



Jambura Arena Sports



Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui Model Latihan Berpasangan

Improving Sepak Sila Learning Outcomes In Sepak Takraw Through Paired Training Models

Moh Fajri Hasim ¹, Ahmad Lamusu ², Ruslan ³, Juni Isnanto ⁴

¹Mohfajriary@gmail.com, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo

²ahmadlamusu@ung.ac.id, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo

³ruslan@ung.ac.id, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo

⁴juni.isnanto8@ung.ac.id, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo

Received: 08 January 2024; Accepted 20 Maret 2024; Published 20 Maret 2024

OPEN ACCESS

ABSTRAK	ABSTRACT
<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga dalam meningkatkan sepaksila melalui penerapan latihan berpasangan sepaktakraw. Apabila model latihan berpasangan diterapkan maka hasil belajar sepaksila dalam permainan sepaktakraw di Kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga, dapat ditingkatkan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Pembelajaran melalui model latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari observasi awal, siklus I dan siklus II. Hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada observasi awal dengan rata-rata 50,5 meningkat menjadi 68,4 pada siklus I dengan jumlah siswa yang tuntas mencapai 5 orang. Pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 80.</p> <p>Kata Kunci: Sepak Sila, Permainan Sepak Takraw, Model Latihan Berpasangan</p>	<p><i>This research aims to assess the skills of 8th grade students at SMP Negeri 1 Telaga in enhancing their sepak sila through the implementation of paired training in sepak takraw. If the paired training model is applied, the learning outcomes in sepak sila for the 8th grade students at SMP Negeri 1 Telaga can be improved. This research employs the Classroom Action Research (CAR) method. Learning through the paired training model can enhance the sepak sila learning outcomes in sepak takraw among 8th grade students at SMP Negeri 1 Telaga. The analysis results indicate a significant improvement from the initial observation to cycles I and II. the sepak sila learning outcomens in sepak takraw, which had an initial average of 50.5, increased to 68.4 in cycle I, with 5 students successfully mastering the skills. In cycle II, there was a further inscrease in students' learning outcomes to 80."</i></p> <p>Keywords: Sepak Sila, Sepak Takraw Game, paired Training Model.</p>
<p>*Corresponding Author Email: Mohfajriary@gmail.com</p>	

Copyright © 2024 Moh Fajri Hasim, Ahmad Lamusu, Ruslan, Juni Isnanto

How to Cite: 2024 Moh Fajri Hasim, Ahmad Lamusu, Ruslan, Juni Isnanto. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui Model Latihan Berpasangan. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(1), 30-38.



PENDAHULUAN

Sepaktakraw adalah olahraga yang berasal dari Asia Tenggara, merupakan olahraga campuran sepak bola dan bola voli yang dimainkan di lapangan bulu tangkis ganda dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Istilah istilah lain untuk permainan sepaktakraw adalah sipadi Filipina, chinlonedi Myanmar, katordi Laos, dan takrawdi Thailand. Sepak takraw dikenal sebagai salah satu cabang olahraga banyak mengandung unsure akrobatik, hal ini dapat dilihat dari beberapa teknik dasar yang memang membutuhkan keberanian dan melakukannya agar gerak teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik. Sepak takraw dimainkan tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola, bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan dengan kaki, dada, bahu, dan kepala.

Mengatakan Sepak Takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membentuk generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, Tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Kemudian menurut Sucipto dkk (2017: 2) mengatakan Permainan sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan diatas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan dibatasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan.

Untuk bermain sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha bahu dan dengan telapak kaki. (Achmad Sofyan Hanif dkk 2017: 22)

Menurut Ahmad hamidi (2008:14) sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dalam Pemain sepak takraw, sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Senada dengan itu terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan dengan kemampuan dasar sepaksila (Nur 2016).

Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan Sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan. Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian. Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan.

Ada 4 teknik khusus atau lanjutan dalam permainan sepak takraw yaitu sepak mula (service), smash, mengumpan, block (Aziz, dkk, 2007). Dalam kepengurusan olahraga sepak takraw terjadi banyak perubahan dalam hal peraturan salah satunya yaitu pada saat melakukan sepak mula awalnya dulu setiap tim yang menghasilkan angka berhak untuk melakukan sepak mula tetapi, peraturan terbaru yang dikeluarkan PB PSTI menyebutkan setiap tim berhak untuk melakukan sepak mula sebanyak 3 kali secara berturut-turut. Sehingga tim yang melakukan sepak mula dengan tingkat akurasi yang tinggi, akan memperoleh kesempatan menang yang lebih tinggi pada saat pertandingan. Hanafi, 2020:45).

Bila ditinjau dari sisi internal seorang atlet ada beberapa faktor penting yang saling berhubungan dengan pencapaian prestasi yang optimal dalam olahraga prestasi. Faktor-faktor tersebut adalah faktor kemampuan fisik khusus, faktor mental, penguasaan teknik serta postur tubuh yang dibutuhkan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Seperti halnya pada cabang permainan sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Permainan sepak takraw memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah teknik sepak

silu atau teknik penguasaan bola. Latihan sepak silu yaitu latihan dengan bentuk gerakan menyepak bola secara berulang-ulang pada kaki bagian dalam lebih dari sekali hingga tidak dapat dilanjutkan ulangnya (Ilham, 2018).

Seperti yang dijelaskan Sajoto dalam D. Iskandar, (2016) Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Untuk mendapatkan servis Sepak Takraw yang baik dibutuhkan gerakan khusus, karena gerakan servis sepak takraw adalah sebuah kesatuan gerak yang menjadi satu serta utuh. Selain kekuatan otot tungkai, kelentukan togok juga berperan dalam memberi pengaruh servis sepak takraw.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakangerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Iswoyo & Junaidi, 2015). Pada olahraga sepak takraw koordinasi mata dan kaki sangat berpengaruh dalam melakukan passing, koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsure gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan kuwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Koordinasi mata dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Anggraini, D. (2016).

Ketepatan dan kecermatan gerakannya bisa dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik. Pemain dengan koordinasi yang baik mencerminkan keterampilan teknik yang tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Giriwijoyo dan Sidik dalam jurnal Reza Hermansyah, Iman Imanudin, Badruzaman (2017) "Ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan/atau hasil gerakan". Dengan ketepatan dan gerakan akan mengasikkan efisiensi gerakan.

Menurut Pasha Erik Juntara 2019 Kekuatan merupakan salah satu indikasi kebugaran atlet yang berhubungan dengan kesehatan. Kekuatan sangat diperlukan bagi otot dalam melakukan kontraksi dan relaksasi guna melakukan pekerjaan yang dapat membengkokkan dan meluruskan persendian agar tubuh bergerak. Kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan keseharian selalu memerlukan kekuatan otot. Kekuatan (strength) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya.

METODE

Penelitian akan dilaksanakan di SMP NEGERI 1 TELAGA Kec. Telaga Kab. Gorontalo Prov. Gorontalo. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas lokasi dan kriteria sekolah yang telah di tinjau atau diamati sebelumnya, yang mana sekolah tersebut memenuhi kriteria atau ada gejala yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau untuk dilakukan penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMPN 1 Telaga dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 16 orang putra dan 4 orang putri yang memiliki keterampilan dasar dalam melakukan sepaktakraw

Variabel yang di teliti dalam penelitian ini adalah variabel input meliputi persiapan dari siswa dan guru dalam merencanakan pembelajaran, dan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran serta sarana prasarana guna meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan permainan sepaksila melalui model latihan berpasangan. Dan persiapan perangkat

pembelajaran seperti RPP, bahan ajar dan rubrik penilaian. Variabel proses meliputi kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran yang telah direncanakan dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran dalam melakukan gerakan sepaksila melalui model latihan berpasangan, Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan didalam kelas, penelitian tindakan kelas dapat dijadikan sarana bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara efektif. PTK sering disebut dengan action research, dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap hasil pembelajaran yang akan dicapai (Arikunto, 2006 : 7)

Tindakan dilaksanakan dengan unsur kerja sama antara peneliti dengan guru mitra dalam hal ini guru pendidikan jasmani olahraga keshantan, dimana pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang di maksud harus sesuai dengan scenario tindakan. Prosesedur penelitian tindakan kelas ini masing-masing siklus dilaksanakan berdasarkan hasil tindakan dalam setiap siklus : 1. Tahap Pemantauan Dan Evaluasi yaitu Tahap pemantauan dan evaluasi dilaksanakan pada proses penelitian berlangsung. Pada proses pelaksanaan tindakan tersebut peneliti mengadakan penilaian serta mengambil data terhadap perkembangan siswa yang ada dilapangan. Apabila pelaksanaan tindakan tersebut telah selesai, peneliti beserta guru mitra akan memberikan umpan balik untuk mengevaluasi kembali hasil tindakan. Tahap analisis dan Refleksi yaitu Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis hasil yang di peroleh pada tahap observasi, kemudian hasilnya digunakan untuk merefleksi diri, apakah siswa suda dapat meningkatkan keterampilan dasar sepaksila dalam permainan melalui model latihan berpasangan. Hasil analissi ini akan digunakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya. Selanjutnya pada siklus berikutnya keterampilan siswa telah mencapai sasaran pada indikator kinerja (80%), maka refleksi terus dilakukan guna mencari kekurangan-kekurangan dan kesalahan selama tindakan pada siklus sebelumnya.

Teknik analisis data dilakukan berdasarkan analisis dimulai dengan mempelajari seluruh data yang ada. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi.

Tujuan penilaian acuan patokan (PAP) adalah untuk mengukur secara pasti tujuan atau kompetensi yang ditetapkan sebagai kriteria keberhasilannya. Penilaian acuan patokan sangat bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas hasil belajar, sebab peserta didik diusahakan untuk mencapai standar yang telah ditentukan, dan hasil belajar peserta didik dapat diketahui derajat pencapaiannya. Untuk menentukan batas lulus (passing grade) dengan pendekatan ini, setiap skor peserta didik dibandingkan dengan skor ideal yang mungkin dicapai oleh peserta didik. (Ropii & Fahrurrozi, 2017)

Tabel 1. Penafsiran Acuan Patokan (PAP)

Persentase	Kriteria Hasil
86 - 100	Sangat Baik
71 - 85	Baik
56 - 70	Cukup
41 - 55	Kurang
0 - 40	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas (Basam, 2022)

Penafsiran di atas digunakan untuk menetapkan tingkat penguasaan masing-masing siswa pada materi yang diajarkan. Siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai

minimal sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa tuntas mencapai 80%. Dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut (Ahlunnazar *et al.*, 2021):

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100$$

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan penelitian ini sudah mencapai target yaitu 80% dari jumlah siswa (20 siswa) yang menjadi subjek dalam penelitian dapat diperoleh nilai hasil belajar passing dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

HASIL

Observasi awal sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga sebelum diberikan tindakan melalui model latihan berpasangan disajikan dalam bentuk tabel. Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi persentasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 0% siswa. Sedangkan untuk persentase pada kategori Kurang sebesar 80% dan untuk kategori Cukup 20%. Untuk perolehan nilai secara klasikal pada observasi awal dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Observasi Awal

Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah	Persentase
86 – 100	Sangat Baik	0	0%
71 – 85	Baik	0	0%
56 – 70	Cukup	4	20%
41 – 55	Kurang	16	80%
0 – 40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas diperoleh hasil sebagai berikut: pada hasil penilaian observasi awal pada sepak sila dalam permainan sepak takraw, pada rentang nilai 41-55 dengan kategori kurang memperoleh nilai rata-rata sebesar 48,13 dengan jumlah siswa sebanyak 16 orang dengan persentase 80% dan pada rentang nilai 56-70 dengan kategori Cukup memperoleh nilai rata-rata sebesar 60 dengan jumlah siswa sebanyak 4 orang dengan persentase 20%. Sedangkan untuk keseluruhan nilai observasi awal pada sepak sila dalam permainan sepak takraw memperoleh nilai sebesar 50,5 berada pada kategori Kurang.

Siklus I

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi persentasi siklus I setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah mulai menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 25% siswa dengan jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 ada 5 siswa. Sedangkan untuk persentase pada kategori Cukup sebesar 60% dengan rata-rata 64,58 dan untuk kategori Baik sebesar 40% dengan rata-rata 74,06. Untuk perolehan nilai secara klasikal pada siklus I dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah	Persentase
86 – 100	Sangat Baik	0	0%
71 – 85	Baik	8	40%
56 – 70	Cukup	12	60%
41 – 55	Kurang	0	0%
0 – 40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data pada tabel 6, diperoleh hasil sebagai berikut: pada keseluruhan siklus I dalam hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw, pada rentang nilai 56-70 dengan kategori Cukup memperoleh nilai rata-rata sebesar 64,58 dengan jumlah siswa sebanyak 12 orang dengan persentase 60% dan pada rentang nilai 71-85 dengan kategori Baik memperoleh nilai rata-rata sebesar 74,06 dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang dengan persentase 40%. Sedangkan untuk keseluruhan nilai siklus I dalam hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw memperoleh nilai sebesar 68,4 berada pada kategori Cukup.

Siklus II

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi persentasi siklus II setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 90% siswa. Sedangkan untuk keseluruhan siswa memperoleh kategori Baik dan untuk perolehan nilai secara klasikal pada siklus II dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah	Persentase
86 – 100	Sangat Baik	0	0%
71 – 85	Baik	20	100%
56 – 70	Cukup	0	0%
41 – 55	Kurang	0	0%
0 – 40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

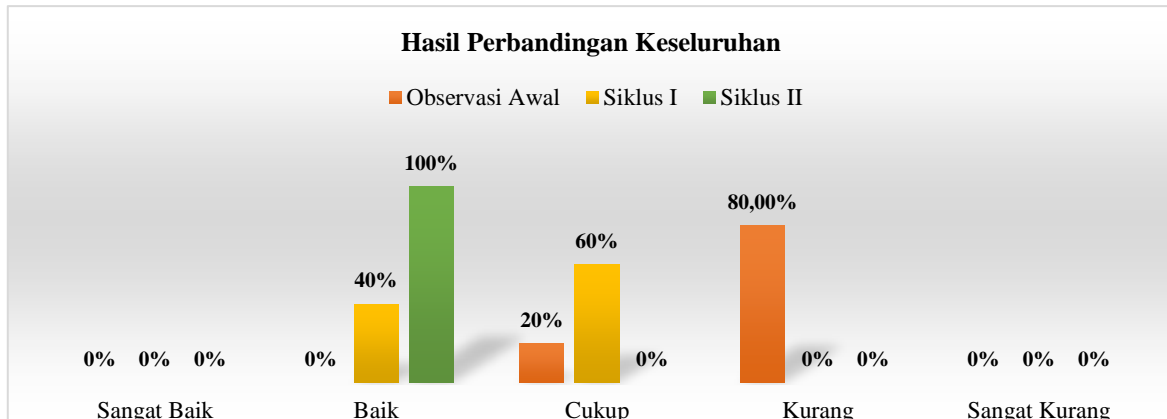
Berdasarkan data pada tabel 8, diperoleh hasil sebagai berikut: pada keseluruhan siklus II pada sepak sila dalam permainan sepak takraw, pada rentang nilai 71-85 dengan kategori Baik memperoleh nilai rata-rata sebesar 80 dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang dengan persentase 100%. Sedangkan untuk keseluruhan nilai siklus II pada sepak sila dalam permainan sepak takraw memperoleh nilai sebesar 80 berada pada kategori Baik.

Adapun keberhasilan pada kegiatan pembelajaran yang diperoleh setelah melaksanakan siklus II adalah keberhasilan siswa: dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa sepak sila dalam permainan sepak takraw yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 0% pada observasi awal menjadi 25% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 90% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Perbandingan Data Observasi Awal, Siklus I dan Akhir Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Persentase		
		Observasi Awal	Siklus I	Siklus II
86 – 100	Sangat Baik	0%	0%	0%
71 – 85	Baik	0%	40%	100%
56 – 70	Cukup	20%	60%	0%
41 – 55	Kurang	80%	0%	0%
0 – 40	Sangat Kurang	0%	0%	0%

Bila hasil perbandingan observasi awal, siklus I dan siklus II di atas digambarkan dalam bentuk diagram, maka akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini.



Dengan hasil yang mengacu pada tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan model latihan berpasangan memberikan banyak manfaat dan pencerahan dalam pelaksanaan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan permainan sepak takraw pada sepak sila yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan model latihan berpasangan sebagai metode pembelajaran dalam tahap permainan sepak takraw dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga meningkat dari 50,50 pada kondisi awal menjadi 68,4 pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus ke II dan meningkat menjadi 80 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan model latihan berpasangan dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan dari pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan model latihan berpasangan dalam pembelajaran pada tahap pengenalan sepak sila dalam permainan sepak takraw bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran penjasorkes.

Di SMP Negeri 1 Telaga banyak siswa yang cukup potensial, tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya banyak siswa yang gagal dalam proses belajar mengajar bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena mereka tidak percaya diri pada potensi yang dimilikinya. Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian siswa. Makanya bagi siswa yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa khawatir dan ragu akan kemampuan yang siswa miliki saat ini. Hal yang penting adalah siswa harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri siswa, serta percaya bahwa siswa akan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Diantara siswa-siswa yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa siswa tersebut

tidak memiliki kelemahan. Siswa adalah orang memanfaatkan kelemahan, dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa dengan menggunakan model latihan berpasangan dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

KESIMPULAN

Kemampuan siswa pada materi hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw di Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dapat ditingkatkan melalui model latihan berpasangan pada hasil penilaian observasi awal pada sepak sila dalam permainan sepak takraw memperoleh nilai sebesar 50,5 berada pada kategori Kurang sehingga dipandang perlu diterapkan model latihan berpasangan dalam pembelajaran dan dilanjutkan pada kegiatan Siklus I. Pelaksanaan kegiatan siklus I setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah mulai menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 25% siswa dengan jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 ada 5 siswa. Ini berarti kegiatan pembelajaran perlu dilanjutkan kesiklus II. Dan pada pelaksanaan siklus II diperoleh hasil sebagai berikut: pada keseluruhan siklus II pada sepak sila dalam permainan sepak takraw memperoleh nilai sebesar 80 berada pada kategori Baik. Dan telah memnuhi Indikator Kinerja yang ditentukan sebesar 80% sehingga dapat diartikan kegiatan pembelajaran tidak perlu dilanjutkan kesiklus berikut dan dinyatakan selesai.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ini mengucapkan syukur Alhamdulillah akhirnya terselesaikan penelitian ini dengan bantuan dari semua pihak. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang kepada saya. Kepala dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Kepada teman-teman saya yang dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*,2(1), 66-78.ISSN. 2527-6018.
- Anggraini, D. (2016). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMPN 1 Teluk kuantan. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1-11
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Artyhadewa, Mas Setiananda. 2017. Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1). ISSN 2339-0662 (print), ISSN 2461-0259 (online)
- Hamidi, Ahmad. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.

- Hanafi, Moh. 2020. Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol 6, No 1. E-ISSN 2580-1430.
- Hermansyah, Reza, Iman Imanudin, dan Badruzaman. 2017. Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Dengan Kecepatan Dan Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2017* Vol.02 No.01 Halaman 44-50 eISSN: 2549-6360
- Ilham, I. (2018). Pengaruh Latihan Sepak Sila Dan Sepak Kuda Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*,1(2),365–375
- Iskandar, D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Lingkar Paha Terhadap Hasil Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler MTs Muhammadiyah 1 Natar Lampung Selatan tahun ajaran 2015/2016. *Skripsi FKIP UNILA*, 1–10.
- Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 4(2), 43–48.
- Nur, H. W. 2016. “Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw.” *Jurnal Menssana* 1(2): 49–58.
- Pasha Erik Juntara, 2019. Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric, *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7-8. Volume 8 No 2 Tahun 2019.
- Ropii. Muhammad dan Muh. Fahrurrozi. 2017. *Evaluasi Hasil Belajar*. NTB: Universitas Hamzanwadi Press.
- Sucipto, B, Sugiyanto, dan Sugihartono, T. (2017). Upaya meningkatkan kemampuan sepaksila, Universitas Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 1 (1), 2.
- Suwo, R. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 21– 25. Retrieved from <https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/download/1703/1348>
- Syam, Asry. 2022. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Usia Dini*. *Jambura Journal Of Sports Coaching*. Vol. 4, No. 1. p-ISSN: 2654-3435, e-ISSN: 2656-0437