

PENINGKATAN KETERAMPILAN SMASH KEDENG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Tri Aji

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olah Raga

Fakultas Ilmu Kependidikan Unnes

email: Aji_takraw@yahoo.com

Abstract

This research was conducted at State Elementary School 04 of Karangtalun Cilacap involving 16 male six graders. The observation of three cycles showed that the students improved their smash skill. The basic movement skill in cycle I improved from 25% to 42%. In cycle II, the basic movement skill improved from 42% to 57%. In cycle III the improvement was from 57% to 78%. The results indicated that the indicator was achieved in that 75% players mastered the expected smash basic movement. Therefore, it is concluded that skill improvement could improve the kedeng smash skill in Takraw game for elementary students in Cilacap Regency.

Kata kunci : smash kedeng, permainan sepak takraw, anak sekolah dasar

PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan mengenai dasar, fungsi, dan tujuan keolahragaan Nasional sebagai berikut: (1) keolahragaan nasional diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, (2) keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk kepribadian bangsa yang bermartabat, (3) keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga pada dasarnya merupakan sebuah sektor penting bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Bangsa yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang,

bahkan semestinya tidak sekadar menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting, melainkan harus mengejawantahkan melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan untuk membangun.

Para ahli mengungkapkan bahwa kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari semua aspek kehidupan manusia. Lutan (1988:10) mengilustrasikan tentang proses pembinaan olahraga sebagai suatu sistem yang kompleks, proses pembinaan olahraga itu dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan diri pribadi manusia itu sendiri. Secara ringkas diklasifikasikan ke dalam dua faktor yaitu eksogen dan endogen. Lutan (1988 : 28) menguraikan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi ialah faktor eksogen, seperti lingkungan fisik tempat berlatih, lingkungan keluarga yang membantu membangun ambisi. Dan faktor endogen yakni atribut yang melekat pada diri seseorang seperti struktur anatomi, kemampuan fungsi fisiologis dan sistem

persyarafan, serta ciri-ciri kepribadian yang bersangkutan. Selain itu, upaya pembinaan prestasi olahraga, juga harus didukung oleh faktor sarana dan prasarana, sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang dimaksud adalah pelatih yang berpendidikan dan memahami dengan baik masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan. Hal ini akan mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar daripada tidak memiliki dasar ilmu kepelatihan.

Harsono (1991 : 88) mengemukakan bahwa pelatihan dalam olahraga prestasi merupakan upaya meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin dengan memenuhi empat aspek latihan secara seksama, yaitu 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) mental.

Aspek fisik merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Sebab tanpa kondisi fisik yang baik baik, atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga. Latihan taktik bertujuan meningkatkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga. Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan, dan penyerangan. Latihan mental lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturasi) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, dan keseimbangan emosional. Keempat aspek tersebut adalah hal yang penting yang harus diperhatikan dalam upaya mengembangkan prestasi seorang atlet dalam cabang olahraga.

Di Cilacap permainan sepak takraw telah berkembang dan menjadi suatu bentuk olahraga yang sangat dinamis untuk dimainkan dan dinikmati. Namun dalam pelaksanaannya, cabang olahraga ini belum

memperlihatkan tehnik dasar yang benar. Salah satu diantara teknik dasar yang dimaksud adalah keterampilan gerak dasar sepak takraw. Selain diduga kurangnya latihan peningkatan komponen-komponen fisik yang diberikan kepada siswa, juga diduga kurang tepatnya metode mengajar para guru olahraga dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar sepak takraw dalam cabang olahraga sepak takraw.

Penelitian ini akan mengkaji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan murid/anak dalam melakukan keterampilan gerak dasar dalam permainan sepak takraw.

Sepak takraw adalah suatu permainan beregu yang dimainkan oleh masing-masing regu tiga orang pemain. Permainan sepak takraw mampu menghubungkan berbagai bidang baik politik, ekonomi, sosial, dan agama. Sepak takraw yang dikenal dengan sepak raga merupakan olahraga tradisional bangsa Indonesia. Salah satu daya tarik permainan sepak takraw adalah terletak pada gerakan servis, servis merupakan suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw karena *point* hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis.

Pada zaman sekarang ini, olahraga sepak takraw seringkali dikesampingkan oleh beberapa orang. Banyak orang lebih mengutamakan kariernya daripada olahraga, padahal seperti yang kita ketahui bahwa olahraga sangatlah penting. Salah satu contoh cabang olahraga sepak takraw yang mulai berkembang di masyarakat karena olahraga ini masih bersifat olahraga tradisional.

Selain baik untuk kesehatan jasmani, sepak takraw juga dapat memenuhi unsur rekreasi sebab olahraga ini gerakannya sangat akrobatik. Dari fakta itulah kami mengangkat tema mengenai olahraga sepak

takraw ini dengan harapan agar pembaca dapat mengetahui lebih jauh seluk-beluk olahraga sepak takraw tersebut, banyak persoalan-persoalan yang dihadapi di negara Indonesia khususnya cabang sepak takraw.

Persoalan umum yang sering dihadapi dunia olahraga di Indonesia adalah pendanaan. Hal ini bisa dimaklumi bersama karena anggaran negara memang harus diprioritaskan pada sektor-sektor yang mendesak untuk perbaikan ekonomi. Akibatnya sirkulasi moneter di olahraga sangat terbatas yang pada gilirannya lembaga-lembaga keolahragaan tidak mampu mengartikulasikan pembinaan olahraga secara optimal.

Setiap aktivitas olahraga atau kegiatan fisik akan menimbulkan kelelahan dan terjadinya perubahan fisiologis, salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kesegaran jasmani (*physical fitness*). Tanpa kesegaran jasmani yang prima, atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas. Populasi adalah Murid SDN 01 Karangtalun Kabupaten Cilacap. Sampel berjumlah 16 orang, dengan rata-rata usia 10-11 tahun dan seluruhnya memiliki latar belakang keterampilan yang bervariasi.

Dalam penelitian ini Keterampilan siswa diukur dengan variabel: cara *smash kedeng*, posisi badan saat mau memukul bola, posisi kaki saat *smash kedeng* dengan punggung kaki, dan posisi badan, tangan, dengan irama langkah/kaki menyentuh bola.

Sedangkan penerapan Metode Modeling dengan cara : a) *Assesment*. Pada tahap ini guru berusaha menggali masalah siswa kelebihan,kelemahan, aktivitas, perasaan,

pikiran dan nilai-nilai yang diamati oleh siswa, b) *Goal Setting*, Pada tahap ini guru melakukan kontrak dengan siswa untuk mencapai tujuan, mengurutkan tujuan khusus, merinci, dan merupakan tujuan perubahan tingkah laku yang ingin dicapai bersama siswa, c) Implementasi Teknik. Pada tahap ini guru menemukan dan memilih teknik khusus yang sesuai dengan masalah yang dialami, d) Evaluasi dan Terminasi. Pada tahap ini guru berusaha memantau perubahan tingkah laku siswa.

Prosedur penelitian tindakan ini terdiri atas 3 siklus. Tiap siklus dilaksanakan dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti apa yang telah dirancang dalam faktor yang diselidiki. Untuk melihat penguasaan materi pembelajaran, dilakukan evaluasi awal/observasi awal. Ini dilakukan dalam rangka mengetahui tindakan yang tepat untuk diberikan dalam rangka meningkatkan hasil pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus masing-masing siklus 3 kali pertemuan. Hal ini disebabkan pada siklus I dan siklus II peningkatan keterampilan siswa smash kedeng belum mencapai hasil yang diharapkan sehingga dilanjutkan pada siklus III.

Observasi Awal

Hasil Pengamatan Kegiatan Belajar Mengajar

Pengamatan siklus I dilakukan secara bersama-sama oleh peneliti dan guru pengamat dalam hal ini guru mitra sendiri yang bertindak sebagai guru pengamat. Kegiatan guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung diamati melalui lembar pengamatan.

Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

Yang melakukan pengamatan untuk kegiatan siswa pembelajaran adalah peneliti dan guru mitra dengan 4 aspek yang diamati. Pada Observasi data awal ini yang memperoleh kriteria kurang tepat 4 orang (25%) dan sangat tidak tepat 12 orang (75 %). Data selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa.

NO.	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELIAN		KET
			JUMLAH	PERSEN-TASE	
1.	Sangat tepat	90 - 100	-	-	
2.	Tepat	75 - 80	-	-	
3.	Kurang tepat	40 -74	4	25	
4.	Sangat tidak tepat	0 - 39	12	75	
Jumlah		Total	16	100	

Siklus I

Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

Pada pelaksanaan tindakan siklus I ini memperoleh criteria kurang tepat 6 orang (37,50%), sangat tidak tepat 10 orang (62,50%). Data selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

NO.	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELIAN		KET
			JUMLAH	PERSEN-TASE	
1.	Sangat tepat	90 - 100	-	-	
2.	Tepat	75 - 80	-	-	
3.	Kurang tepat	40 -74	6	37.50	
4.	Sangat tidak tepat	0 - 39	10	62.50	
Jumlah		Total	16	100	

Refleksi dan Hasil Tindakan

Disimpulkan bahwa tindakan kelas pada siklus I belum terlaksana sebagaimana yang diharapkan, hal ini terbukti dari keterampilan siswa dalam smash kedeng

yang belum menampakkan peningkatan. Dengan pengertian bahwa dalam proses pembelajaran pada siklus I masih banyak terdapat aspek-aspek yang belum terlaksana secara optimal, seperti misalnya pada kegiatan guru melalui hasil pengamatan diketahui guru tidak menjelaskan secara singkat mengenai tujuan pembelajaran guru juga tidak menjelaskan lebih lanjut mengenai hal-hal yang akan dilaksanakan dalam smash kedeng serta koreksi atas materi yang diajarkan. Untuk itu, penelitian tindakan ini dilanjutkan ke siklus II.

Siklus II

Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

Pada pelaksanaan tindakan siklus II ini yang memperoleh kriteria tepat 2 orang (12,50%), kurang tepat 13 orang (81,25%) dan criteria sangat tidak tepat 1 orang (6,25%). Data selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3 Hasil Pengamatan Siswa

NO.	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELIAN		KET
			JUMLAH	PERSEN-TASE	
1.	Sangat tepat	90 - 100	-	-	
2.	Tepat	75 - 80	2	12.50	
3.	Kurang tepat	40 -74	13	81.25	
4.	Sangat tidak tepat	0 - 39	1	6.25	
Jumlah		Total	16	100	

Refleksi dan Hasil Tindakan

Disimpulkan bahwa tindakan kelas ini belum terlaksana sebagaimana yang diharapkan, hal ini terbukti dari jumlah siswa yang mengalami peningkatan keterampilan hanya berjumlah 2 orang. Dengan pengertian bahwa dalam proses pembelajaran pada siklus II terdapat aspek-aspek yang belum terlaksana secara optimal, seperti guru tidak menjelaskan secara singkat tujuan pembelajaran dan korelasi atas materi yang

diajarkan. Untuk ini, penelitian tindakan ini dilanjutkan ke siklus III.

Siklus III

Siklus III merupakan penyempurnaan dari siklus I dan siklus II.

Hasil Pengamatan Kegiatan Sisiwa

Pada pelaksanaan tindakan siklus III yang memperoleh kriteria tepat 11 orang (68,75%) dan kriteria kurang tepat 5 orang (31,25%). Data selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Siswa

NO.	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELIAN		KET
			JUMLAH	PERSEN-TASE	
1.	Sangat tepat	90 - 100	-	-	
2.	Tepat	75 - 80	11	68.75	
3.	Kurang tepat	40 - 74	5	31.25	
4.	Sangat tidak tepat	0 - 39	-	-	
	Jumlah	Total	16	100	

Refleksi dan Hasil Tindakan

Refleksi dilaksanakan pada akhir siklus dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang telah diperoleh dan untuk mendapatkan gambaran apakah tindakan yang dilakukan telah mempengaruhi peningkatan keterampilan siswa dalam *smash kedeng*. Berdasarkan refleksi tersebut maka hasil yang diperoleh telah mencapai target yang diharapkan dengan tidak perlu lagi untuk melanjutkan pada siklus berikutnya.

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam tiga siklus yang terlebih dahulu diawali dengan observasi awal. Dari hasil observasi awal terlihat bahwa keterampilan siswa dalam *smash kedeng* hanya mencapai 25%, untuk itu tindakan segera dilanjutkan ke siklus I. Siklus I terdiri atas tiga kali pertemuan, pada masing-masing

pertemuan dicatat peningkatan keterampilan siswa sebagai berikut : pertemuan pertama meningkat atas 25% menjadi 30%. Pertemuan kedua 30% menjadi 35% dan pertemuan ketiga meningkat 7% menjadi 42%. Melihat peningkatan keterampilan siswa pada pertemuan terakhir siklus I tidak mencapai apa yang telah ditargetkan yakni 78%, maka peneliti kemudian melanjutkan tindakan ke siklus II setelah pertemuan pada siklus direfleksi.

Pada siklus II yang terdiri atas tiga kali pertemuan, dicatat peningkatan yang dialami oleh pada setiap pertemuan masing-masing sebagai berikut: pertemuan pertama meningkat 40% menjadi 46%, pertemuan kedua 50% menjadi 51%, sedangkan pertemuan ketiga meningkat 6% murid menjadi 57%. Hasil akhir dari pada siklus ketiga (57%) ini masih rendah dan jauh dari apa yang diharapkan, untuk itu peneliti melanjutkan tindakan ke siklus III, setelah refleksi siklus II dilaksanakan.

Siklus III dilaksanakan hanya dalam satu kali pertemuan. Pada evaluasi siklus III ini diketahui bahwa keterampilan siswa mengalami peningkatan 21% menjadi 78%. Peningkatan ini menandakan keberhasilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka penulis menarik beberapa simpulan: 1) penggunaan metode modeling dalam materi *smash kedeng* pada permainan sepakbola dapat meningkatkan keterampilan siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan, 2) terdapat peningkatan yang bermakna dalam keterampilan siswa *smash kedeng* dari 25% menjadi 78%, hal ini mengakibatkan hipotesis tindakan yang telah diajukan diterima.

Saran

Setelah melaksanakan PTK, penulis mengemukakan saran: 1) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kiranya dapat terus diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan proses belajar dan ke terampilan siswa, 2) guru penjaskes dapat menggunakan metode modeling sesuai tahapan-tahapannya pada permainan sepak takraw, terutama pada materi *smash kedeng*, 3) dengan metode modeling siswa dapat memperoleh hasil yang baik pada permainan sepak takraw, dan 4) PTK ini dapat dilaksanakan dan digunakan sebagai *feedback* bagi guru, terutama bagi kesiapan dalam melaksanakan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Budi, Setyo. (Wawancara Pelatih Nasional Sepak Takraw, 2 Maret 2009).
- Darwis, Ritinus & Dt. Penghulu Basa. 1991. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Harjono, Soegih dan Goesmardus. 1994. *Penuntun Pelatih dan Peraturan Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Pembinaan Olahraga Bagi Seluruh Masyarakat.
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Metode Research 1-4*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Numyati, Nujino. 1982. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdikbud Jakarta.
- PB. Persetasi. 1999. *Mari Bermain Sepak Takraw*. Jakarta.
- Suhud, Muhamad. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Untuk Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sutrisno Hadi. 1994. *Statistik Jilid 1 dan 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Yunus Akbar, M. 1994. *Permainan Sepak takraw*. Jakarta : Depdikbud.