

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 2 Tondano

¹ Djoni Sungkudon, ²Mesak A.S.F. Rambitan, ³ Adithian Mokoginta

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹ djonisungkudon@unima.ac.id ²mesakrambitan@unima.ac.id ³adithianmokoginta02@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi pada siswa SMP Negeri 2 Tondano, bahwa beberapa siswa kurang memiliki kemampuan sepak sila yang baik dalam permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor antropometri, komponen fisik pendukung, penggunaan gaya mengajar yang masih belum baik. Disamping itu, berbagai hal lain yang diduga mempengaruhi adalah kurangnya pengulangan melakukan latihan sepak sila, ini disebabkan oleh waktu yang terbatas saat pembelajaran sepak takraw. Permasalahan lainnya yaitu belum diketahuinya gaya mengajar apa yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, kurangnya motivasi dari dalam diri siswa dalam melakukan pembelajaran sepak sila dalam permainan sepak takraw, faktor penyebab lain rendahnya kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa yaitu faktor komponen fisik pendukung seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelentukan ataupun penguasaan teknik sepak sila yang masih belum baik. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah ipretest and posttest randomized itwo-group idesign. Berdasarkan itabel idistribusi t pada $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, maka diperoleh nilai t tabel = 2,101. Jadi t hitung lebih kecil dari t tabel yaitu t hitung = $0,80 \leq t \text{ tabel} = 2,101$. Sesuai kriteria pengujian jika t hitung $\leq t \text{ tabel}$ maka H_0 diterima yang berarti H_a ditolak. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini adalah penerapan gaya mengajar latihan tidak memberikan pengaruh terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 2 Tondano.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Latihan, Sepak Sila

The Influence of Practice Teaching Style on the Sepak Sila Skills in the Game of Sepak Takraw Students of SMP Negeri 2 Tondano

Abstract

Based on the results of observations on students at SMP Negeri 2 Tondano, some students did not have good football skills in the sepak takraw game. This is caused by various factors such as anthropometric factors, supporting physical components, the use of teaching styles that are still not good. Apart from that, various other things that are thought to influence it are the lack of repetition of doing sepak takraw practice, this is caused by the limited time when learning sepak takraw. Other problems include not yet knowing what teaching style can improve sila's ability in the sepak takraw game, lack of motivation within students in sepak sila in the sepak takraw game, other factors causing the sepak sila ability in the sepak takraw game of students, namely component factors. physical support such as leg muscle strength, balance, and flexibility or mastery of cross-legged soccer techniques is still not good. The method used in this research is experimental. The design used in this research was pretest and posttest randomized two-group design. Based on the t distribution table at $\alpha = 0.05$ with $dk = n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, the t table value = 2.101. So t calculated is smaller than t table, namely t calculated = $0.80 \leq t \text{ table} = 2.101$. According to the test criteria, if t count $\leq t \text{ table}$ then H_0 is accepted which means H_a is rejected. Thus, the conclusion of this research is that the application of the practice teaching style does not have an influence on the sepak sila of sepak takraw in students at SMP Negeri 2 Tondano.

Keywords: Practice Teaching Style, Sepak Sila

Pendahuluan

Sepak takraw adalah olahraga dengan kualitas yang unik. Metode dasar dimainkan dengan seluruh tubuh, tidak termasuk tangan, dan digambarkan sebagai akrobatik, artistik, dan membutuhkan sejumlah besar kepercayaan diri karena gerakan cukup menarik. Dua tim tiga pemain masing-masing memainkan permainan sepak bola takraw sambil berhadapan satu sama lain dan dibagi oleh jaring. (jaring). Seorang pemain harus memahami dasar-dasar bermain dengan baik agar bisa bermain baik di sepak bola takraw, salah satunya adalah metode sepak bola.

Sepak sila adalah suatu keterampilan dalam sepak takraw di mana pemain menggunakan bagian dalam kakinya untuk mengendalikan bola fungsinya adalah menerima, memberikan umpan, dan menjaga bola dari serangan lawan. Kemahiran bermain sepak sila adalah salah satu teknik dasar yang sangat krusial dalam permainan, karena ini menghidupkan permainan. Para pemain sepak takraw, terutama siswa SMP Negeri 2 Tondano, harus menguasai keterampilan ini.

Dalam sepak takraw, melakukan sepak sila melibatkan beberapa langkah teknis. Pemain berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu, menjaga jarak tubuh dengan bola sekitar setengah panjang lengan, sehingga posisi tubuh lebih dekat dengan bola karena kaki yang akan mengenai bola berada dalam posisi seperti orang yang bersila dengan kaki yang sedikit ditekuk. Selanjutnya bola diterima dengan bagian dalam kaki di bawah bola. Kaki yang digunakan sebagai penopang juga sedikit ditekuk, sementara tubuh sedikit membungkuk. Tangan dibuka dan dilengkungkan pada siku untuk menjaga keseimbangan. Pergelangan kaki yang akan mengenai bola ditegangkan, dan bola ditembakkan ke atas melintasi kepala.. Agar siswa SMP Negeri 2 Tondano dapat menguasai kemampuan sepak sila dalam sepak takraw, diperlukan latihan yang terstruktur, terprogram, dan terarah, dengan memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Selain itu, metode pengajaran yang efektif juga harus digunakan.

Gaya mengajar adalah metode pengajaran yang melibatkan latihan berulang untuk mendorong perkembangan kemampuan sepak sila siswa dalam permainan sepak takraw, maka penerapan metode pengajaran yang tepat dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tondano, dan salah satunya adalah dengan menggunakan metode pelatihan. Pendekatan pelatihan ini mencakup pengulangan latihan teknik sepak takraw dalam konteks permainan, yang pada akhirnya dapat memperluas pemahaman siswa.

Dalam perancangan pembelajaran menggunakan pendekatan metode latihan, unsur utamanya adalah lembaran tugas dan kartu tugas. Tujuan dari kartu tugas adalah untuk memfasilitasi siswa dalam mengingat tugas mereka, mengurangi ketergantungan pada guru untuk menjelaskan berulang kali, mengajarkan siswa bagaimana melaksanakan tugas yang tertulis, mengurangi risiko siswa mengabaikan petunjuk dan penjelasan guru, dan meningkatkan tingkat tanggung jawab siswa. Lebih dari itu, kartu tugas membantu guru untuk fokus pada informasi yang terdapat dalam lembaran tugas dan mengarahkan perhatian siswa pada tugas yang harus mereka selesaikan.

Dengan menerapkan metode latihan selama proses belajar-mengajar, siswa memiliki peluang untuk melaksanakan tugas yang telah diberikan oleh guru, terutama dalam pengembangan keterampilan bermain sepak takraw. Namun, hasil observasi terhadap siswa SMP Negeri 2 Tondano mengungkapkan bahwa beberapa siswa memiliki keterampilan sepak sila yang kurang baik dalam permainan sepak takraw. Faktor-faktor yang mempengaruhi ini mencakup aspek antropometri, komponen fisik pendukung, dan juga penerapan metode pengajaran yang masih perlu ditingkatkan. Selain itu, faktor lain yang mungkin berperan adalah kurangnya kesempatan untuk berlatih sepak sila secara berulang, yang disebabkan oleh pembatasan waktu selama pelajaran sepak takraw.

Permasalahan lainnya adalah belum teridentifikasinya metode pengajaran yang dapat meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw, kurangnya motivasi yang berasal dari dalam diri siswa dalam proses pembelajaran sepak sila dalam permainan sepak takraw, dan faktor-faktor lain yang berkontribusi pada rendahnya kemampuan sepak sila siswa dalam permainan sepak takraw. Salah satu faktor tersebut adalah aspek komponen fisik pendukung seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kelentukan, dan penguasaan teknik

sepak sila yang masih perlu perbaikan.

Sepak takraw adalah sebuah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari tiga pemain, yang berkompetisi satu sama lain dan dipisahkan oleh sebuah net. Untuk menjadi pemain sepak takraw yang berkompeten, seseorang harus memiliki penguasaan yang baik terhadap teknik-teknik dasar, dan salah satunya adalah teknik sepak sila. Kemahiran dalam sepak sila adalah aspek kunci dalam permainan sepak takraw, karena keahlian dalam hal ini memberikan dinamika yang sangat penting dalam permainan. Oleh karena itu, kemahiran dalam teknik sepak sila menjadi hal yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepak takraw, karena hal ini adalah dasar dari setiap pertandingan. Sepak sila adalah tindakan mengenai bola dengan menggunakan bagian dalam kaki, yang digunakan untuk menerima, memberikan umpan, dan melindungi bola dari serangan lawan.

Dalam permainan sepak takraw, teknik sepak sila dapat dijalankan dengan langkah-langkah berikut: berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu, menjaga jarak tubuh sekitar setengah panjang lengan dari bola sehingga tubuh berdekatan dengan bola karena kaki yang akan melakukan sepakan ditekuk dalam posisi hampir bersila, kaki yang melakukan sepakan digerakkan melipat hingga setinggi lutut, kemudian bola disentuh atau bersentuh dengan bagian dalam kaki yang akan melakukan sepakan di bawah bola, kaki penopang sedikit ditekuk dan badan cenderung membungkuk, tangan-tangan terbuka dan ditekuk pada siku untuk menjaga keseimbangan, pergelangan kaki yang akan mengenai bola ditegangkan saat melakukan sepakan, dan bola disepak ke atas secara sejajar melewati kepala. Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila siswa di SMP Negeri 2 Tondano dalam permainan sepak takraw, diperlukan penerapan metode pengajaran yang sesuai, salah satunya adalah melalui pendekatan pengajaran berfokus pada latihan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan latihan siswa, sehingga mereka dapat meningkatkan kemampuan sepak sila mereka. Salah satu keunggulan dari pendekatan pengajaran berfokus pada latihan adalah memungkinkan peningkatan pengetahuan siswa melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Dalam perencanaan pembelajaran dengan menerapkan metode latihan, elemen utama adalah lembar tugas dan kartu tugas. Fungsinya adalah membantu siswa dalam mengingat tugas mereka, mengurangi repetisi penjelasan dari guru, mengajarkan siswa cara mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi peluang siswa mengabaikan demonstrasi dan penjelasan guru, meningkatkan tingkat tanggung jawab siswa, dan memungkinkan guru untuk fokus pada informasi yang tercantum dalam lembar tugas, serta mengarahkan perhatian siswa pada tugas yang perlu mereka lakukan.

Melalui penerapan metode mengajar latihan dalam proses belajar, siswa memiliki kesempatan untuk menjalankan tugas sesuai dengan arahan guru. Penyampaian pembelajaran melalui latihan keterampilan dan interaksi antara guru dan siswa memungkinkan terjadinya perubahan dalam kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan tinjauan teori, penelitian sebelumnya yang relevan, dan kerangka berpikir yang telah diajukan, peneliti dapat merumuskan hipotesis penelitian berikut: "Penerapan metode mengajar latihan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa di SMP Negeri 2 Tondano."

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

dalam penelitian ini adalah *Pre-test and post test randomized two group design*, analisis yang digunakan adalah uji t.

Tabel 1.1 Rancangan Penelitian

<u>Kelompok</u>	<u>Pre- test</u>	<u>Treatment</u>	<u>Post- test</u>
® E	Y ₁	X ₁	Y ₂
® P	Y ₁	X ₂	Y ₂

Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai dampak metode mengajar latihan terhadap kemampuan sepak sila siswa SMP Negeri 2 Tondano dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang dikenal sebagai randomized control group pre-test and post-test design. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang mengukur kemampuan mengendalikan bola dengan teknik sepak sila. Sumber daya penelitian termasuk bola sepak takraw, stopwatch, lapangan sepak takraw, peralatan tulis-menulis, dan penelitian dilakukan selama periode 2 bulan dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam seminggu.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana masing-masing kelompok terdiri dari 10 peserta. Kelompok eksperimen diperlakukan dengan gaya mengajar latihan, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Oleh karena itu, total sampel penelitian adalah 20 peserta. Berikut adalah hasil pengumpulan data dari kedua kelompok dalam penelitian ini:

Tabel 1.2 Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

<u>No Sampel</u>	<u>Pre Test</u>	<u>Post Test</u>	<u>Selisih (X₁)</u>
1	24	26	2
2	8	14	6
3	20	22	2
4	18	20	2
5	16	22	6
6	33	34	1
7	20	24	4
8	21	28	7
9	24	24	0
10	21	25	4

Tabel 1.3 Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

<u>No Sampel</u>	<u>Pre Test</u>	<u>Post Test</u>	<u>Selisih (X₂)</u>
1	10	11	1
2	19	20	1
3	23	24	1
4	11	15	4
5	25	24	-1
6	22	22	0
7	25	26	1
8	20	22	2
9	22	24	2
10	23	25	2

Tabel 1.4 Besaran Statistik Data Pre Test Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 10 $\bar{X}_1 = 20.5$ Sdx ₁ = 6.363961 S ₁ ² = 40.499999	n = 10 $\bar{X}_2 = 20.0$ Sdx ₂ = 5.354126 S ₂ ² = 28.666665

Untuk mendapatkan statistik yang akan digunakan dalam analisis data, dilakukan perhitungan jumlah rata-rata skor, deviasi standar, jumlah sampel, Standar deviasi dari data gain skor dari kedua kelompok menggunakan perangkat Microsoft Excel. Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar latihan berdampak pada kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, analisis statistik menggunakan teknik uji t untuk kedua sampel. Sebelum melakukan analisis, diperlukan pengujian terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat statistik, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah sampel berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal dan dalam penelitian ini digunakan uji Liliefors. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah apakah penerapan gaya mengajar latihan memiliki dampak pada kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tondano, sehingga rumus yang sesuai yang akan digunakan adalah uji t.

Hasil pengujian data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam penguasaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini berarti bahwa penguasaan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada kelompok eksperimen, setelah menerima pengajaran dengan gaya mengajar, hampir sama dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tambahan.

Hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa thitung adalah sebesar 0,80. Berdasarkan tabel distribusi t dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, nilai t tabel adalah sebesar 2,101. Oleh karena itu, thitung (0,80) kurang dari t tabel (2,101), yaitu $thitung \leq t$ tabel, sesuai dengan kriteria pengujian. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa rata-rata skor penguasaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada kelompok eksperimen yang menerima pengajaran dengan gaya mengajar latihan tidak berbeda atau sama dengan rata-rata skor penguasaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tambahan.

Hasil pembahasan penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa SMP Negeri 2 Tondano dalam menguasai keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw, guru perlu menerapkan gaya pengajaran yang dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan sepak sila tersebut. Temuan ini didasarkan pada hasil penelitian yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima pengajaran dengan menggunakan gaya mengajar latihan selama dua bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu, Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada kelompok eksperimen tidak berbeda atau sama dengan penguasaan keterampilan sepak sila pada kelompok kontrol. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan pentingnya penggunaan metode pengajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan diskusi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode mengajar latihan tidak memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tondano.

Daftar Pustaka

- Ary Donald, Lucy Jacobs Chaesar, Razavich Asghar, 1982, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan. Surabaya, Usaha Nasional,
- Darwis Ratinus. 1991. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Depdikbud. Jakarta.
- Djamarah Syaiful Bahri dan Aswan Anas. 2010. Strategi Belajar Mengajar. Rineka Cipta. Jakarta.
- Hariadi Imam, 1999. Sepak Takraw Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Metodik Latihan dan Peraturan, Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Malang.
- Lengkong, J., Sengkey, A. R. J., & Paat, S. (2023). Pengaruh Penerapan Metode Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Pada Pasing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP N 1 Remboken. *JURNAL OLYMPUS*, 4(1), 125-133.
- Lolowang, D. M. (2022, December). The Effect of the Application of the Teaching Command Method on the Basic Movement Ability of Underhand Passing in the Volleyball Game by Rosa de Lima Tondano Catholic High School Students. In *International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)* (pp. 126-132). Atlantis Press.
- Majid Abdul. 2006. Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Study Kompetensi Guru. PT. Rosda Karya. Bandung.
- Manatar Jenlen V.R., 2021. Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Dalam Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Unima.
- Mosston Mussca, 1994. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company Inc New York.
- Muhammad, A., Mandagi, H. S., & Legi, B. (2022). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Pada Peningkatan Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), 59-67.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Pinangkaan, E. A., Rambitan, M. A., & Dien, N. K. (2023). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian dalam Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Ratahan. *Jurnal olympus*, 4(1), 117-124.
- Roestiyah N. K. 2012. Strategi Belajar Mengajar. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sagala Syaiful, 2003. Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan. Cetakan Ke-2. Alfabeta. Bandung.
- Subana M. dan Sunarti. 2011. Strategi Belajar Mengajar Bahasa Indonesia. Pustaka Setia. Bandung.
- Suhud Muhammad. 1989. Sepak Takraw. PB. PERSETASI. Jakarta.
- Sulaiman, 2008. Sepak Takraw. CV. Widya Karya. Semarang.
- Suprayitno. Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Eksperimen Tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik Pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 17 (1), Januari-Juni 2018: 58-68. p-ISSN:

- 1693-1475, e-ISSN: 2549-9777. Diakses melalui: <https://jurnal.unimed.ac.id>
- Tangaray, R., Sunkudon, D., & Pandaleke, T. (2022). Dampak Umpan Balik Langsung Tentang Gerak Dasar Menendang Dengan Kaki Bagian Luar. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), 14-19.
- Wiryaman Sri Anita, 1992. Strategi dan Metode Belajar Mengajar. Dikjen. Dikti. Universitas Terbuka.
- Wuwungan, E. N., Legi, B., & Sattu, Y. (2021). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal olympus*, 2(02), 50-53.
- Yusuf Ucup, dkk. 2001. Sepak Takraw. PB. PERSETASI. Jakarta.