

## Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Keterampilan Gerak Dasar Dalam Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Katolik St. Thomas Aquino Manado

<sup>1</sup>David Rahel, <sup>2</sup>Jan Lengkong, <sup>3</sup>Jemmy Mangindaan

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email: [davidtamfan@gmail.com](mailto:davidtamfan@gmail.com), [janlengkong@unima.ac.id](mailto:janlengkong@unima.ac.id), [jesmangindaan@unima.ac.id](mailto:jesmangindaan@unima.ac.id)

Diterima: 09-11-2024 Direvisi: 10-11-2024 Disetujui: 13-11-2024

### Abstrak

Gaya mengajar latihan ini sangat di perlukan dalam pembelajaran sepak takraw khususnya dalam pembelajaran gerak dasar sepak sila. Karena gerak dasar sepak sila merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, sebab poin atau angka dapat diperoleh jika regu bisa melakukan gerak dasar sepak sila dengan baik dan benar. Berdasarkan pengamatan sebagian besar siswa di SMA Katolik St. Thomas Aquino Manado belum terampil melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw, dan ada juga yang mampu melakukan sepak sila tetapi belum baik dan benar. Gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw akan terlaksana secara efektif ketika siswa bersunggu-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sekolah juga memberikan pengaruh yang besar terhadap jalannya suatu proses pembelajaran misalnya mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang digunakan dalam mendukung proses pelaksanaan pembelajaran agar berjalan sesuai dengan harapan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "pre-test and Post-test Randomized control group design". Analisis yang digunakan adalah uji t. Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 875. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 5.21 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima.

**Kata Kunci:** Gaya Mengajar Latihan, Sepak Sila

*The Effect of the Application of Practice Style on the Results of Basic Movement Skills in Sepak Sila in the Sepak Takraw Game of Catholic High School Students St. Thomas Aquino Manado*

### Abstract

*This practice style is very necessary in learning sepak takraw, especially in learning the basic movements of sepak sila. Because the basic motion of sepak sila is an important way of working in the sepak takraw game, because points or numbers can be obtained if the team can do the basic motion of sepak sila properly and correctly. Based on observations, most students at St. Thomas Aquino Catholic High School Manado are not yet skilled at doing sepak sila in sepak takraw games, and some are able to do sepak sila but not well and correctly. The basic movements of sepak sila in sepak takraw game will be carried out effectively when students are serious in participating in physical education learning. Schools also have a big influence on the course of a learning process, for example by providing sports equipment and facilities that are used in supporting the learning implementation process to run as expected. The research method used in this study is the experimental research method. The research design used in this study was "pre-test and post-test randomized control group design". The analysis used is the t test. In this study, the results of statistical analysis using t test statistics, obtained  $t_{count}$  worth 875. Based on the t distribution table at  $\alpha$  0.05 with degrees of freedom  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ , the  $t_{table}$  is 2.101. So  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$ , namely  $t_{count} = 5.21 > t_{table} = 2.101$ . Based on the test criteria if the  $t_{count}$  is greater than the  $t_{table}$  ( $t_{count} > t_{table}$ ) then  $H_0$  is rejected which means  $H_A$  is accepted.*

**Keywords :** Practice Teaching Style, Sepak Sila

### Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah salah satu bidang studi yang diajarkan Di SMA Katolik St. Thomas Aquino Manado yang merupakan bahan kajian kurikulum pendidikan. Penjasorkes mempunyai pengaruh yang sangat baik terhadap tubuh karena melakukan olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat mengembangkan kemampuan aspek psikomotorik, aspek kognitif, dan afektif secara kebersamaan, yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan.

Karena itu, pendidikan jasmani sangat penting untuk meningkatkan prestasi siswa karena kondisi fisik yang baik dan daya tahan tubuh siswa, serta kondisi fisik yang tidak baik, akan mempengaruhi tingkat belajar siswa dan minat mereka untuk belajar.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani dewasa ini adalah kurangnya kemampuan seorang guru penjas terhadap gaya mengajar kepada siswa, sehingga hal ini akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dan gerak dasar tidak dikuasai dengan baik. Hal ini terjadi karena guru penjas tidak memiliki banyak kemampuan dan sumber-sumber yang diperlukan untuk mendukung proses pendidikan jasmani. Pembelajaran yang diberikan guru penjas kepada siswa kurang efektif, terutama dalam meningkatkan keterampilan fisik, mental, dan intelektual siswa.

Mayoritas guru pendidikan jasmani di sekolah menengah atas tidak memiliki kemampuan untuk menawarkan gaya mengajar yang efektif. Gaya mengajar yang digunakan masih monoton dan seringkali tidak sesuai dengan siswa, dan gaya mengajar ini berdampak pada hasil belajar siswa. Salah satu gaya mengajar yang dapat diterapkan pada siswa adalah gaya mengajar latihan, yang berdampak pada hasil belajar siswa.

Gaya mengajar latihan gaya ini memberikan waktu kepada siswa untuk menyelesaikan tugas secara mandiri dan guru memberikan umpan balik individual kepada setiap siswa. Ini adalah tanggung jawab guru untuk menentukan tujuan pengajaran. Memilih tugas dan menetapkan jadwal untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran penguasaan gerak dasar sangat cocok dengan gaya latihan ini. Di gaya ini, siswa berpartisipasi dalam menentukan cepat atau lambatnya tempo belajar, yang berarti guru memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk menentukan kecepatan belajar mereka sendiri sesuai dengan kemajuan belajar mereka. Karena guru tidak peduli dengan cara kelas diatur atau apakah siswa melakukan tugas secara serempak, guru tidak peduli dengan cara ini. Tugas dapat diberikan secara lisan atau tulisan, dan siswa melakukannya sesuai dengan kemampuan mereka, dengan bantuan temannya, atau dalam kelompok kecil.

Metode latihan ini sangat penting untuk mengajar sepak takraw, terutama gerak dasar sepak sila. Gerak dasar sepak sila sangat penting untuk permainan sepak takraw karena regu hanya dapat memperoleh poin atau angka jika mereka melakukannya dengan benar. Jika mereka tidak melakukannya dengan benar, mereka tidak dapat memperoleh poin atau angka. Jadi, agar siswa dapat menguasai gerak dasar sepak sila saat bermain sepak takraw, guru penjas harus memperhatikan gaya pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan sebagian besar siswa di SMA Katolik St. Thomas Aquino Manado belum terampil melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw, dan ada juga yang mampu melakukan sepak sila tetapi belum baik dan benar. Gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw akan terlaksana secara efektif ketika siswa bersunggu-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sekolah juga memberikan pengaruh yang besar terhadap jalannya suatu proses pembelajaran misalnya mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang digunakan dalam mendukung proses pelaksanaan pembelajaran agar berjalan sesuai dengan harapan.

Dalam gaya mengajar latihan, guru memberi siswa kesempatan untuk lebih berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Dalam gaya ini, guru memberikan tugas dan umpan balik kepada siswa, dan siswa dapat membuat keputusan tentang bagaimana pengajaran dilakukan selama pertemuan. Di sini guru bertanggung jawab untuk menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas, dan menentukan tata urutan kegiatan.

Menurut Mosston yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001) "Gaya Latihan adalah gaya mengajar yang memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan

guru waktu untuk memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa secara individu dan pribadi. Walaupun hanya dalam sebagian kecil wilayah saja.” Dengan sedikit pengalihan tanggung jawab pada anak dalam impact set, perbedaan yang mencolok adalah bahwa gaya latihan dicarikan dari hubungan yang tidak terlalu langsung atau segera antara stimulus dan responnya. rtinya dalam satu unit waktu, siswa diberikan kesempatan untuk melatih tugas yang secara mandiri dengan keputusan tentang dimana, kapan kecepatan, dan iramanya dibuat sendiri.

Menurut Rahantoknam (1998) bahwa: “Gaya latihan adalah beberapa keputusan dalam pertemuan digeser dari guru ke murid. Pergeseran keputusan ini memberikan peranan kepada siswa dan perangkat tanggung jawab yang baru.” Selanjutnya Rahantoknam mengatakan bahwa sasaran gaya latihan berbeda dari sasaran gaya perintah dalam hubungannya dengan perilaku guru dan peranan siswa.

Wiryaman (1992) mengatakan bahwa: “Gaya latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu.” Salah satu model pengajaran yang digunakan dalam pendidikan jasmani adalah gaya mengajar latihan. Model ini memiliki keuntungan berikut: (1) guru akan memiliki kesempatan untuk mengajar sejumlah siswa sekaligus, (2) siswa akan belajar untuk bekerja secara mandiri, (3) siswa akan belajar tentang keterbatasan waktu, (4) siswa akan belajar tentang konsekuensi dari keputusan mereka sesuai dengan kondisi saat ini, dan (5) siswa dapat belajar tentang tujuan.

Salah satu ciri khas gaya latihan adalah bahwa guru memberikan tanggung jawab dan peran baru kepada siswa selama pertemuan. Dengan mempertimbangkan ketentuan berikut: (1) sikap (postur), (2) tempat, (3) urutan pelaksanaan tugas, (4) waktu untuk memulai, (5) kecepatan dan irama, (6) waktu berhenti, (7) waktu sela di antara tugas, dan (8) memprakarsai pertanyaan, setiap siswa memiliki kesempatan untuk membuat keputusan sendiri.

Pengajaran gaya latihan menugaskan siswa untuk melakukan banyak latihan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan mereka. Diharapkan kekuatan fisik dan keterampilan siswa akan meningkat dengan kembalinya kegiatan tersebut. Selain pengulangan gerakan, memberikan umpan balik yang tepat tentang cara siswa bertindak juga penting. Untuk lebih jelasnya pemahaman tentang sasaran gaya mengajar latihan, anatominya gaya latihan, peranan guru dan siswa serta implikasi dan perencanaan pelajaran gaya latihan ini berhubungan dengan tugas dan peranan siswa.

Setiap pola gerakan, mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks, disebut gerakan dasar. Jalan, lari, lompat, dan melempar adalah gerak dasar manusia. Semua anak harus memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, karena ini akan memberikan dasar bagi anak-anak untuk lebih mengembangkan kemampuan gerakan yang lebih kompleks.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pre-test and Post-test Randomized control group design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Katolik St. Thomas Aquino Manado, sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang. analisis yang digunakan adalah uji t.

**Tabel 1.** Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Posst-Test
ⓂE	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
ⓂP	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

## Hasil dan Pembahasan

Untuk mendapatkan besarnya statistik yang akan di hasilkan pada Analisa data maka perlu

dihitung rata-rata jumlah skor, pada standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi skor dengan menggunakan fx-3600p, hasil perhitungan seperti berikut :

**Tabel 4. Gain Score pengukuran gerak dasar sepak sila**

Kelompok experiment		Kelompok kontrol	
Pre tes	Gain scor	Pre tes	Gain scor
n= 10	n= 10	n= 10	n= 10
$\bar{X}_1= 4,9$	$\bar{X}_1= 2,9$	$\bar{X}_1= 4,6$	$\bar{X}_1= 1,1$
$Sdx_1 = 0,99$	$Sdx_1 = 0,57$	$Sdx_1 = 0,84$	$Sdx_1 = 0,32$
$S_1^2= 09801$	$S_1^2= 0,3249$	$S_1^2= 0,7056$	$S_1^2= 0,1024$

Untuk menguji apakah penerapan gayamengajar latihan berpengaruh terhadap peningkatan ketrampilangerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw, digunakan dengan teknik statistik uji beda. Untuk mengetahui teknik analisa statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji Lilliefors dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh thitung senilai 8,750. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh ttabel senilai 2.101. Jadi thitung lebih besar dari ttabel, yaitu thitung = 5.21 > ttabel = 2.101. Berdasarkan kriteria pengujian jika thitung lebih besar dari ttabel (thitung > ttabel) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata peningkatan ketrampilan gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata peningkatan ketrampilan gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

## Pembahasan

Materi ketrampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw dapat dikategorikan sebagai materi yang kompleks, hal itu disebabkan bahwa posisi seseorang dalam melakukan sepak sila selalu berubah ubah bahkan dapat dikatakan tidak menentu, sebab harus selalu berusaha menyesuaikan dengan arah datangnya bola. Terkadang arah datangnya bola tepat menuju dimana posisi kita berdiri sehingga kita tidak perlu bergerak untuk melakukan passing, tapi banyak kali arah datangnya bola diluar jangkauan kita sehingga memaksa kita harus bergerak cepat mengubah posisi dan mengembalikan bola dengan sepak sila. Disinilah kompleksitas dari sepak sila dalam permainan sepak takraw sebab dari fungsinya kegunaan dari sepak sila adalah untuk menerima servis meniming bola, mengumpan kepada teman serta untuk menahan serangan lawan. oleh karena itu untuk mengajar sepak sila dalam permainan sepak takraw diperlukan gaya mengajar khusus dan gaya mengajar yang tepat untuk itu adalah gaya latihan.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan di pelajari oleh siswa khususnya mengenai materi sepak sila dalam permainan sepak takraw sehingga siswamenguasaketerampilan tersebut dengan baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan bahwa pengetahuan siswa menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi yang dipelajari.

Dalam perencanaan pelajaran dengan menerapkan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembaran tugas dan kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugasnya, mengurangi pengulangan penjelasan dari guru, dan mengajar para siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, dan meningkatkan tanggung jawab siswa serta guru dapat memusatkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran gerak dasar sepak sila dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan gerak dasar, melalui interaksi antara guru dengan siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan penguasaan keterampilan gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 875. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 5.21 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan ketrampilan gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

### Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 5.21. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 5.21 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Katolik St Thomas Aquino Manado.

### Daftar Pustaka

- Agung Sunarno & R. Syaifullah D. Sihombing, 2011. Metode Penelitian Keolahragaan, Yuma Pustaka, Surakarta.
- Asep, Jihad dan Abdul Haris, 2013. Evaluasi Pembelajaran, Multi Persindo, Yogyakarta.
- E. Rahantoknam, 1998. Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga, FPS IKIP Jakarta.
- Iyarkus, 2009. Permainan Sepak Takraw, Unsri Press, Palembang.
- Mussca Mosston, 1994. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company Inc New York.
- Nana, Sudjana, 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Prawirasaputra Sudrajat, Sepak Takraw, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000,.
- Slameto, 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi, PT.Rineka Cipta, Jakarta.
- Sopyan Hanif, 2017. Kepelatihan Dasar Sepak Takraw, PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Sri Anita Wiryaman, 1992. Strategi dan Metode Belajar Mengajar, Dikjen, Dikti, Universitas Terbuka.
- Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Alfabeta Bandung.
- Suprayitno „Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume 17 (1), Januari-Juni 2018: 58-68. (HASIL BELAJAR SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW : Studi Eksperimen Tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik Pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed).
- Syahrial Bahktiar, 2015. Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak, UNP Press.