



## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN JALA HIP HOP

Iska Yulianti ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Februari 2014  
Dipublikasikan Maret  
2014

*Keywords:*

*Mesh Hip Hop; Football  
Takraw; Game*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak takraw melalui pendekatan permainan jala hip hop pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus yaitu Siklus I dan Siklus II. Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sampai siklus II yaitu, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran lompat tinggi maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil belajar pada kondisi siklus I 75,14%, dan Siklus II 87,29%, sehingga peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II adalah 12,15%. Nilai Rata-rata ketuntasan hasil belajar kondisi awal sebanyak siswa (14,29%), siklus I sebanyak 8 siswa (57,14%), dan siklus II sebanyak 14 siswa (100%). Untuk peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran sepak takraw dapat dilihat dari nilai KKM (75,00) yang mengalami ketuntasan pada siklus I nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 2 dari 14 siswa (14,29%) dan pada siklus II yang tuntas sebanyak 13 dari 14 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar 92,86%. Kemampuan sepak takraw siswa dalam pembelajaran penjas ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi.

### Abstract

*This study aimed to determine the improvement of learning outcomes through a sepak takraw game nets hip hop approach to fifth grade elementary school students Keputran Pekalongan city 01 school year 2012/2013. This study uses classroom action research was conducted in two cycles of the Cycle I and Cycle II. From the results of research conducted, found that student achievement had peningkatan from the initial conditions to the first cycle to the second cycle, both from an increase in the average value of the high jump and the value of learning mastery learning outcomes. The average value of learning outcomes in the conditions of the first cycle of 75.14%, 87.29% and Cycle II, so the average increase student learning outcomes from the first cycle to the second cycle was 12.15%. The average value of mastery learning outcomes of students as much as the initial condition (14.29%), first cycle 8 students (57.14%), and the second cycle as many as 14 students (100%). To increase learning ability in sepak takraw motion can be seen from the KKM (75,00) who have mastery in the first cycle of students who pass the value of learning as much as 2 out of 14 students (14.29%) and the second cycle is completed by 13 of 14 students overall or completed by 92.86%. Sepak takraw ability students in learning this penjas have increased quite high.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: sudiyono.dion20@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang ada pada pembelajaran penjas orkes untuk materi bola besar seperti sepak takraw di lingkungan sekolah kami adalah, kurang bersungguh-sungguhnya siswa dalam pembelajaran yang berlangsung dalam kegiatan pembelajaran sepak takraw, hal tersebut menyebabkan hasil belajar yang tidak maksimal dalam menyerap materi dan bermain sepak takraw. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurangnya kemampuan guru dalam mengembangkan metode pembelajaran agar dapat lebih menarik bagi siswa. Kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran sangat berpengaruh besar terhadap tingkat keberhasilan.

Selama ini guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya permainan sepak takraw di SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan 1) anak kurang tertarik dengan permainan sepak takraw; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3) pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar, dan kesegaran jasmani peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal yaitu 75. Sedangkan prosentase rata-rata siswa pada kondisi awal adalah 59,79%.

Modifikasi pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya kemampuan guru dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang

mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti "Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013". Adapun alasan yang melatarbelakangi pemilihan judul di atas adalah sebagai berikut:

- a. Bola yang digunakan bola plastik, agar anak tidak merasa sakit ketika menyepak bola, sehingga anak akan merasa senang karena tidak merasakan sakit ketika bermain sepak takraw.
- b. Tinggi net dibuat lebih rendah dari ukuran sebenarnya agar anak lebih mudah dalam mengembalikan bola ke daerah lawan, dan anak lebih mudah melakukan smash.
- c. Ukuran lapangan diperkecil agar anak lebih mudah dalam mengontrol bola yang keluar. Disamping itu ruang gerak anak lebih sempit sehingga mengurangi rasa lelah anak ketika bermain.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Tegalrejo yang bertempat di jalan KH. Ahmad Dahlan No. 29 A Kelurahan Tegalrejo Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Tegalrejo Pekalongan sebanyak 28 siswa, siswa putra sebanyak 14 siswa dan siswi putri sebanyak 14 siswa. Objek dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, atau seluruh siswa kelas IV SD Negeri Tegalrejo Tahun Pelajaran 2012/2013 sebanyak 28 siswa.

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes unjuk kerja dan dokumentasi untuk memperoleh data dan nama siswa kelas IV, metode observasi digunakan untuk memperoleh data keterampilan siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan siswa yang meliputi aspek psikomotorik dan aspek afektif, dan metode tanya jawab yang digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap pemahaman materi pembelajaran passing bola voli untuk aspek kognitif.

Penelitian diperlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditentukan. Dilihat dari tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu ingin meningkatkan hasil pembelajaran di kelas IV, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom action research). Rencana tindakan penelitian kelas ini memuat informasi tentang: (1) pengembangan materi pembelajaran, (2) pemilihan metode pembelajaran, (3) prosedur pemecahan masalah, (4) teknik pengumpulan data dan informasi yang diperlukan, (5) rencana pengumpulan dan pengolahan data, (6) rencana untuk melaksanakan tindakan pemecahan masalah, dan (7) rencana evaluasi tindakan sekaligus evaluasi pembelajaran. Secara garis besar ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

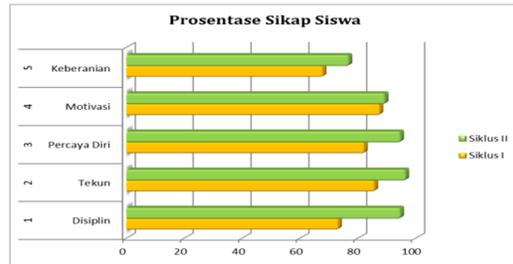
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perbandingan Aspek Kognitif



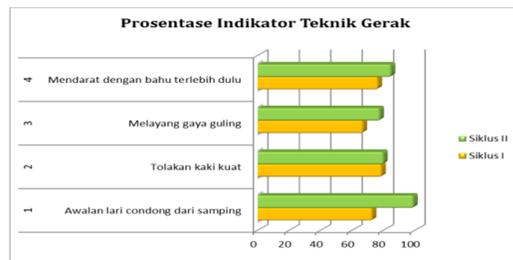
Grafik 4.13 Perbandingan Indikator Aspek Kognitif Tiap Siklus

### 2. Perbandingan Aspek Afektif



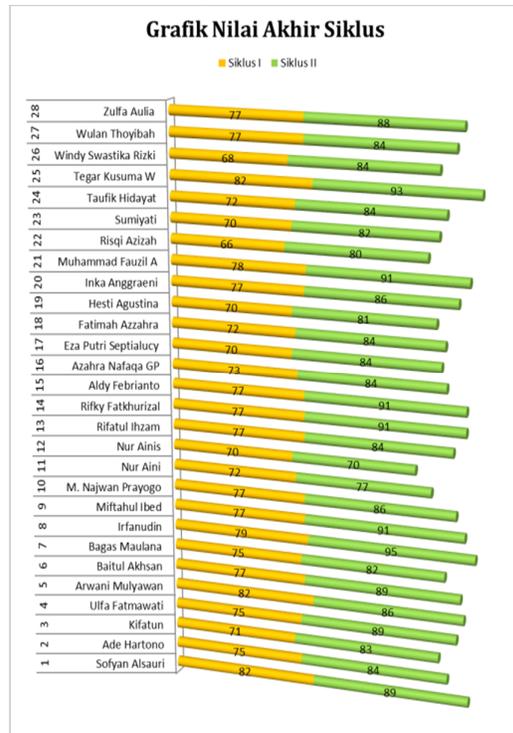
Grafik 4.14 Perbandingan Indikator Aspek Afektif Tiap Siklus

### 3. Perbandingan Aspek Psikomotor



Grafik 4.15 Perbandingan Indikator Aspek Psikomotor Tiap Siklus

### 4. Perbandingan Nilai Siswa



Grafik 4.16 Perbandingan Nilai Siswa Tiap Siklus

Berikut disajikan data nilai lompat tinggi dari kondisi awal hingga siklus II:



Grafik 4.17 Nilai Siswa Tiap Siklus

## 5. Hasil Perbandingan

### a. Analisis Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

Data hasil pemahaman siswa diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Analisis Pemahaman siswa (aspek kognitif)

Kognitif	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
	71,43 %	74,29 %	81,43 %

Hasil pemahaman siswa pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

Rata-rata Kondisi Awal : (*Spre*) = 71,43%

Rata-rata siklus II : (*Spost*) = 81,43%

Hake's normalized

$$\text{gain : } (g) = \frac{S_{post} - S_{pre}}{100 - S_{pre}}$$

$$(g) = \frac{(81,43\%) - (71,43\%)}{100 - 71,43\%} = 0,35$$

Dan kriteria *gain* yang didapat adalah sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain kelompok selama Kondisi awal, siklus I dan Siklus II meningkat cukup tinggi.

### b. Hasil Analisis Perilaku Siswa (Aspek Afektif)

Data hasil pemahaman siswa diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.8. Hasil Analisis Perilaku siswa (aspek afektif)

Kognitif	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
	70,71 %	79,29 %	85,43 %

Hasil yang diperoleh dari pengamatan unjuk kerja psikomotor pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

Rata-rata Kondisi Awal : (*Spre*) = 68,15 %

Rata-rata siklus II : (*Spost*) = 85,12 %

$$\text{Hake's normalized gain : } (g) = \frac{(S_{post}) - (S_{pre})}{100\% - (S_{pre})}$$

$$(g) = \frac{(85,12\%) - (68,15\%)}{100\% - (68,15\%)} = 0,53$$

Dan kriteria *gain* yang didapat adalah tinggi (*middle gain*), yang berarti bahwa keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa terhadap materi lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain kelompok selama kondisi awal, siklus I dan II meningkat cukup tinggi.

## 6. Pembahasan Hasil Perbandingan

### a. Aspek Pemahaman Siswa Kognitif

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lompat tinggi melalui permainan lompat tali siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada kondisi awal persentase pemahaman siswa masih memiliki rata-rata 71,43%. Pada siklus I persentase pemahaman siswa meningkat dengan rata-rata 74,29%. Pada siklus II persentase pemahaman siswa mencapai 81,43%. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama kondisi awal, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,35 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi lompat tinggi dengan menggunakan metode belajar kelompok selama siklus I dan II meningkatkan dengan cukup tinggi.

### b. Aspek Pengamatan Sikap (Afektif)

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan

keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada kondisi awal persentase rata-rata pengamatan afektif sebesar 70,71%. Pada siklus I persentase rata-rata pengamatan afektif meningkat menjadi 79,29%. Pada siklus II persentase rata-rata pengamatan afektif meningkat lagi mencapai 90,36%. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama kondisi awal, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,28 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria rendah (*low gain*), yang berarti bahwa pengamatan afektif siswa terhadap materi lompat tinggi dengan metode belajar kelompok selama kondisi awal, siklus I dan II meningkat dengan cukup baik.

### c. Aspek Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor)

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada kondisi awal I, persentase rata-rata ketrampilan psikomotor adalah 68,15%. Pada siklus I, persentase rata-rata ketrampilan psikomotor meningkat menjadi 73,51%. Pada siklus II persentase rata-rata keterampilan psikomotor meningkat lagi menjadi 85,12%. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama kondisi awal, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,53% yang kemudian dinyatakan dengan kriteria tinggi (*middle gain*), yang berarti bahwa ketrampilan psikomotor siswa dalam lompat tinggi melalui metode belajar kelompok selama kondisi awal, siklus I dan II meningkat cukup tinggi. Hasil peningkatan yang besar disebabkan karena siswa menjadi sangat antusias ikut serta dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini membuat siswa menjadi lebih percaya diri dan berani dalam melakukan gerak lompat tinggi dengan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses belajar yang relaks dan menyenangkan dapat memudahkan siswa menyerap materi dengan lebih baik, meningkatkan keterampilan gerak

lompat dan dapat menggunakan tehnik lompat tinggi dalam pembelajaran lompat tali dengan lebih baik. Guru sebagai pendidik sangat penting membantu menumbuhkan semangat, motivasi, percaya diri dan keberanian siswa untuk lebih meningkatkan ketrampilan tehnik lompat tinggi dalam permainan lompat tali.

Guru harus meyakinkan siswa bahwa belajar dalam bermain secara efektif dan efisien dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi dan hal ini juga tergantung kepada sejauh mana siswa dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dan keseriusan siswa dalam bermain berkelompok baik dalam waktu pelajaran Penjaskes maupun waktu di luar pembelajaran.

### SIMPULAN

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode belajar kelompok pada pembelajaran lompat tinggi dapat meningkatkan kualitas teknik gerak lompat tinggi sehingga secara langsung meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lompat tinggi pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalrejo Tahun Pelajaran 2012/2013.

### DAFTAR PUSTAKA

- Carr, Gerry A. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta. PT Grafindo Persada 2003.
- Tim Bina Karya Guru. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk sekolah dasar kelas 4*. Kurikulum 1998 Suplemen GBPP 1999. Penerbit Erlangga. Tahun 2003.
- Viktor G Simanjuntak, dkk. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional 2008.
- Wina Wanjaya. *Strategi Berorientasi Pembelajaran Standar Proses Pendidikan*. Jakarta. Kencana Perdana, 2011.
- Zafar Sidik, Dikdik dan Komarudin. *Pedoman Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2008.