



Implementasi Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pada Permainan Sepak Takraw

Imam Pribadi¹, Irsan Kahar^{*2}, Nurwahidin Hakim³, Oskar Tombeu⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

*Korespondensi Penulis.E-mail: irsankahar@umpalopo.ac.id

Menerima: 17 Januari 2023; **Revisi:** Proses; **Diterima:** Proses

<https://doi.org/10.24036/Mensana.08012023.05>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeksripsikan penerapan latihan sepak sila berpasangan dalam meningkatkan hasil belajar sepak takraw siswa SDN 30 Mattiro Walie Kelas Va. Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah guru observasi aktivitas dan lembar observasi aktivitas siswa serta tes keterampilan siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas siswa pada siklus 1 adalah ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus rata-rata 50,3% dari aspek kognitif, 48,3% aspek afektif dan 56,8% aspek psikomotorik. pada siklus I. Dan Siklus II Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek Kognitif 80,1%, aspek Afektif 92,0% dan aspek Psikomotor 96,0%. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan sepak sila berpasangan dapat menjadi solusi bagi guru pendidikan jasmani sebagai upaya dalam peningkatan hasil belajar siswa yang pembelajaran teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw tergolong masih rendah. Serta dapat meningkatkan kualitas dan menumbuhkan keceriaan, memotivasi siswa dalam belajar penjas.

Kata Kunci: Implementasi, Sepak Sila Berpasangan, Hasil Belajar, Sepak Takraw

Abstract

The purpose of this study was to find out that the implementation of the practice of silat in pairs can improve learning outcomes in the game of sepak takraw for the students of SDN 30 Mattiro Walie Class Va. Data collection techniques applied in this study were teacher activity observations and student activity observation sheets and student skill tests. This research was conducted in 2 cycles and student evaluation tests were conducted at the end of each cycle. The results of the percentage of observation of student activities in cycle 1 are the completeness of student learning outcomes in each cycle on average 50.3% from the cognitive aspect, 48.3% affective aspects and 56.8% psychomotor aspects. in cycle I. And Cycle II Completeness Completeness of student learning outcomes in each cycle is averaged from the Cognitive aspect 80.1%, Affective aspect 92.0% and Psychomotor aspect 96.0%. The results of this study stated that the application of the practice of cross-syllabus in pairs can improve the learning outcomes of sepak takraw and can improve the quality and foster joy, motivate students in learning.

Keywords: Implementation, Paired Silat, Learning Outcomes, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Olahraga pada masa kini sudah berkembang sangat pesat, masyarakat sudah semakin memahami pentingnya aktivitas keolahragaan baik untuk olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat, maupun olahraga untuk kesehatan (Massa et al., 2022).

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif

(Kartika & Hakim, 2020). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernafasan, koordinasi syaraf dan pengaruh sosial serta rohani (Zulman et al., 2018).

Olahraga sepak takraw merupakan permainan yang sederhana yang menggunakan bola rotan yang kini dimodifikasi sampai menjadi permainan yang sempurna yang dilengkapi berbagai peraturan permainan yang kompleks. Untuk bermain sepak takraw yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang baik (Adrian Sya'ban, 2020).

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik, siswa harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar yang harus dimiliki dalam sepak takraw meliputi sepakan, heading, memaha, servis, smesh dan block (Sucipto et al., 2017).

Bagian-bagian teknik sepakan meliputi sepak sila (sepakan kaki dalam), sepak kura (sepakan kaki depan), sepak tapak, sepak cungkil, sepak badek dan sepak mula (servis) (Nur et al., 2019). 1) Sepak Sila: Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan dan untuk menyelamatkan serangan lawan (Arsita & Sinurat, 2021). 2) Sepak Kura. Sepak kura adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkannya (Marjuki, 2016).

3). Sepak Cungkil: Sepak cungkil merupakan teknik dasar dalam permainan sepak takraw dengan menyepak bola menggunakan jari kaki atau ujung kaki (Yopi, 2020). 4). Sepak Tapak (Menapak): Sepak tapak atau menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk : smash ke pihak lawan, servis dropshot, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).

5). Sepak Badek atau Sepak Simpuh: Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan pihak lawan, menyelamatkan bola dari smesh dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

Mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau point gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan yang dilakukan pemain (Kurniawan dalam Agustin, 2016). Dari sekian banyak teknik dasar dalam

permainan sepaktakraw, ada satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, teknik sepak sila ini di sebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena fungsinya dari sepak sila sangat banyak, diantaranya yaitu: untuk mengumpan pada teman, menerima sepak mula dari lawan, sebagai penghantar bola pada lawan, atau menyelamatkan bola (Suprayitno, 2018).

Permainan sepak takraw tidak hanya bersifat rekreasi saja, melainkan telah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), permainan sepak takraw merupakan permainan esensial yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari jenjang SD, SMP, dan SMA (Abdul Farid Alydrus, Ikhwan Abduh, 2018).

Olahraga sepak takraw boleh dimainkan dilapangan terbuka maupun ruangan tertutup, sarana dan prasarana yang digunakan cukup sederhana lapangan dengan ukuran panjang 13.40 meter lebar 6.10 meter, bola sepak takraw dan net (Hanafi et al., 2020). Seiring berkembangnya olahraga sepak takraw pada saat ini tidak hanya dipertandingkan tiga lawan tiga akan tetapi terbagi menjadi empat nomor yang dipertandingkan yaitu dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat dan juga hoop Takraw (Fikri, 2022).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. siswa tidak hanya mendengarkan dan menyerap materi yang disampaikan oleh guru, tetapi siswa ikut terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dari proses pembelajaran tersebut siswa dapat menghasilkan suatu perubahan yang bertahap dalam dirinya, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain adalah faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial (Solihin et al., 2016). Setelah guru penjasorkes melakukan evaluasi atau penilaian. Dapat juga diartikan bahwa hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar.

Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, dari sisi siswa hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar (Asnaldi et



al., 2018). Cabang olahraga sepak takraw merupakan salah satu aspek dari permainan bola kecil yang bisa diajarkan pada anak sekolah dasar (Artyhadewa, 2017). Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat merencanakan dan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan maupun olahraga, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama). (Pratama, 2018)

Olahraga sepak takraw adalah materi Penjas yang tergolong pada materi bola kecil yang dipelajari di sekolah, namun sebagian masyarakat Indonesia belum begitu mengenal tentang olahraga sepak takraw. Sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan menaikan olahraga sepak takraw.

Menurut (Herman, 2015) Sepak sila adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Hal ini terbukti dengan bermain sepak takraw sepakan inilah yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Sepak sila merupakan tahap awal memperoleh kemandirian keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif. Sehingga sepak sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

Menurut (Indra Gunawan, 2020) Banyak cara untuk meningkatkan kemampuan operan bola sepak takraw yaitu dengan menggunakan latihan sepak sila antara lain latihan sendiri, latihan berpasangan. Untuk penerapan metode latihan dan upaya peningkatan keterampilan teknik gerak dasar sepak sila yang dapat dilakukan dengan menggunakan pembelajaran yaitu metode penerapan latihan berpasangan, yang mana metode tersebut merupakan suatu bentuk dari variasi dalam latihan (Ashar Febrianto, 2020).

Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw. Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan (Mariati et al., 2018).

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih atau atlet (Alfiandi et al., 2008). Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang implementasi Latihan Sepak Sila Berpasangan dalam peningkatan hasil belajar sepak takraw.

Berkaitan dengan hal itu diharapkan para guru dapat mencari dan menciptakan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa maupun peralatan yang tersedia, sehingga proses pelatihan dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan (Dasar et al., 2021). Kecakapan guru dalam menyampaikan tujuan pembelajaran harus dapat membangkitkan motivasi, dan juga bisa mengevaluasi serta dapat menganalisa hasil pembelajaran.

Menurut (Kahar, 2018) Hasil belajar adalah kemampuan - kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Masalah belajar adalah masalah bagi setiap manusia, dengan belajar manusia memperoleh keterampilan, kemampuan sehingga terbentuklah sikap dan bertambahlah ilmu pengetahuan.

Selain itu faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah guru kurang dalam model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya (Liana Victor Simanjuntak, 2016).

Olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan net yang dimainkan dalam lapangan empat persegi panjang, baik ditempat tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*) dengan permukaan lapangan yang rata (Wijaya et al., 2022). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa melalui variasi latihan sepak sila berpasangan berpotensi meningkatkan hasil belajar siswa (Febrianto, 2020).

Penelitian sebelumnya telah mencoba menganalisis beberapa bentuk latihan untuk

meningkatkan hasil belajar siswa pada olahraga sepak takraw, terutama sepak sila karena sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal (Alfiandi & Ali, 2018). Namun belum ada penelitian sebelumnya yang mencoba untuk mengimplementasi latihan sepak sila berpasangan terhadap peningkatan hasil belajar siswa pada permainan sepak takraw.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu tindakan yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta membantu guru dalam memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa dari 25 siswa, hanya 3 orang siswa yang memperoleh nilai tuntas atau 12,1%. Melalui deskripsi data awal yang telah di peroleh tersebut masing - masing aspek menunjukkan kriteria masih kurang dalam melakukan sepak sila dari 75 KKM. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian "Implementasi Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V_a SDN 30 Mattirowalie".

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) Menurut (Arikunto, 2021) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut" Menurut (Sugiyono, 2013) bahwa, Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan implementasi latihan sepak sila berpasangan, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak takraw sepak sila pada siswa. Tujuan di terapkannya latihan berpasangan untuk membentuk proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik dasar sepak takraw sepak sila siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan latihan berpasangan.
- (2) Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran sepak takraw menerapkan latihan berpasangan pada teknik dasar sepak sila.
- (3) Menyiapkan lembar evaluasi, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan prestasi belajar siswa.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah dilapangan.

- (1) Reduksi data, yakni kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.
- (2) Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, pie chart, pictogram dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
- (3) Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan penelitian. Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut :

1. Tes untuk kerja (Psikomotor) :
Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah skor maksimal) x 100
2. Pengamatan sikap (Afektif) :
Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah



- skor maksimal) x 100
3. Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah skor maksimal)x 100
 4. Nilai akhir yang diperoleh siswa:

$$\text{Nilai tes psikomor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes kognitif}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar yakni dengan implementasi latihan sepak sila berpasangan di SDN 30 Mattirowalie Kelas V_a. sekiranya sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu (Syam, 2022) model latihan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan model latihan yang benar dan tepat sehingga bisa menghasilkan produk yang berkualitas. Hasil penelitian lain juga memperkuat penelitian ini yaitu pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan sepak takraw (Waki'il Abd Razak., 2012).

Siklus I

Dari hasil pembelajaran siklus I, masih banyak siswa yang belum berhasil untuk melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar. Siswa masih belum terbiasa untuk melakukan sepak sila dengan penerapan latihan berpasangan, Siswa masih sering melakukan sepak sila dengan asal - asalan. Hasil belajar diambil dari 3 aspek yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif

Hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil belajar aspek kognitif

Jumlah Siswa	K	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	80	55	67,8	11	14

Dari hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 11 siswa atau 50,3%. Sedangkan yang tidak tuntas 14 siswa atau 56,3%.

2. Aspek Afektif

Hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak bola menerapkan latihan sepak sila berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil belajar aspek afektif

Jumlah Siswa	K	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	80	60	70,4	12	13

Dari hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 48,3% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 13 siswa atau 52,3%. Siswa yang Tidak tuntas pada aspek afektif siklus I dikarenakan sebagian siswa masih kurang disiplin pada saat pembelajaran.

3. Aspek Psikomotor

Hasil belajar aspek psikomor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil belajar aspek Psikomotor

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	80	55	67,5	14	11

Dari hasil belajar aspek psikomotor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 14 siswa atau 56,8%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 11 siswa atau 44,3%.

4. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I

Tabel 4. Hasil Pembelajaran Siklus I

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	80	56,6	69	12	13

Hasil rekapitulasi belajar siswa siklus I pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 48,3%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 13 siswa atau 53,2%.

Siklus II

Siklus II ini lebih banyak difokuskan pada permainan sepak takraw melalui penerapan latihan sepak sila berpasangan Hasil belajar tersebut diambil dari 3 aspek, sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif

Hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak bola menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil belajar aspek kognitif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	90	60	78,5	20	5

Dari hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 20 siswa atau 80,1%. Sedangkan yang tidak tuntas 5 siswa atau 17,2%.

2. Aspek Afektif

Hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak bola menerapkan latihan sepak sila berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil belajar aspek afektif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	90	65	78,4	23	2

Dari hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 23 siswa atau 92,0% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 8,0%. Siswa yang belum tuntas pada aspek afektif siklus II ketuntasan sudah baik.

3. Aspek Psikomotor

Hasil belajar aspek psikomotor pada

pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil belajar aspek Psikomotor

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	90	60	79	24	1

Dari hasil belajar aspek psikomotor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 24 siswa atau 96,0%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 1 siswa atau 4,00%.

4. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II

Tabel 8. Hasil Pembelajaran Siklus II

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
25	75	86	68	78,9	23	2

Hasil rekapitulasi belajar siswa siklus II pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 23 siswa atau 92,00%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 8,00%.

Tabel 9. Perbandingan hasil belajar Siklus I dan siklus II Penerapan latihan sepak sila berpasangan

Ket	Siklus I			Siklus II		
	K	A	P	K	A	P
Tuntas	11	12	14	20	23	24
Persentase	50,3%	48,3%	56,8%	80,1%	92,0%	96,0%



Gambar 1. Diagram Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek Kognitif 50,3%, aspek Afektif 48,3% dan aspek Psikomotor

56,8%. Pada siklus I. Siklus II Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata – rata dari aspek Kognitif 80,1%, aspek



Afektif 92,0% dan aspek Psikomotor 96,0%.

Implementasi latihan sepak sila berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pada permainan sepak takraw siswa SDN 30 Mattirowalie Kelas V_a. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu penerapan variasi Latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa (Ashar Febrianto, 2020). Dan penelitian (Mardela & Rahman, 2017) dengan judul pengaruh latihan sepaksila individu dan berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet sepak takraw.

Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang sudah dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian yang mungkin dapat berupa informasi penting dari hasil penelitian kemampuan sepak sila melalui penerapan latihan berpasangan memberikan dampak positif kepada siswa.

Dari proses observasi awal hingga pelaksanaan pada siklus II terjadi peningkatan pada tiap pertemuannya. Pada tes awal sebelum diberikan perlakuan atau belum diberikan materi serta praktek melakukan sepak sila, hasil dari tes tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori tuntas hanya sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,1%.

Siklus I

Siklus I setelah diberikan materi tentang sepak sila berpasangan dalam permainan sepak takraw, kemampuan siswa menjadi meningkat, dengan siswa yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 12 siswa atau 48,3%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 13 siswa atau 53,2%. Hasil penelitian ini didukung oleh (Sucipto et al., 2017) dengan upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas v sd negeri 18 kota bengkulu.

Kenyataan yang terjadi dilapangan merupakan suatu fakta bahwa penerapan latihan sepak sila berpasangan di siklus I dan II merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam materi pembelajaran sepak takraw.

Dengan menggunakan dan menerapkan latihan sepak sila berpasangan murid dapat bekerjasama dengan temannya, selain itu murid

dapat memahami materi pembelajaran, sehingga murid akan mampu menguasai kemampuan yang diajarkan guru. Model latihan sepak sila berpasangan mempunyai peranan penting dalam hasil belajar kemampuan sepak sila akan semakin baik.

Siklus II

Penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan perbaikan-perbaikan dipertemuan berikutnya. peningkatan hasil kemampuan sepak sila siswa sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan motivasi siswa semakin meningkat.

Selain itu, perubahan dari segi sikap tingkah laku siswa merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Dari penelitian siklus I dan siklus II, tercatat perubahan – perubahan dari segi sikap siswa selama mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan materi sepak sila pada permainan sepak takraw.

Melalui penilaian kognitif, afektif, dan psikomotor selama proses pembelajaran setelah menerapkan materi tentang teknik dasar sepak sila berpasangan, hasil sepak sila siswa meningkat dengan hasil tes pada siklus II sebanyak 23 siswa atau 92,00% .

Dari hasil nilai tes secara keseluruhan pada siklus II yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran yaitu hasil belajar sepak takraw meningkat dengan persentase nilai tertinggi 96,00%, maka penelitian tindakan kelas diakhiri pada siklus II saja tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Lengan yaitu penerapan pendekatan gaya mengajar latihan *power* dalam meningkatkan hasil belajar Smash bola voli (Kahar, 2022).

Hasil penelitian lain dari (Solihin, 2016) Terdapat pengaruh pembelajaran kontrol bola berpasangan terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Kakap persentase peningkatan adalah sebesar 52.61%. (Febrianto, 2020) variasi latihan sepak sila berpasangan dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak

sila dalam permainan sepak takraw pada siswa dan dapat menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

Begitu pula penelitian dari (Fajar, 2019) Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dengan Melakukan Modifikasi Bola Dengan Model Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Murid Kelas Va SD Negeri KIP Maccini Kota Makassar ketuntasan murid di siklus I, 50%, dan nilai ketuntasan peningkatan kemampuan sepak sila di siklus II. 86,7%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu, latihan sepak sila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa SDN 30 Mattirowalie Kelas Va. penelitian dilakukan dalam dua siklus dan pada siklus ke pertama hasil belajar siswa cukup meningkat sesuai dengan rencana pembelajaran, hasilnya adalah 12 orang siswa tuntas, 13 siswa yang tidak tuntas.

Berdasarkan hasil diatas pada siklus ke I siswa masih belum sepenuhnya siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran materi sepak takraw. Sehingga penelitian harus dilanjutkan pada tahap siklus kedua.

Siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki teknik dasar sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan hasil pembelajaran dengan memotivasi siswa sesuai dengan kondisi siswa pada saat itu, hasilnya adalah 23 siswa kategori tuntas dan 2 orang tidak tuntas dalam pembelajaran sepak takraw.

Dan ada beberapa factor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak sila yang dilakukan berpasangan adalah faktor subyek penelitian yaitu siswa Kelas Va. Penguasaan materi pada guru yang mengajar. Faktor penggunaan waktu dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Farid Alydrus, Ikhwan Abduh, D. P. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Melalui Metode Tutor Sebaya Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Sd Negeri 22 Palu. *Tadulako Jurnal Sport Scinces and Physical Education Education*, 6(1), 82–95.

Adrian Sya'ban, H. S. L. (2020). Tinjauan

Kemampuan Teknik Dasar Dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri Atc (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Patriot*, 2(1), 26–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.519>

Agustin, T. (2016). Peningkatan Teknik Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Menggunakan Metode Stad. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 19(02), 1–14. <http://eprints.binadarma.ac.id/id/eprint/3851>

Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Choaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.02205>

Arikunto, S. (2021). Penelitian tindakan kelas. In *PT. Bumi Aksara* (2021st ed.).

Arsita, P., & Sinurat. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Sport f Sport Education and Training*, 2(1), 40–49. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/874>

Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>

Ashar Febrianto. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Sepaktakraw Putra Kelas Xi Sman 5 Soppeng. *Skripsi*, 21(1), 1–9.

Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.



- <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Dasar, S., Ekawarna, E., Dwi Rahayu, F., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X Smk Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>
- Fajar, R. A. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dengan Melakukan Modifikasi Bola Dengan Model Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Murid Kelas Va Sd Negeri Kip Maccini Kota Makassar. *Jurnal Eprints UNM*.
- Febrianto, A. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Sepaktakraw Putra Kelas Xi Sman 5 Soppeng. *Jurnal Skripsi UNM*, 8(75), 147–154.
- Fikri, R. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakurikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 89–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.460>
- Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p23-29>
- Herman. (2015). Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepak Takraw. *Universitas Negeri Makassar*, 1–21.
- Indra Gunawan, A. F. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra Smp Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.550>
- Kahar, I. (2018). Pengaruh Motivasi Dan Minat Belajar Siswa Kelas X Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Smanegeri 18 Luwu. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 10(2), 1–15.
- Kahar, I. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Lengan. *Jurnal Stamina*, 5(6), 224–232. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v5i6.1127>
- Kartika, C. W., & Hakim, A. A. (2020). Sepaktakraw (Studi Kasus Final Asean School Games 2019 Indonesia Vs Thailand). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(02), 01–06.
- Liana Victor Simanjuntak, E. S. (2016). Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Strategi Bermain Media Balon di Sdn 11 Balai Sepuak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v5i5.15268>
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo.69019>
- Mariati, S., Rasyid, W., & Barat, T. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.76>
- Marjuki, K. (2016). Perbandingan Pengaruh Latihan Menggunakan Bola di Lambung dan Tergantung Terhadap Hasil Pembelajaran Sepak Mula Pada Permainan

- Sepak Takraw. *Skripsi Universitas Subang*, 1–20.
<http://repository.unsub.ac.id/xmlui/handle/123456789/511>
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Dril Terhadap Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 10–16.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- Nur, H., Asmi, A., Sepriadi, S., & Johor, Z. (2019). Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 4(2), 132.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.97>
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84.
<https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Solihin, W. Y. & E. P. (2016). Pembelajaran Kontrol Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Sepak Takraw Di SMPN 3 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 5(3), 1–12.
<https://doi.org/10.26418/jppk.v5i3.14569>
- Solihin, Yunitanigrum, W., & Purnomo, E. (2016). Pembelajaran Kontrol Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Sepak Takraw di SMPN 3 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(3).
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 1–5.
<https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta, CV.
- Suprayitno. (2018). hasil belajar sepak sila permainan sepak takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.9964>
- Syam, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Usia Dini. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2 No.1(1), 39–44. <https://doi.org/DOI:10.37311/jjsc.v4i1.13887>
- Waki'il Abd Razak. (2012). Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*, 7(2), 57–77.
- Wijaya, M. K., Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., Widiantari, N. L. G., Vanagosi, K. D., & Kresnayadi, I. P. E. (2022). Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 134–145.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5860701>
- Yopi, T. (2020). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan. *Skripsi Universitas Megarezky*, 8(75), 1–49.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/kd53u>
- Zulman, Umar, A., & Atradinal. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal MensSana*, 3(1), 77.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.68>