



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW DENGAN
PENDEKATAN PERMAINAN KRAWBAS (TAKRAW BEBAS) PADA
SISWA KELAS V SDN JAGALEMPENI 03 KECAMATAN WANASARI
KABUPATEN BREBES TAHUN AJARAN 2013.**

Aji Mulyanto *, Hermawan Pamot Raharjo, Agus Raharjo.

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

Info n

Sejarah Artikel:
Diterima April 2013
Disetujui April 2013
Dipublikasikan April 2013

Keywords:
Sepak Takraw
games approach
improvement on learning

Abstrak

Hasil belajar sepak takraw siswa kelas V SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes masih rendah. Rata-rata nilai siswa masih dibawah nilai KKM sepak takraw yaitu 70. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak takraw setelah melalui pendekatan permainan krawbas (Takraw Bebas) pada siswa kelas V SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes. Metode penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas yaitu yang terdiri atas dua siklus, siklus I dan siklus II. Pada penelitian ini ada empat tahapan dalam setiap siklus yaitu tahap pertama perencanaan, tahap kedua tindakan, tahap ketiga observasi dan tahap keempat refleksi. Pengambilan data dengan metode observasi berupa angket, check list dan metode dokumentasi. Dengan jumlah siswa 38, terdiri atas 16 siswa putri dan 22 siswa putra. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan peningkatan yang bagus pada pembelajaran sepak takraw dengan pendekatan permainan krawbas, pada siklus I rata-rata nilainya 77% dan pada siklus II menjadi 84,6%. Sedangkan untuk nilai hasil belajar siswa pada siklus I hanya mencapai 63,15% dengan banyak anak yang tuntas nilainya 24 anak, dan pada siklus II mengalami kenaikan yang tajam yaitu mencapai 100% dengan ketuntasan anak sebanyak 38 anak atau semua jumlah siswa dikelas V tersebut.

Abstract

Learning outcomes sepak takraw fifth grade students of SDN 03 Sub Wanasari Jagalempeni Brebes still rendah. Rata average student's score is below the value of KKM sepak takraw is 70. The problem in this study is how to improve learning outcomes approach sepak takraw game krawbas in class V SDN Jagalempeni District Wanasari Brebes academic year 2013. This study aims to determine the improvement of learning outcomes sepak takraw after the game approaches krawbas in class. This research method is the method of action research is composed of two cycles, the first cycle and cycle II. this study there are four stages in each cycle of the first stage of planning, the second phase of the action, the third stage and fourth stage observations refleksi. The results obtained in this study showed a good improvement on learning sepak takraw krawbas game approach, in the first cycle average nilainya 77% and on the second cycle to 84.6%. As for the value of student learning outcomes in sisklus I only reached 63.15% with many children who pass the value 24 children, and in the second cycle markedly increase, reaching 100% by the thoroughness of children were 38 children.

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang ini banyak orang yang mulai memperhatikan betapa pentingnya olahraga bagi kehidupan kita di dunia ini. Sekarang banyak orang-orang dari mulai anak-anak sampai orang tua mereka meluangkan waktu sejenak untuk berolahraga. Hal ini dikarenakan mereka telah sadar akan betapa pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan dan kelangsungan hidupnya. Menurut Cholik Mutohir tahun 1992 sebagaimana dikutip oleh Samsudin (2008:2), Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari synthetic fibre. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan (Ucup Yusuf & Sudradjat, 2004:3). Pada permainan takraw sekarang bola yang digunakan terbuat dari plastik atau synthetic fibre yang keras, baik untuk pembelajaran atau pertandingan-pertandingan yang resmi diadakan, dalam hal ini kurang efektif untuk proses pembelajaran permainan sepak takraw di sekolah dasar.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “ Bagaimanakah peningkatan hasil belajar sepak takraw dengan pendekatan permainan krawbas (takraw bebas) pada siswa kelas V SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes

Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu mengetahui peningkatan hasil belajar sepak takraw setelah melalui pendekatan permainan krawbas (takraw bebas) pada siswa kelas V SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan dicapai dari penelitian ini sebagai berikut :

- Dapat memperluas pengetahuan peneliti dan sebagai bahan ajar mengenai pembelajaran yang menarik dan inovatif untuk proses belajar

mengajar penjas di SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes untuk selanjutnya dalam materi sepak takraw.

- Manfaat bagi peserta didik sebagai bahan latihan mandiri yang bisa dilakukan diluar jam sekolah agar bisa melakukan gerakan teknik dasar sepak takraw dengan baik dan benar serta mengembangkannya untuk prestasi.

Sumber Pemecahan Masalah

Pada penelitian yang berjudul meningkatkan hasil belajar sepak takraw dengan pendekatan permainan Krawbas (Takraw Bebas) pada siswa kelas V SDN jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Akan memberikan pemecahan masalah yang terjadi pada pembelajaran penjas dengan materi sepak takraw.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani sangatlah penting untuk kita, tidak hanya ada di sekolah saja tetapi merupakan kebutuhan hidup semua manusia. Menurut Cholik Mutohir tahun 1992 sebagaimana dikutip oleh Samsudin (2008:2), “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila”.

Pengertian Belajar

Kegiatan belajar yang sering kita lakukan baik disekolah atau dimanapun kita berada merupakan salah satu aktivitas jasmani. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya (Husdarta, 2000).

Pengertian Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran yang ada disekolah merupakan suatu proses pendidikan. Menurut undang-undang No 20 tahun 2003 pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Lingkungan belajar merupakan suatu sistem yang terdiri dari unsur tujuan, bahan pelajaran, strategi, alat, siswa dan guru. Semua unsur atau komponen tersebut saling terkait, saling mempengaruhi dengan berorientasi pada tujuan (Sri Anitah)

Hakekat Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw dimainkan dilapangan yang berukuran 13,40 m kali 6,10 m yang dibagi oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5

cm. Bola yang dimainkan terbuat dari fiber yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm (sudrajat prawirasaputra, 2000: 5).2008 :115).

Bermain

Salah satu aktivitas yang disukai oleh anak-anak adalah bermain. Bermain adalah fitrah manusia sebagai makhluk bermain. Bermain merupakan kegiatan fisik yang tidak berpotensi apapun kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran. Dengan kata lain, aktifitas bermain dalam nuansa kerian-gan memiliki tujuan yang melekat di dalam bermain itu sendiri, hal ini diungkapkan Lutan dan Sumardianto tahun 2000 sebagaimana dikutip Anirotul Qoriah (2011:16).

Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik.

hakekat Permainan Krawbas

Permainan krawbas atau takraw bebas adalah suatu permainan sepak takraw yang peraturan dan sarana dan prasarannya sudah diubah atau dimodifikasi. Hal ini dilakukan agar para siswa tidak merasakan bosan dalam permainan takraw dan mereka juga tidak merasa takut pada bola takraw yang keras, khususnya bagi para siswa putri agar lebih suka untuk melakukan permainan takraw.

Modifikasi peraturan pokok sepak takraw

- Lapangan masih tetap menggunakan lapangan sepak takraw atau lapangan badminton.

- Tinggi tiang untuk memasang net atau jaring diubah dari tinggi 1,55 m menjadi 1,20 m untuk putra dan 1,45 m putri menjadi 1,20 m untuk putri.

- Jaring atau net yang digunakan sama dengan net yang digunakan pada permainan sepak takraw.

- Pemain dalam satu tim dari 3 anak diubah menjadi 5 anak atau pemain.

- Bola takraw yang asli diganti dengan bola karet yang empuk dan ringan dengan memiliki ukuran diameter 15 cm. dan berat 150-200 gam atau < 1,45 Lbs dengan tekanan angin < 0,10 bar.

Peraturan Permainan Krawbas

- Setiap tim untuk gerakan dalam menghidupkan bola sebanyak tiga kali dan bola memantul ketanah satu kali.

- Skor didapatkan Dengan sistem relly point, dan point sampai 15 point.

- Permainan diawali dengan sepak mula yang dilakukan oleh tekong.

- Posisi pemain sama dengan permainan takraw yaitu ada apit kanan dan kiri yang berada di depan serta tekong, kemudian 2 pemain sebagai apit kanan dan kiri dibagian belakang.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga. Perbaikan tersebut dilakukan dengan menggunakan prinsip kooperatif, kolaboratif, dan siklus action dalam memecahkan masalah praktis. (Agus Kristiyanto, 2010:28). Penelitian dilaksanakan dalam bentuk proses pengkajian bertahap yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada tahap siklus I diperoleh permasalahan dalam pembelajaran sepak takraw yaitu masih kurang benar dalam melakukan teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, sepak kura, heading dan sepak mula. Akan tetapi sebagian besar pada tahap awal yaitu sikap atau posisi badan sebelum melakukan sepakan rata-rata siswa sudah benar, Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh data dari siklus I dan siklus II, pada penelitian penerapan permainan krawbas (takraw bebas) terhadap siswa kelas V SDN Jagalempeni 03 Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes. Untuk semua aspek yaitu aspek Psikomotor, aspek Kognitif dan aspek Afektif telah mengalami peningkatan yang baik dan bagus, hasil penelitian yaitu pada siklus I diperoleh rata-rata kelas mencapai 77 dan pada siklus II rata-rata kelasnya mencapai 84,6 dengan ketuntasan yang ditetapkan yaitu 70. Sedangkan untuk hasil prestasi belajar siswa pada pembelajaran sepak takraw dengan pendekatan permainan krawbas ini pada siklus I hanya mencapai 63,15% dan untuk siklus II telah mengalami kenaikan yang sangat bagus yaitu mencapai 100 %.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka penyusun ingin memberikan saran, antara lain sebagai berikut :

- Bagi guru penjas, diharapkan agar lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran penjas di sekolah dasar, hal ini akan mem-

buat para siswa menjadi lebih senang dan tidak bosan apabila mendapatkan sesuatu yang baru.

- Bagi siswa, setelah mendapatkan permainan krawbas dalam pembelajaran sepak takraw diharapkan agar bisa menerapkan atau melakukan diluar jam sekolah agar bisa menjadi lebih bagus gerakannya dan bisa untuk prestasi.

- Bagi sekolah, sekolah agar bisa menyediakan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk menunjang proses pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran penjas.

- Permainan krawbas ini bisa diterapkan sebagai alternatif pembelajaran sepak takraw disekolah dasar dan semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan para pendidik yang mengalami permasalahan yang sama.

Daftar Pustaka

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Penjas*. Semarang. Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Anitah, Sri. Dkk. 2009. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. Suhardjono dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Darwis Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Mei 1991 di Padang.
- Hadi Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset
- Husdarta. Yudah M Saputra , 2000. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Depdiknas Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Kristiyanto Agus. 2010. *Penelitian Tindakan kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Surakarta. UNS Press
- Prawirasaputra Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP serta D-III tahun 1999/2000.
- Qoriah, Anirotul. 2011. *Filsafat Olahraga*. Edisi keempat. Semarang Univeresitas Negeri Semarang.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/ MI* . Jakarta Littera Prenada Media Group.
- Setyosari Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (6 Ed)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV ALFABETA
- Suherman Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Semarang : Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Semarang: Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yusup Ucup, Prawirasaputra Sudrajat S, Usli Lingling W. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: Pendekatan kesimpulan Taktis di SMU*. Jakarta :Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang FIK Unnes.
<http://arena-olahraga.blogspot.com/2010/06/sepak-takraw.html>
- <http://oursportt.blogspot.com/p/mteri-sepak-takraw.html>
- <http://permainan-penjas.blogspot.com/2009/06/permainan-sepak-takraw.html>
- <http://sekolahdasar.blogspot.com/2011/05/karakteristikdankebutuhananakusia.Html>
- <http://www.masbow.com/2009/10/perkembangankognitif.html>