

Peningkatan Keterampilan Smash Kedeng pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar

Tri Aji*

Diterima: Mei 2014. Disetujui: Juni 2014. Dipublikasikan: Juli 2014
© Universitas Negeri Semarang 2014

Abstrak Penelitian bertujuan mengetahui peningkatan keterampilan smash kedeng pada permainan sepak takraw, dilaksanakan di SDN 04 Karangtalun Cilacap dengan sampel siswa kelas 6 putra, yang berjumlah 16 orang. Dari hasil pengamatan yang dilakukan dalam tiga siklus tersebut terlihat bahwa terjadi peningkatan keterampilan smash, hal ini terbukti oleh hasil analisis data yang telah dikumpulkan. Keterampilan gerak dasar pada Siklus I mengalami peningkatan dari 25 % menjadi 42%. Pada siklus II keterampilan gerak dasar mengalami peningkatan dari 42% menjadi 57%. Sedangkan pada siklus III mengalami peningkatan dari 57% menjadi 78%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator ini tercapai yakni 75% pemain sudah memiliki keterampilan gerak dasar smash yang diharapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan peningkatan keterampilan dapat meningkatkan keterampilan smash kedeng pada permainan sepak takraw pada anak sekolah dasar di Kabupaten Cilacap.

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

Abstract This Research is executed in elementary school of SDN 04 Karangtalun Cilacap by sample of man students, amounting to 16 people. From perception result of performed within three the cycle seen that happened by the uplifting of movement skills, this matter is proven by result analyze the data which have been collected. Movement Skill of cycle I has been improved from 25 % becoming 42%. At cycle of II of movement skill has been improved from 42% becoming 57%. While in cycle III has been improved from 57% becoming 78%. The result indicate that the indicator is reached by 75% students have owned the expected movement skill. Therefore, the improvement skills are able to increase the based movement skills of sepak takraw game in students of elementary school in Cilacap.

Keywords: smash kedeng, sepak takraw game, elementary scholl

PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem

Keolahragaan Nasional telah dijelaskan mengenai dasar, fungsi dan tujuan keolahragaan Nasional sebagaiberikut: (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 bermatahat, (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 sekedar menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting, melainkan harus menggejwantiakan 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. Rusli Lutan (1988 : 10) mengilustrasikan tentang proses pembinaan olahraga sebagai suatu sistem yang kompleks, di mana 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. Rusli 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, kemam-

*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, E-mail: aji_takraw@yahoo.com

puan 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 dari pada 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, 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. Ke empat 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 tehnik dasar yang di maksud adalah keterampilan gerak dasar sepak takraw. Selain di duga kurangnya latihan peningkatan komponen-komponen fisik yang diberikan kepada siswa, juga di duga 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 dari pada 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 money di olahraga sangat terbatas di mana 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 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 di ukur dengan variabel sebagai berikut : cara smash kedeng, posisi badan saat akan 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.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengamatan Kegiatan Observasi Awal

NO	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELITIAN		KET
			JUMLAH	PERSENTASE	
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	

Tabel 2. Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa Siklus I

NO	RENTANG NILAI	KRITERIA	ASPEK PENELITIAN		KET
			JUMLAH	PERSENTASE	
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	

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 1.

SIKLUS I

Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

Pada pelaksanaan tindakan siklus I ini memperoleh kriteria kurang tepat 6 orang (37,50%), sangat tidak tepat 10 orang (62,50%). Data selengkapnya disajikan pada tabel 2.

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 kriteria sangat tidak tepat 1 orang (6,25%). Data selengkapnya disajikan pada Tabel 3.

Refleksi 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 Siswa

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 4.

Refleksi 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.

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 dari tiga kali pertemuan, pada masing-masing pertemuan dicatat peningkatan keterampilan siswa sebagai berikut : pertemuan pertama meningkat dari 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

Tabel 3. Hasil Pengamatan Siswa pada Siklus II

NO	RENTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELITIAN		KET
			JUMLAH	PERSENTASE	
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	

Tabel 4. Hasil Pengamatan Siswa pada Siklus III

NO	RANTANG NILAI	KRITERIA ASPEK	ASPEK PENELITIAN		KET
			JUMLAH	PERSENTASE	
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	

yang telah ditargetkan yakni 78%, maka peneliti kemudian melanjutkan tindakan ke siklus II setelah pertemuan pada siklus direfleksi.

Pada siklus II yang terdiri dari 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 akhir (evaluasi) siklus III ini diketahui bahwa keterampilan siswa mengalami peningkatan 21% menjadi 78%. Peningkatan ini menandakan keberhasilan.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka penulis menarik beberapa simpulan sebagai berikut :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.

Setelah melaksanakan PTK, penulis mengemukakan saran sebagai berikut : 1) Pen-

elitian Tindakan Kelas (PTK) kiranya dapat terus diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan proses belajar dan keterampilan siswa, 2) Kepada guru penjas kes, kiranya penggunaan metode modeling dapat diterapkan sesuai tahapan-tahapannya pada permainan sepak takraw, terutama pada materi smash kedeng, 3) Kepada Siswa, dengan metode modeling dapat diperoleh hasil yang baik pada permainan sepak takraw, 4) PTK ini juga kiranya dapat dilaksanakan dan digunakan sebagai *feedback* bagi guru, terutama bagi kesiapan dalam melaksanakan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

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