



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN JALA HIP HOP
SISWA KELAS V SD NEGERI KEPUTRAN 01 KOTA
PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

ISKA YULIYANTI

6101911091

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Iska Yuliyanti. 2013. *Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd., Pembimbing Pendamping Agus Pujiyanto, S.Pd, M.pd.

Kata Kunci : Bermain, Sepak, takraw

Latar belakang masalah ini adalah masih banyaknya siswa yang kurang tertarik sehingga kurang bersungguh-sungguh dalam kegiatan pembelajaran sepak takraw, hal tersebut menyebabkan hasil belajar yang tidak maksimal dalam bermain sepak takraw. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan hasil belajar sepak takraw siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak takraw melalui pendekatan permainan jala hip hop pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Objek penelitian melalui metode permainan jala hip hop sedangkan subjeknya adalah siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran sepak takraw jala hip hop maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata kondisi awal 59,79%, rata-rata siklus I 75,14% dan rata-rata siklus II 87,29%, sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 27,50%. Peningkatan kemampuan sepak pada pembelajaran sepak takraw jala hip hop dapat dilihat dari nilai KKM (75,00) atau tuntas sebesar 57,14% setelah dilakukan tindakan pada siklus I nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 8 dari 14 siswa dan pada siklus II semua siswa tuntas dinyatakan tuntas keseluruhan sebesar 100%.

Kesimpulan peneliti ini adalah melalui pendekatan permainan jala hip hop dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Saran penelitian ini untuk guru-guru penjas diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keterampilan gerak yang lebih menarik untuk digunakan dalam pembelajaran modifikasi permainan di sekolah.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2013

Iska Yuliyanti

NIM : 6101911091

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : ISKA YULIYANTI
NIM : 6101911091
Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.
Pada Hari : Sabtu
Tanggal : 27 Juli 2013

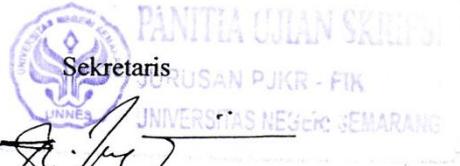


Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia UJian



Sekretaris

Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP.19720127 198802 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurhasono, M.Pd
NIP. 19600429 198601 1 001
2. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.
NIP. 19651020 199103 1 002
3. Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19730202 200604 1 001

(Ketua)

(Anggota).....

(Anggota).....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- Ketika aku merasa rugi aku lupa bahwa hidup ini adalah sebuah keberuntungan karna anugrahnya. Bersyukur dalam keadaan apapun.
- Permulaan sabar adalah pahit, tetapi manis akhirnya.
- Keberhasilan bukanlah mendapatkan apa yang kamu inginkan tapi keberhasilan adalah bagaimana cara kamu mempertahankan apa yang sudah kamu dapatkan (*Iska Yuliyanti*)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Kedua orang tua, Bapak Isnandar (alm) dan Ibu Soimah, yang selalu memotivasi dalam kehidupan.
- Kakak tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat.
- Seseorang yang selalu memotivasi, menginspirasi serta semangat dan do'a untuk tetap berjuang meraih cita-cita.
- Teman-teman PKG 2013
- Almameter FIK UNNES

Terima kasih atas segala do'a, dukungan dan semangat sehingga dapat memotivasiku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul *“Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”*. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, terutama dosen pembimbing baik secara langsung maupun tidak langsung. Kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam menyelesaikan study.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd Pembimbing utama yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Pujiyanto, S.Pd. M.Pd Pembimbing pendamping yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan

skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bimbingan dan nasehat.
7. Kepala Sekolah SD Negeri Keputran 01, KAWIT, S.Pd, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam memperoleh data untuk penyusunan skripsi ini.
8. Siswa-siswa kelas V SD Negeri Keputran 01
9. Bapak/Ibu rekan-rekan Mahasiswa PJKR
10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi catatan amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PEMBIMBINGAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Sumber Pemecahan Masalah.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	4
2.2. Karakteristik Perkembangan Gerak	9
2.3. Modifikasi Pembelajaran	14
2.4. Permainan	18
2.5. Permainan Sepak takraw	21
2.6. Permainan Sepak Takraw Jala Hip Hop	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek penelitian	39
3.2 Objek penelitian	39
3.3 Waktu penelitian	39

3.4	Lokasi penelitian	39
3.5	Teknik pengumpulan data	39
3.6	Instrument pengumpulan data	45
3.7	Analisa data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Hasil Penelitian	48
4.2	Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	71
5.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN-LAMPIRAN		73

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
4.1 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus I	49
4.2 Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada siklus I	50
4.3 Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada siklus I	51
4.4 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus II	52
4.5 Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada siklus II	53
4.6 Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada siklus II	54
4.7 Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)	60
4.8 Hasil Perbandingan Perilaku Siswa (Aspek Afektif)	61
4.9 Hasil perbandingan unjuk kerja siswa (aspek psikomotor)	62
4.10 Hasil Analisis Pemahaman siswa (aspek kognitif)	65
4.11 Hasil Analisis Perilaku siswa (aspek afektif)	65
4.12 Hasil Analisis Unjuk kerja siswa (aspek psikomotor)	66
4.13 Analisis Hasil Belajar Siswa	67

DAFTAR GRAFIK

Grafik	hal
4.1 Nilai Aspek Kognitif Siklus I	49
4.2 Nilai Aspek Afektif Siklus I	50
4.3 Nilai Aspek Psikomotor Siklus I	51
4.4 Nilai Aspek Kognitif Siklus II	52
4.5 Nilai Aspek Afektif Siklus II	53
4.6 Nilai Aspek Psikomotor Siklus II	54
4.7 Nilai Perbandingan Pemahaman Siswa Aspek Kognitif	61
4.8 Nilai Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Afektif	62
4.9. Nilai Perbandingan Unjuk Kerja Siswa	63
4.10 Nilai Perbandingan Nilai Sepak Bola Gawang Pantul	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
2.1 Lapangan Sepak Takraw	23
2.2 Tiang, Net Dan Jaring	24
2.3 Bola Takraw	25
2.4 Perlengkapan Pemain	26
2.5 Tempat Duduk Wasit	27
2.6 Sepak Kura/Kuda	28
2.7 Sepak Sila	29
2.8 Sepak Cungkil	30
2.9 Sepak Badek/Simpuh	31
2.10 Sepak Tapak/Menapak	32
2.11 Memaha/ Kontrol Paha	32
2.12 Mendada / Kontrol Dada	33
2.13 Membahu/ Kontrol Bahu	34
2.14 Teknik Kepala	34
3.15 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	SK Penetapan Dosen Pembimbing	73
2	SK Ijin Penelitian	74
3	Silabus	75
4	RPP	76
5	Kondisi awal	85
6	Siklus I	89
7	Siklus II	93
8	SK telah Mengadakan Penelitian	97
9	Foto Dokumentasi Kegiatan	98

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu permasalahan yang ada pada pembelajaran penjas orkes untuk materi bola besar seperti sepak takraw di lingkungan sekolah kami adalah, kurang bersungguh-sungguhnya siswa dalam pembelajaran yang berlangsung dalam kegiatan pembelajaran sepak takraw, hal tersebut menyebabkan hasil belajar yang tidak maksimal dalam menyerap materi dan bermain sepak takraw. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurangnya kemampuan guru dalam mengembangkan metode pembelajaran agar dapat lebih menarik bagi siswa. Kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran sangat berpengaruh besar terhadap tingkat keberhasilan.

Selama ini guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya permainan sepak takraw di SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan 1) anak kurang tertarik dengan permainan sepak takraw; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3) pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar, dan kesegaran jasmani peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal yaitu 75. Sedangkan prosentase rata-rata siswa pada pra siklus adalah 59,79%.

Modifikasi pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya kemampuan guru dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”. Adapun alasan yang melatarbelakangi pemilihan judul di atas adalah sebagai berikut:

- a. Bola yang digunakan bola plastik, agar anak tidak merasa sakit ketika menyepak bola, sehingga anak akan merasa senang karena tidak merasakan sakit ketika bermain sepak takraw.
- b. Tinggi net dibuat lebih rendah dari ukuran sebenarnya agar anak lebih mudah dalam mengembalikan bola ke daerah lawan, dan anak lebih mudah melakukan smash.
- c. Ukuran lapangan diperkecil agar anak lebih mudah dalam mengontrol bola yang keluar. Disamping itu ruang gerak anak lebih sempit sehingga mengurangi rasa lelah anak ketika bermain.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana meningkatkan hasil belajar sepak takraw siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak takraw melalui pendekatan permainan jala hip hop pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh melalui hasil penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam permainan sepak takraw.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah rendahnya hasil belajar sepak takraw. Adapun langkah tersebut diantaranya melalui pendekatan permainan jala hip hop.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

2.1.1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam "pikiran dan tubuh" yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses

menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa.” Artinya, dalam tubuh yang baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

2.1.2. Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik. Hal ini sesuai dengan batasan pengertian pendidikan jasmani menurut UNESCO dalam “ *International Charter of Physical Education and Sport* ” (1978), sebagai berikut : Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. (Harsuki., 2003: 26).

Materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmik; akuatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*outdoor*) disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya peserta didik

diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

2.1.3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani bahwa tujuan pendidikan jasmani mencakup empat komponen, yakni :

- 1) komponen organik, merupakan gambaran tujuan aspek fisik dan psikomotor yang harus dicapai pada setiap proses pembelajaran, yang meliputi; kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot.
- 2) komponen neuromuskuler merupakan gambaran tujuan yang meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan.
- 3) komponen intelektual, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif
- 4) komponen emosional, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan afektif

Jika mengamati tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar

- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.4. Hakikat Strategi Mengajar

Pengajaran memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku melalui hubungan timbal balik atau interaksi antara guru dan siswa. Hubungan ini merupakan hasil dari persiapan dan penyajian pelajaran dalam situasi lingkungan yang diciptakan secara sengaja. Pengajaran dapat dikatakan baik dan efektif, apabila faktor-faktor pendukung belajar dapat diintegrasikan ke dalam rangkaian yang saling tergantung secara serentak dan dalam rangkaian yang berurutan. Untuk memadukan faktor-faktor pendukung tersebut, diperlukan adanya suatu cara mengajar atau strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditentukan.

Konsep strategi mengajar mencakup aspek yang cukup luas, oleh sebab itu wajarlah kalau dijumpai berbagai batasan strategi mengajar yang dikemukakan para ahli. Strategi menurut Winarno Surakhmad (1980:223) adalah “suatu cara yang sistematis dengan prosedur dan proses tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian strategi juga merupakan sebuah rancangan untuk

dapat menggambarkan suatu cara yang akan dilakukan seseorang pada situasi dan kondisi tertentu”.

Mengajar menurut Raka Joni (1983:3) adalah “suatu usaha guru untuk menciptakan kondisi-kondisi atau mengatur lingkungan sedemikian rupa agar terjadi interaksi antara murid dengan lingkungannya sehingga tercapai tujuan pelajaran yang telah ditentukan”. Menurut Winarno Surakhmad (1980:45) “mengajar adalah suatu aspek pendidikan yang dilandasi pada interaksi dua pihak yaitu guru dan siswa yang menghasilkan suatu derajat pengembangan diri dalam belajar”. Strategi mengajar adalah teknik yang dipakai antara guru dan siswa dalam kegiatan instruksional untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Tujuan strategi mengajar adalah menciptakan suatu bentuk pengajaran dengan kondisi tertentu untuk membantu proses belajar, yaitu tercapainya tujuan pengajaran secara efektif dan efisien. Dengan demikian strategi mengajar merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan belajar mengajar.

Dalam proses belajar mengajar guru memiliki kebebasan untuk memilih atau menentukan strategi mengajar yang akan dipakai atau diterapkan. Kebebasan ini erat kaitannya dengan pembentukan pertalian yang logis antara tujuan mengajar, strategi mengajar, dan proses belajar mengajar yang efektif. Mengenai efektivitas kegiatan belajar mengajar itu tergantung pada strategi yang diterapkan dan karakteristik dari pengalaman siswa dengan bahan-bahan yang disajikan.

Nasution (1996:28) mengemukakan bahwa “Belajar mengajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan guru dan siswa untuk mencapai tujuan tertentu.

Semakin jelas tujuan itu, semakin besar pula kemungkinan ditemukannya strategi mengajar yang serasi”. Pada proses belajar mengajar guru harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi mengajar yang paling serasi, yang akan dipakai atau diterapkan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Pada hematnya strategi mengajar yang lebih bermutu, yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa serta waktu belajar yang lebih banyak akan dapat mencapai keberhasilan penuh dalam tiap bidang studi.

2.2. Karakteristik Perkembangan Gerak

2.2.1. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

1. Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Usia 6-12 Tahun

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993 : 101), perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan.

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan. Oleh karena energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan, hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan atau penambahan berbagai situasi (Yanuar Kiram, 1992:36).

2. Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross motor ability*)

Perkembangan motorik dasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, loncat, dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal.

3. Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine motor activity*)

Kemampuan untuk mengatur penggunaan bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif. Menurut Anita J. Harrow perkembangan gerak anak berdasarkan klasifikasi dominan psikomotor dapat dibagi menjadi 6 meliputi:

a. Gerak Reflek

Gerak refleksi adalah respon atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak ini bersifat prerekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak reflek dibagi menjadi tiga yaitu : reflek segmental, reflek intersegmental, dan reflek suprasegmental (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:219).

b. Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kemampuan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya menyertai gerakan refleksi yang sudah dimiliki sejak lahir, gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan

masa anak-anak, dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang.

c. Kemampuan Perspektual

Kemampuan perspektual adalah kemampuan untuk mengantisipasi stimulus yang masuk melalui organ indera.

d. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh didalam melakukan aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik, kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik dibagi menjadi empat macam yaitu ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*aqility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:221-222).

e. Gerakan Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dengan kontrol gerak yang cukup kompleks, untuk menguasainya diperlukan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisien di dalam pelaksanaannya.

f. Komunikasi non-diskursif

Menurut Harrow dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:322) komunikasi non-diskursif merupakan level komunikasi domain psikomotor. Komunikasi non-diskursif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif meliputi gerakan ekspresif dan interpretif.

2.2.2. Hakikat Belajar Keterampilan Gerak

Pendidikan jasmani mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Dalam aplikasinya, gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk latihan-latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih.

Belajar adalah kecenderungan perubahan tingkah laku yang relatif permanen yang merupakan hasil dari berbuat yang berulang-ulang. Menurut Singer (1980:9) dinyatakan bahwa “belajar adalah perubahan yang relatif stabil pada perilaku yang merupakan hasil dari latihan atau pengalaman”. Gagne (1985:12) berpendapat bahwa “perubahan perilaku sebagai hasil belajar dapat dibedakan atas lima kategori yaitu : keterampilan intelektual, informasi verbal, kognitif, sikap dan keterampilan motorik”. Lebih lanjut dikemukakan bahwa keterampilan intelektual maksudnya adalah suatu kemampuan yang membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga ia dapat mengklasifikasi, mengidentifikasi, mendemonstrasikan, serta dapat menggeneralisasikan suatu gejala. Strategi kognitif adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Yang dimaksud dengan informasi verbal adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan bahasa lisan maupun tulisan dalam mengungkapkan suatu masalah; sikap maksudnya adalah suatu kecenderungan dalam menerima dan menolak suatu objek, misalnya sikap seseorang terhadap olahraga akan menjadi lebih positif atau lebih negatif setelah orang tersebut

belajar keterampilan olahraga. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerakan secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar.

Menurut Romizoowski (1981) hasil belajar seseorang dapat juga dibedakan menjadi dua bentuk yaitu pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan berkenaan dengan informasi yang tersimpan dalam otak setelah mereka mengalami proses belajar, dan tingkat penguasaan suatu pengetahuan yang dicapai dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Keterampilan berkenaan dengan tindakan seseorang, baik tindakan intelek maupun tindakan fisik, dalam mencapai suatu tujuan sebagai akibat dari proses belajar. Keterampilan dibagi menjadi empat jenis yaitu keterampilan kognitif, keterampilan reaktif, keterampilan motorik dan keterampilan interaktif. Keterampilan reaktif berkenaan dengan tingkah laku seseorang dalam menghadapi sesuatu, sedang keterampilan interaktif berkenaan dengan tingkah laku seseorang dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu situasi.

Unsur kelelahan yang sering muncul dalam kegiatan latihan merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat keterampilan gerak, akibat lambatnya pemulihan terhadap otot yang melakukan kegiatan. Di samping faktor strategi mengajar seperti strategi yang digunakan tanpa melihat karakteristik siswa, dapat menjadi gangguan dalam penguasaan keterampilan gerak yang telah dicapai.

Proses terbentuknya keterampilan gerak tidak terjadi secara otomatis atau secara mendadak, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerak yang dilakukan. Oleh karena itu keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Jadi belajar keterampilan gerak merupakan kegiatan belajar yang berlangsung melalui respon fisik yang dapat diamati secara langsung. Pengembangan suatu keterampilan gerak sampai ke tingkat gerak yang otomatis, merupakan suatu proses yang panjang.

2.3. Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “ *Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut.

Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik. Pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul manakala merenungi tugas sebagai seorang guru pendidikan jasmani yang cukup berat, diantaranya adalah:

1. Apakah seorang guru pendidikan jasmani mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik siswa melalui tugas ajar yang diberikan?
2. Apakah keadaan media pembelajaran yang dimiliki sekolah bisa memfasilitasi aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal?
3. Perlukah seorang guru pendidikan jasmani mengadakan perubahan, penataan atau mengembangkan kemampuan daya dukung pendidikan jasmani di sekolah?
4. Upaya apa yang bisa dilakukan seorang guru agar proses pembelajaran pendidikan jasmani bisa memberikan hasil yang lebih baik?

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan – pengembangan kearah itu dengan melakukan modifikasi. Seperti

halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani.

Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”. Lutan (1988) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan:

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;

3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa;
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

2.4. Permainan

2.4.1. Teori permainan

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005: 40), permainan dari sudut psikologis merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat di daerah bawah sadar, sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual. Menurut Montessori (dalam Zulkifli, 2005: 40), permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan, juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan di masa yang akan datang. Menurut Hackel (dalam Zulkifli, 2005: 39), atavistik artinya kembali kepada sifat-sifat nenek moyang di masa lalu. Dalam permainan timbul bentuk-bentuk kelakuan seperti bentuk kehidupan yang pernah dialami nenek moyang. Teori atavistik diperkuat oleh suatu kenyataan bahwa ada persamaan bentuk-bentuk permainan diseluruh dunia pada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, masa sekarang ini anak-anak lebih suka

bermain dengan pistol-pistol, mobil-mobilan, dan model-model pesawat terbang.

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan atau pun kegembiraan. Dalam bermain anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri anak. Adanya unsur senang, gembira dalam diri anak maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. Untuk lebih jelasnya, teori permainan sebagai alat pendidikan dikemukakan oleh pra ahli sebagai berikut (dalam Sukintaka, 1995: 90-91): a) Bigot dkk mengatakan bahwa permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai. b) W. Rob, mengatakan bahwa permainan mempunyai nilai pendidikan praktis. c) Bucher, berpendapat permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun wanita mampu menggerakkan untuk berlatih, gembira dan rileks. Permainan merupakan komponen pokok pada program pendidikan jasmani. d) Drijakarta, mengatakan bahwa dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia, lebih-lebih pada anak-anak atau remaja. Oleh sebab itu permainan dipergunakan untuk pendidikan.

Berdasarkan pada beberapa teori di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran pada umumnya pembelajaran yang kurang adanya unsure permainan di dalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan suatu

kejuhan dalam diri anak atau siswa. Kejuhan-kejuhan ini dapat berdampak pada pembelajaran sehingga siswa menjadi malas dalam beraktivitas. Pemberian variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan dapat menjadi solusi. Misalnya pada pembelajaran atletik nomor lempar lembing permainan yang digunakan berupa permainan-permainan yang mengandung unsure melempar di dalamnya.

2.4.2. Fungsi Permainan

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Berikut ini fungsi permainan menurut Sukintaka (1995: 3-7) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori:

a. Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah

Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

b. Fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan

Pengembangan jiwa dalam hal ini maksudnya adalah pengaruh olahraga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti kepercayaan pada diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mental dan kepemimpinan.

c. Fungsi permainan terhadap pengembangan nasional

Manusia adalah makhluk social. Melalui permainan interaksi anatr teman, masyarakat akan lebih terbina.

Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran penjasorkes mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum. Secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya. Sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran permainan bola voli khususnya dalam passing bawah. Dengan demikian, dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

2.5. Permainan Sepak Takraw

Menurut Sulaiman (2008: 9) dalam perkembangannya permainan Sepak Takraw mengalami perubahan dengan penambahan nomor yang dipertandingkan di lapangan. Mulai tahun 2006 Sepak Takraw mempertandingan 4 nomor, yaitu : 1) Nomor Tim, 2) Nomor Regu, 3) Nomor

Double - Event dan 4) Nomor Hoop Takraw. Untuk nomor : tim, regu, dan *double - event* pertandingan dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang sebagaimana yang telah kita kenal sejak lama. Sedangkan untuk nomor hoop takraw bentuk lapangannya adalah lingkaran (5 orang pemain melingkar) dengan di atas lingkaran ada target ring 3 lobang setinggi 4,5 meter untuk puteri, dan 4,75 meter putera.

1. Lapangan Permainan

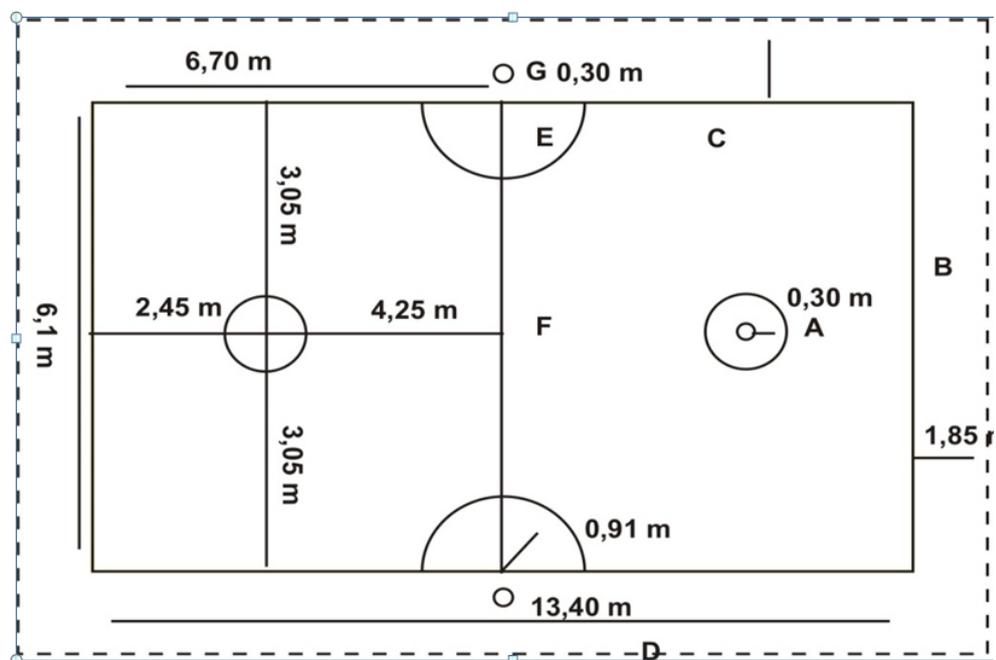
Sepak Takraw kompetisi dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan permukaan lapangan yang rata (*flat*), lapangan dapat dibuat di dalam gedung (*in-door*) ataupun di luar gedung (*out-door*). Adapun ketentuan dan ukuran lapangan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Panjang lapangan : 13,4 meter dan lebar : 6,1 meter.

Kalau lapangan dibuat di dalam gedung, maka tinggi loteng (roof) minimal 8 meter dari lantai, dan lantai tersebut terbuat dari kayu yang memiliki kelenturan. Kalau lapangan dibuat di luar gedung sebaiknya lapangan tanah, bukan rumput/ pasir.

- b. Garis pinggir lapangan (lines) ditandai dengan kapur / cat atau lakband yang lebarnya 4 sentimeter diukur dari dalam lapangan, artinya bahwa garis 4 sentimeter tersebut berada dalam lapangan. Hal ini sesuai aturan permainan kalau bola menyentuh garis dinyatakan masuk.
- c. Luas lapangan 13,4 meter x 6,1 meter dibagi dua sama besar oleh garis tengah (centre line) lapangan yang ukurannya 2 cm.

- d. Disudut garis tengah pada kedua sisinya dibuat setengah lingkaran yang jari-jarinya 90 sentimeter diukur dari garis sebelah dalam, sehingga terjadi 4 buah $\frac{1}{4}$ lingkaran.
- e. Lingkaran tempat servis dibuat dengan jari-jari 30 cm, ditempatkan pada kedua bagian lapangan, dengan jarak 2,45 m dari garis belakang (*base-line*), 4,25 meter dari garis tengah lapangan (*centre-line*), 3,05 meter dari garis tepi (*side-line*).
- f. Kedudukan tiang net minimal 30 sentimeter dari garis tepi lapangan diujung pangkal garis tengah lapangan permainan.
- g. Dalam pertandingan resmi, lapangan pertandingan harus bebas dari hambatan permainan, minimal sejauh 3 meter dari batas lapangan kearah luar. (Rattinus Darwis, 1992).



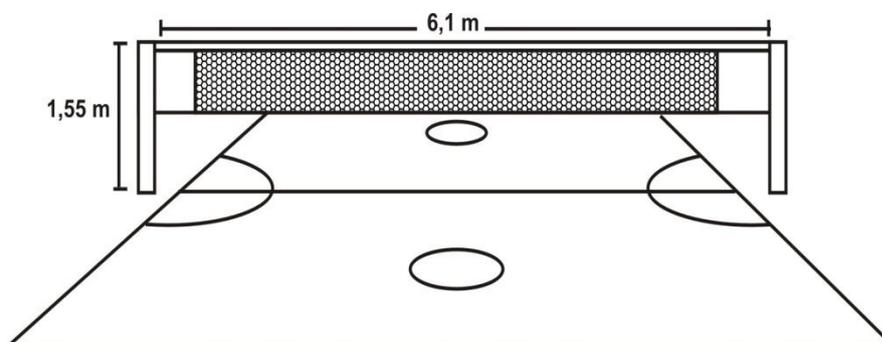
Gambar 2.1
Lapangan Sepak Takraw
(Sumber: Rattinus Darwis, dkk, 1992:8)

2. Perlengkapan Permainan

Selain lapangan permainan, untuk melakukan permainan diperlukan perlengkapan lapangan dalam bermain sepak takraw. Perlengkapan bermain yang dibutuhkan meliputi:

a. Net / Jaring

Net terbuat dari benang kuat atau nilon, besarnya mata jaring (lubang jaring) 6 - 8 cm. Panjang net yang merentangi lapangan 6,1 m, sedangkan lebarnya 70 cm. Net diberi pita pada bagian atasnya selebar 5 cm. Disamping itu net diberi pembatas samping, tepatnya diatas garis tepi kanan dan kiri dengan lackband 5 cm.



Gambar 2.2
Tiang Net dan Jaring
(Sumber: Sulaiman, 2008:11)

b. Tiang Net / Tiang Jaring

Tiang net terbuat dari besi dengan diameter 4 cm, tertanam kuat dilantai. Tinggi tiang net 155 cm. Sedangkan dalam pertandingan resmi, tinggi net adalah sebagai berikut :

- 1) Putra, ditepi : 155 cm dan ditengah : 152 cm.
- 2) Putri, ditepi : 145 cm dan ditengah : 142 cm.

c. Bola Takraw

Bola sepak takraw awalnya terbuat dari rotan, sedang yang digunakan sekarang terbuat dari plastik (*synthetic fibre*) terdiri dari 12 lubang, 20 titik persimpangan, dengan 9 - 11 anyaman. Bola yang digunakan untuk pertandingan memiliki ukurannya sebagai berikut:

- 1) Lingkaran bola : putra : 42 - 44 cm; putri : 43 - 45 cm.
- 2) Berat bola : putra : 170 - 180 gram; putri : 150 -160 gram.

Saat ini dua merek bola yang standar digunakan secara resmi dalam pertandingan nasional maupun internasional, yaitu bola merek “Marathon” buatan Thailand dan “Gajah Emas” buatan dari Malaysia.



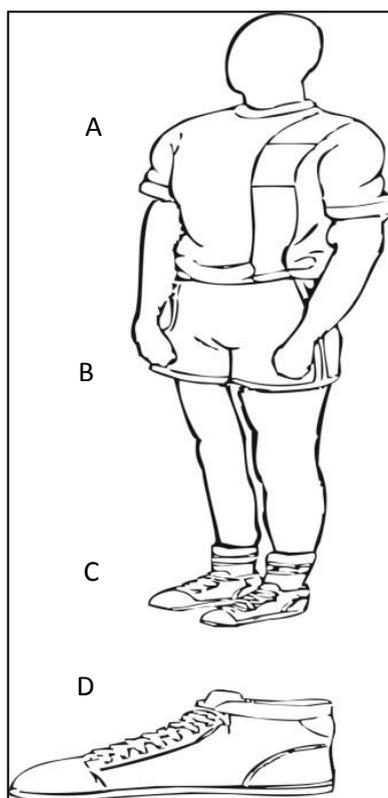
Gambar 2.3
Bola Takraw
(Sumber: Sulaiman, 2008:11)

d. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan yang dipakai pemain sepak takraw dalam pertandingan adalah sebagai berikut:

- 1) Baju T-shirt boleh lengan panjang ataupun lengan pendek, celana pendek olahraga elastis.

- 2) Sepatu karet (*cats*) dengan pole yang tidak terlalu tinggi, harus berkaoskaki.
- 3) Boleh menggunakan ikat kepala atau pelindung yang tidak mengganggu jalannya permainan. Pemain tidak diperkenankan menggunakan alat - alat yang membahayakan diri sendiri dan kawan, juga alat - alat yang dapat membantu mempercepat jalannya bola ataupun membantu para pemain.



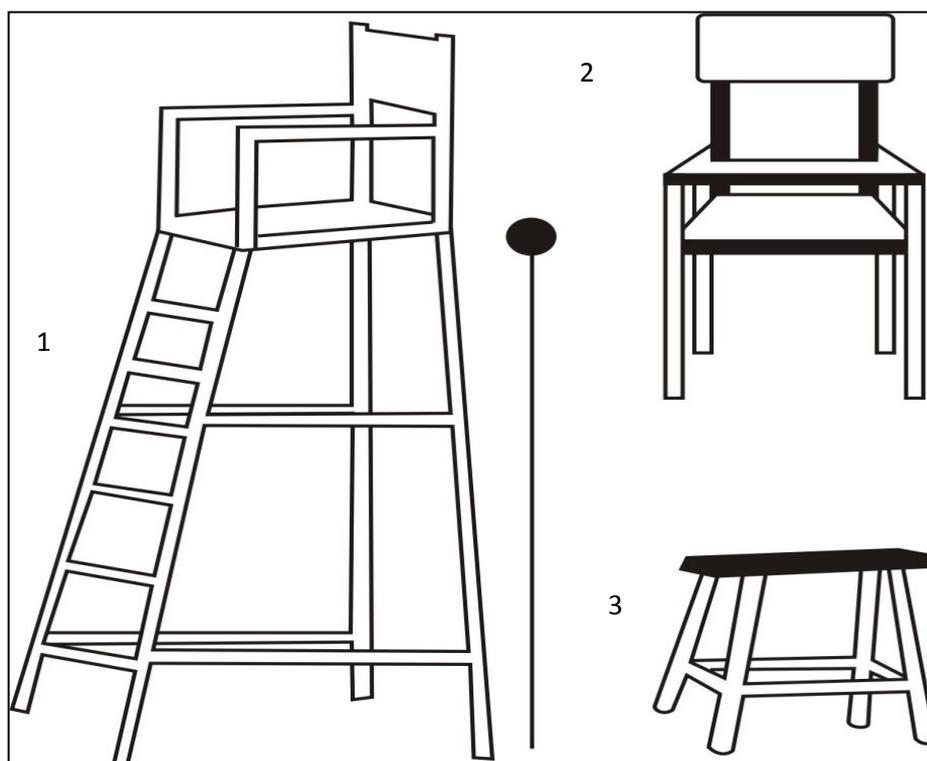
Keterangan:

- A. Baju Kaus
- B. Celana Pendek
- C. Kaus Kaki
- D. Sepatu Karet

Gambar 2.4
Perlengkapan Pemain
(Sumber: Sulaiman, 2008:13)

e. Bangku Tempat Duduk Wasit

Dalam pertandingan resmi, setiap pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit (wasit I dan wasit II) dengan dibantu 6 orang hakim garis (*lines-man*). Wasit I dalam memimpin pertandingan duduk di atas kursi yang tingginya 1,5 m atau kira-kira setinggi net, wasit II duduk di kursi yang lebih rendah ukurannya. Sedangkan hakim garis (*lines-man*) duduk di kursi bias dengan posisi lurus dengan garis yang diawasinya.



Keterangan:

1. Tempat Duduk Wasit I
2. Tempat Duduk Wasit II
3. Tempat Duduk Hakim Garis

Gambar 2.5
Tempat Duduk Wasit
(Sumber: Sulaiman, 2008:12)

3. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

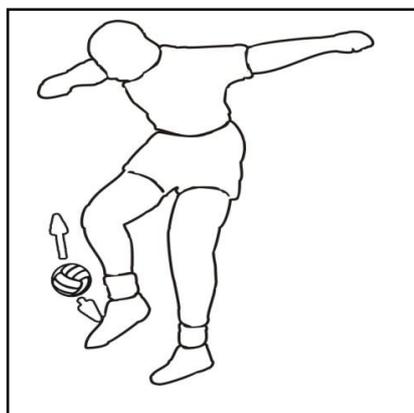
Menurut Sulaiman (2008:15) permainan sepak takraw adalah permainan bola takraw dengan seluruh anggota badan kecuali tangan, sehingga teknik dasar yang akan dipelajari adalah semua teknik pukulan dan perkenaan dengan seluruh bagian badan pemain. Teknik dasar tersebut meliputi:

a. Teknik Sepakan (Menyepak)

Menurut Sulaiman (2008:16) teknik sepakan (menyepak) merupakan teknik utama dan yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak takraw, karena memang cabang olahraga ini paling dominan menggunakan bagian anggota badan “kaki”. Teknik sepakan dalam permainan sepak takraw meliputi:

b. Sepak Kura / Kuda

Menurut Sulaiman (2008:17) sepak kura / sepak kuda adalah teknik menyepak atau sepakan dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki). Sepakan ini disebut juga dengan istilah “sepak kuda”, karena kaki menyepak menyerupai kuda yang menjulurkan kakinya ke depan atas. Sepak kura / sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau menyelamatkan (kontrol) bola dari serangan lawan, untuk bertahan mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatkannya.



Gambar 2.6
Sepak Kura / Kuda
(Sumber: Sulaiman, 2008:18)

c. Sepak Sila

Menurut Sulaiman (2008:16) sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak takraw, sehingga sebagian orang menyebut sepak sila sebagai ibu dari permainan sepak takraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti kaki bersila. Sepak sila digunakan untuk menerima, menimang dan menguasai bola, mengumpan, hantaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.



Gambar 2.7
Sepak Sila
(Sumber: Sulaiman, 2008:17)

d. Sepak Cungkil

Menurut Sulaiman (2008:19) sepak cungkil merupakan sepakan yang menyerupai sepak kura / kuda, hanya karena bola datangnya jauh dari badan, maka perkenaan pukulan adalah pada jari-jari kaki sehingga seperti orang mencungkil bola. Sepak cungkil gerakannya sama dengan orang yang melakukan

sliding dimana bola jatuh di depan pemain, sehingga pemain harus menjulurkan kaki jauh ke depan.



Gambar 2.8
Sepak Cungkil
(Sumber: Sulaiman, 2008:21)

e. Sepak Simpuh / Badek

Menurut Sulaiman (2008:20) sepak badek atau sepak simpuh adalah sepakan dengan kaki bagian samping luar, sehingga sikap badan seperti orang bersimpuh. Untuk bola-bola dari lawan yang keras datangnya terkadang pemain tidak dapat mengontrolnya dengan teknik sepak sila ataupun sepak kura, bola yang datang keras di samping posisi badan pemain dikontrol dengan teknik sepak badek atau sepak simpuh ini. Sepak badek atau simpuh digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari smesh lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.



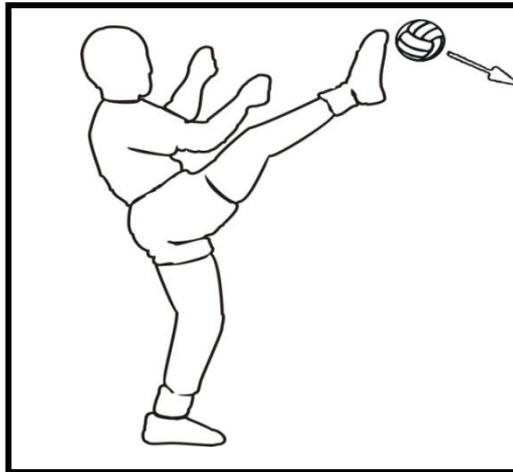
Gambar 2.9
Sepak Badek / Simpuh
(Sumber: Sulaiman, 2008:20)

f. Sepak Mula (Servis)

Menurut Sulaiman (2008:22) sepak mula adalah teknik dasar sepakan untuk memulai suatu permainan atau pertandingan. Sepak mula biasa dilakukan oleh pemain yang sering disebut “Tekong”, yaitu pemain yang melakukan servis berada di tengah belakang. Sepak mula merupakan serangan yang penting dalam memperoleh angka kemenangan dalam suatu pertandingan.

g. Sepak Tapak (Menapak)

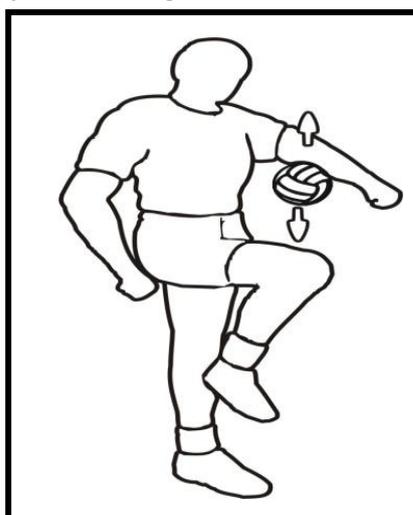
Menurut Sulaiman (2008:24) sepak tapak atau menapak adalah sepakan dengan menggunakan telapak kaki. Teknik ini digunakan pemain untuk menerima bola umpan dari lawan yang masuk tipis ke dalam lapangan, bola tersebut segera dipukul dengan sepak tapak kemabli ke arah lapangan lawan dengan cepat.



Gambar 2.10
Sepak Tapak / Menapak
(Sumber: Sulaiman, 2008:25)

h. Memaha (Kontrol Paha)

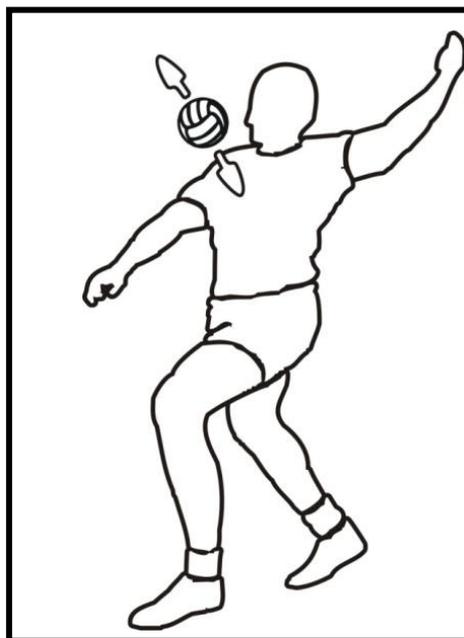
Menurut Sulaiman (2008:26) memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Perkenaan bola pada tungkai atas bagian tengah paha, tidak pada ujung ataupun pada pangkal paha. Dalam permainan memaha biasa digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau membentuk dan menyusun serangan.



Gambar 2.11
Memaha / Kontrol Paha
(Sumber: Sulaiman, 2008:26)

i. Teknik Mendada (Kontrol Dada)

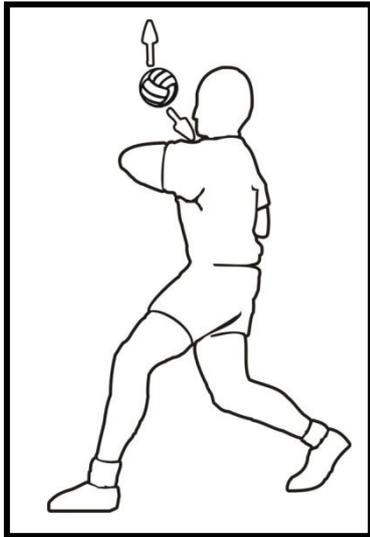
Menurut Sulaiman (2008:27) mendada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada. Perkenaan bola adalah pada bidang yang lebar (*pectoralis mayor*) pada dada kiri ataupun kanan, tidak pada bagian tengah dada. Teknik mendada dalam permainan biasanya digunakan untuk mengontrol bola.



Gambar 2.12
Mendada / Kontrol Dada
(Sumber: Sulaiman, 2008:27)

j. Teknik Membahu (Kontrol Bahu)

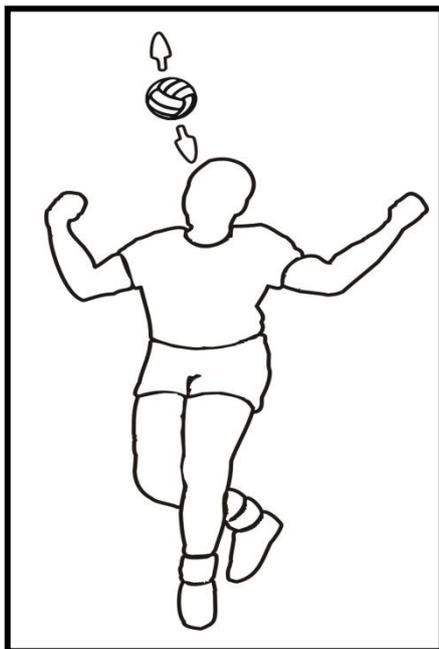
Menurut Sulaiman (2008:28) membahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dengan keher (bahu), dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan. Membahu dalam permainan biasa digunakan untuk bertahan dari serangan lawan yang tiba-tiba / mendadak, yang mana dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.



Gambar 2.13
Membahu / Kontrol Bahu
(Sumber: Sulaiman, 2008:29)

k. Teknik Kepala (Sundulan Kepala / *Heading*)

Menurut Sulaiman (2008:29) menyundul bola adalah teknik dasar memainkan bola dengan kepala. Menyundul dalam permainan digunakan untuk bertahan, mengoper kepada teman dan melakukan smesh ke pertahanan lawan.



Gambar 2.14
Teknik Kepala
(Sumber: Sulaiman, 2008:30)

l. Teknik Smesh

Menurut Sulaiman (2008:31) serangan atau smesh adalah pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan. Smesh dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan smesh ini angka dapat dengan mudah diperoleh sehingga dapat memenangkan pertandingan dengan mudah. Teknik smesh ada dua, yaitu smesh kedeng dan smesh gulung.

1) Smesh Kedeng

Menurut Sulaiman (2008:33) smesh kedeng adalah pukulan smesh yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan putaran badan (salto) di udara. Smesh kedeng dilakukan dengan memukul bola menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan.

2) Smesh Gulung

Menurut Sulaiman (2008:31) smesh gulung merupakan gerakan smesh yang paling menarik dan akrobatik dalam permainan sepak takraw. Smesh ini dilakukan dengan gerakan salto di udara, sehingga penonton dibuat takjub dengan gerakan pemain berjungkir balik di udara.

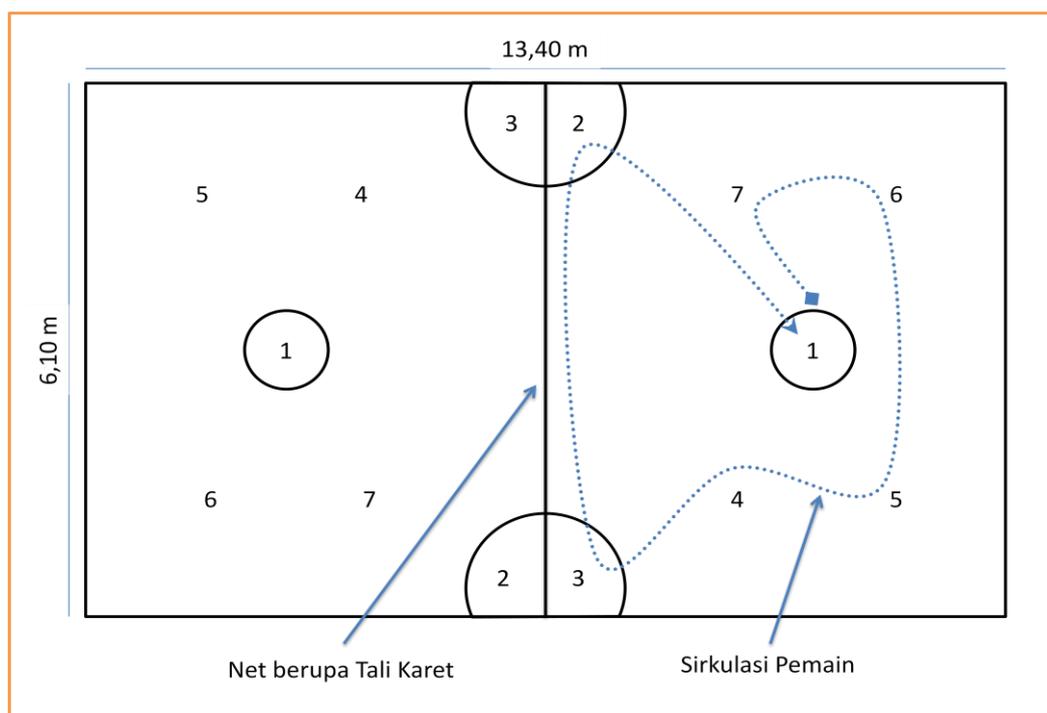
m. Teknik Tahanan (*Block*)

Menurut Sulaiman (2008:35) *block* merupakan teknik pertahanan yang baik dan produktif dan bisa melumpuhkan semangat tanding lawan. *Block* dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. *Block* biasa dilakukan menggunakan seluruh tungkai dari kaki sampai pangkal paha, pantat, punggung badan.

2.6. Permainan Sepak Takraw Jala Hip Hop

Permainan jala hip hop dalam sepak takraw merupakan permainan yang disederhanakan baik ditinjau dari segi permainan, bola maupun lapangan yang digunakan. Bola yang digunakan bola plastik, agar anak tidak merasa sakit pada saat melempar dan menyepak bola, sedangkan net dibuat dari tali karet dan akan berbunyi hip hop ketika anak mendapat hukuman karena melakukan kesalahan gerak pada saat pembelajaran.

2.6.1. Lapangan Modifikasi Sepak Takraw



Keterangan Gambar:

Tekong = 1

Apit Kanan = 2

Apit kiri = 3

Pemain lain = 4,5,6,7

Gambar 2.15
Lapangan Modifikasi Sepak Takraw

2.6.2. *Persiapan Permainan Sepak Takraw:*

- ❖ Siswa dibariskan menjadi dua kelompok yang sama.
- ❖ Tiap siswa dalam satu kelompok diberikan nomor dada secara urut dari nomor terendah, misal nomor dada 1.
- ❖ Wasit melakukan undian tempat dan bola. Caranya, perwakilan dari kedua kelompok maju mendekati wasit, untuk melakukan suit. Pemain yang menang dapat memilih daerah main atau bola. Maka pemain yang kalah harus menerima sisa pilihan yang ada.
- ❖ Kedua kelompok menempatkan diri di daerah permainan masing-masing.

2.6.3. *Modifikasi Peralatan Sepak Takraw*

Pada modifikasi permainan sepak takraw ini, alat-alat yang dimodifikasi adalah:

- ❖ Net : Net dibuat dari karet gelang yang dianyam hingga membentuk tali.
- ❖ Bola : Bola menggunakan bola plastik dengan ukuran yang hampir sama dengan bola takraw.

2.6.4. *Aturan Modifikasi Permainan Sepak Takraw*

- ❖ Pemain 1 melakukan tekong. Bola tekong akan diberikan oleh salah satu apit, sesuai dengan kebiasaan tekong, boleh dari apit kanan jika tekong menggunakan kaki kanan, atau dari apit kiri jika tekong biasa menggunakan kaki kiri (kidal).
- ❖ Apit Kanan diisi oleh nomor dada 2, apit kiri diisi oleh nomor dada 3.
- ❖ Nomor dada 4,5,6, dan 7 berada di daerah permainan sendiri.

- ❖ Sirkulasi pergantian tekong dilakukan dengan urutan dari posisi tekong, apit kanan, lalu apit kiri. Sedangkan nomor dada lainnya berada bebas di daerah permainan sendiri.
- ❖ Modifikasi permainan sepak takraw ini dimulai dari tekong ke daerah lawan, bola tersebut boleh di sepak atau diumpan jika bola sudah memantul di lapangan sendiri. Setiap kali pemain akan melakukan serangan ke daerah lawan, atau melakukan umpan pada kelompoknya, bola tersebut boleh memantul terlebih dahulu. Jumlah pantulan maksimal hanya satu kali tiap pemain.
- ❖ Bola boleh di umpankan di lapangan sendiri maksimal 5 (lima) kali.
- ❖ Setiap pemain diperbolehkan melakukan passing lebih dari satu kali jika bola tersebut telah diumpankan ke pemain lain terlebih dahulu.
- ❖ Kemenangan atas kelompok didapat jika poin mencapai skor 10. Poin akan di dapat jika:
 - Tekong gagal melakukan servent.
 - Lawan tidak bisa mengembalikan bola.
 - Bola menerobos net.
 - Bola memantul lebih dari satu kali dalam satu serangan atau umpanan pada teman.
 - Bola diumpankan lebih dari 5 kali pada teman sepermainan.
 - Kelompok lain melakukan kesalahan hingga bola out
- ❖ Setiap tekong yang gagal melakukan servent, tekong tersebut diberi hukuman untuk melakukan gerak menimang bola di sepanjang net/jala sambil bersorak hip hop berulang-ulang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 14 siswa yang terdiri atas 8 siswa putra dan 6 siswa putri. Mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, sedangkan peneliti sendiri melaksanakan pembelajaran atau sebagai guru.

3.2 Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah pembelajaran sepak takraw dengan menggunakan pendekatan permainan jala hip hop.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun pelajaran 2012/2013, karena materi sepak takraw terdapat pada semester 2.

3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengamatan langsung dan tanya jawab secara lisan. Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali pada masing-masing siklus yang diterapkan pada penelitian ini yaitu :

1. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran sepak takraw.
2. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa baik dari aspek psikomotor maupun aspek afektif siswa selama kegiatan pembelajaran sepak takraw jala hip hop untuk melihat hasil peningkatan pembelajaran sepak takraw pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan.
3. Evaluasi : Pengumpulan data dengan cara ceramah dan tanya jawab secara langsung agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai sepak takraw dalam proses pembelajaran di lapangan.

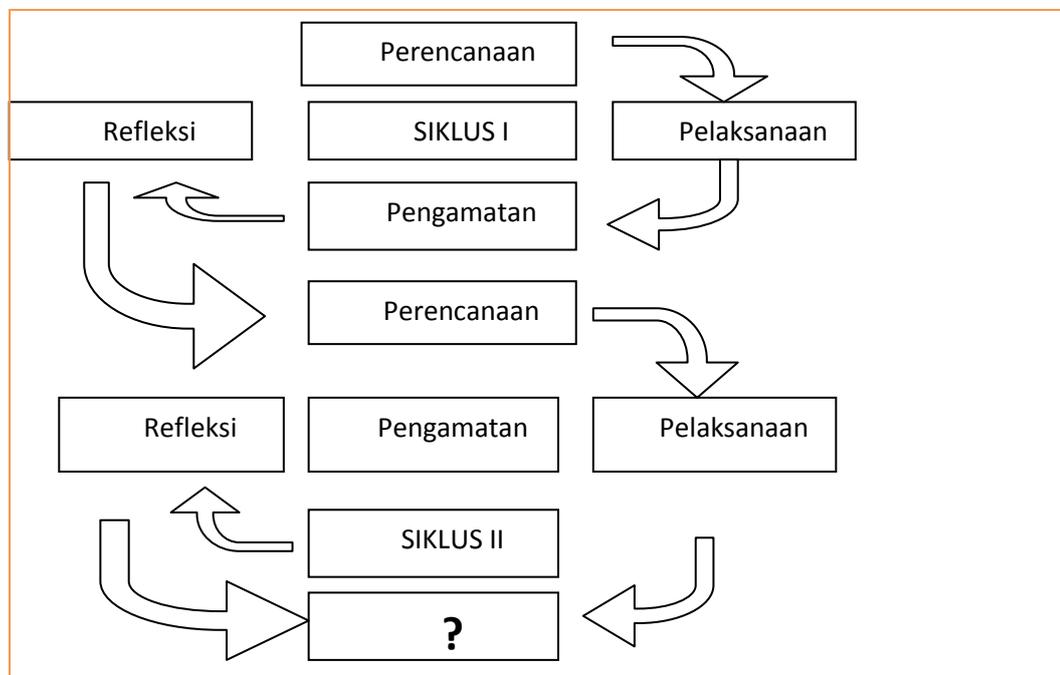
Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat kompone yaitu : 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 3) refleksi.

1. Rencana: Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini

merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus.

Untuk lebih jelas lihat pada gambar :



Gambar 3.15
Prosedur Penelitian Tindakan kelas

Secara terperinci prosedur penelitian tindakan kelas ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Rancangan Siklus I

a) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari :

1. Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada PTK yaitu pembelajaran sepak takraw
3. Menyusun instrument tes ketangkasan sepak takraw

4. Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar.
5. Mempersiapkan media pembelajaran untuk membantu pengajaran.
6. Mempersiapkan tempat penelitian.
7. Sosialisasi kepada subyek penelitian.

b) Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdoa, perseni
2. Melakukan pemanasan
3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
5. Melakukan demonstrasi dan penugasan cara menyepak bola takraw:
 - a) Posisi kaki saat melipat di bawah bola
 - b) Perkenaan bola diantara kedua paha
 - c) Sikap lutu agak menekuk ketika melakukan gerak sepak sila
 - d) Sikap badan agak membungkuk
 - e) Pergelangan kaki dibakukan saat melakukan sepak sila
6. Menarik kesimpulan
7. Penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
8. Melaksanakan pendinginan
9. Penutup

c) Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap : (1) ketrampilan gerak sepak takraw, (2) kemampuan afeksi siswa dalam bersosialisasi dengan teman.

d) Tahap Refleksi

Dari hasil observasi dan pemantauan tersebut dapat menentukan tindakan kegiatan perbaikan, selain itu guru mengevaluasi bagian mana yang perlu diperbaiki. Refleksi ini dilaksanakan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan serta kendala selama proses pembelajaran berlangsung. Kemudian mengadakan evaluasi untuk menentukan tindakan pada siklus berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Persiapan

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Sepak takraw
- 2) Menyusun instrumen tes ketangkasan Sepak takraw
- 3) Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar
- 4) Mempersiapkan alat-alat pembelajaran
- 5) Mempersiapkan lembar observasi
- 6) Sosialisasi kepada subyek penelitian

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilkakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdoa, persensi
 2. Melakukan pemanasan
 3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
 4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
 5. Melakukan demonstrasi gerakan sepak sila:
 - a. Posisi kaki saat melipat di bawah bola
 - b. Perkenaan bola diantara kedua paha
 - c. Sikap lutu agak menekuk ketika melakukan gerak sepak sila
 - d. Sikap badan agak membungkuk
 - e. Pergelangan kaki dibakukan saat melakukan sepak sila
 6. Masing-masing kelompok melakukan permainan sepak takraw jala hip hop.
 7. Penilaian selama proses pembelajaran
 8. Melaksanakan pendinginan
 9. Penutup
- c. Tahap Observasi
- Kegiatan observasi dilaksanakan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan bermain sepak takraw serta mendokumentasikan kegiatan pembelajaran.
- d. Tahap Refleksi

Dari hasil observasi dan permantauan tersebut guru menentukan tindakan kegiatan perbaikan. Selain itu guru mengevaluasi bagian mana yang perlu diperbaiki. Refleksi ini dilaksanakan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan serta kendala selama proses pembelajaran berlangsung. Kemudian mengadakan evaluasi.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) tentang peningkatan hasil belajar sepak takraw ini terdiri dari :

1. Silabus

Yaitu seperangkat rancana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.

2. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP)

Yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar.

3. Lembar observasi kegiatan belajar mengajar untuk mengamati aktivitas kemampuan siswa selama proses pembelajaran.

4. Tes praktek

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Digunakan untuk mengukur kemampuan keterampilan materi yang diajarkan. Tes praktek ini diperiksa setiap akhir putaran.

3.7 Analisa Data

Dari Hasil pernyataan lembar observasi dan pengamatan langsung oleh guru lain sebagai kolaborator dapat ditarik kesimpulan dengan analisis data. Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, untuk analisis persentase digunakan rumus distribusi persentase, yaitu:

$$P = \frac{S}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase penguasaan tiap aspek

S = Jumlah skor perolehan untuk setiap aspek

N = Jumlah skor total

Hasil tersebut kemudian ditafsirkan dengan ruang kualitatif, yaitu:

81% - 100% = Sangat Baik

70% - 80% = Baik

60% - 69% = Cukup Baik

50% - 59% = Kurang Baik

<50% = Tidak Baik

Untuk menghitung rata-rata persentase untuk setiap siklus digunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$Rata - rata = \frac{\Sigma \text{Prosentase penguasaan tiap aspek}}{\Sigma \text{Aspek keteampilan}}$$

Untuk mengetahui adanya peningkatan (gain) pada keterampilan proses yang diamati pada setiap siklus, digunakan rumus Hake (Coletta, 2007).

$$(g) = \frac{(S_{akhir}) - (S_{awal})}{100\% - (S_{awal})}$$

Keterangan:

G (gain) = peningkatan keterampilan proses siswa

Sawal = rata-rata keterampilan proses awal

Sakhir = rata-rata keterampilan proses akhir

Coletta (2007) menghasilkan gain sbb :

- g – tinggi : $> 0,7$

- g – sedang : $0,7 > \{g\} > 0,3$

- g – rendah : $\{g\} > 0,3$

Apabila gain lebih dari 0,7 maka dapat dinyatakan bahwa peningkatan tinggi (*high gain*). Jika gain berada pada kisaran 0,7 – 0,3, maka dikatakan bahwa terjadi peningkatan sedang (*middle gain*). Namun apabila gain berada di bawah 0,3 dinyatakan bahwa peningkatan yang terjadi rendah (*low gain*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SD Negeri Keputran 01 yang terletak di Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Provinsi Jawa Tengah. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar. Halaman yang cukup luas dengan sebagian permukaan berupa lantai / ubin yang bisa dipakai untuk pembelajaran sepak takraw.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pembelajaran sepak takraw melalui pendekatan permainan jala hip hop dilaksanakan tanggal 1 Mei sampai dengan 31 Mei 2013. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses mengajar oleh guru dan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw. Pada tes awal yang dilakukan didapatkan sebuah hasil sebagai umpan balik dan dapat dirumuskan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama guna meningkatkan keberhasilan siswa. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian:

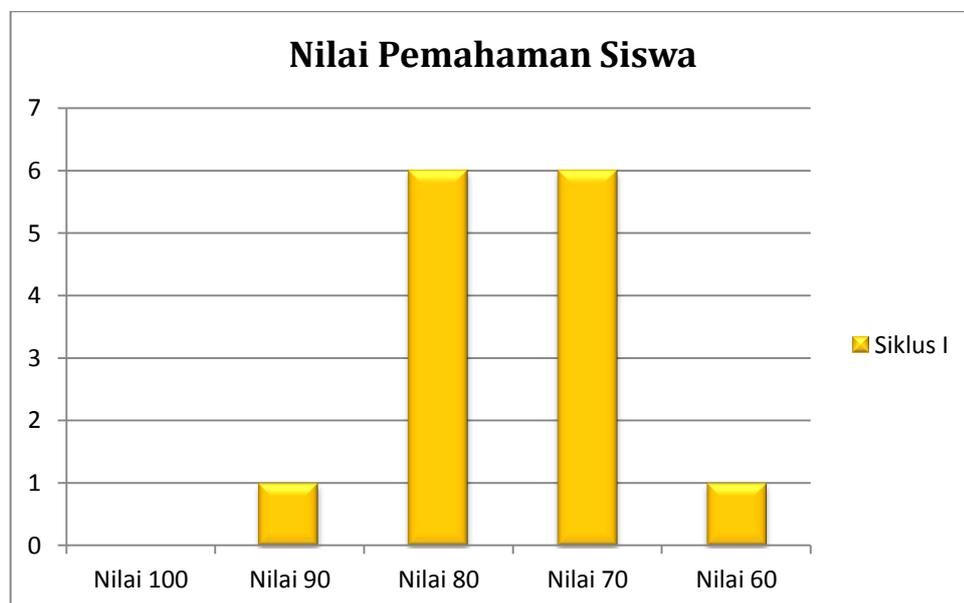
4.1.1 Siklus I

4.1.1.1 Aspek Kognitif

Tabel 4.1 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus I

SIKLUS I		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	7	50,0%
Baik	6	42,9%
Cukup baik	1	07,1%
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.1 Nilai Kognitif Siklus I

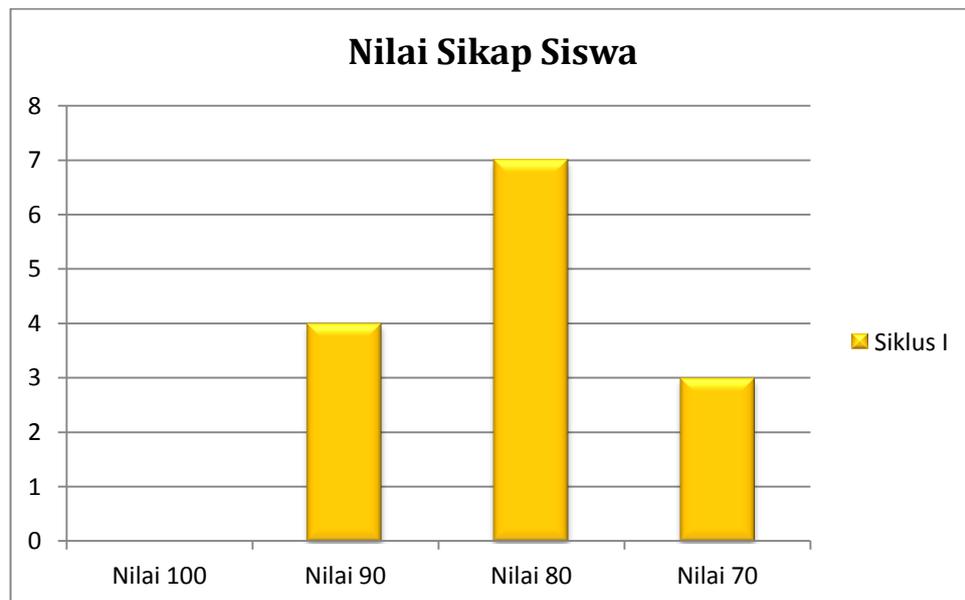


4.1.1.2 Aspek Afektif

Tabel 4.2 Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada siklus I

SIKLUS I		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	11	78,6%
Baik	3	21,4%
Cukup baik	-	-
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.2 Nilai Afektif Siklus I

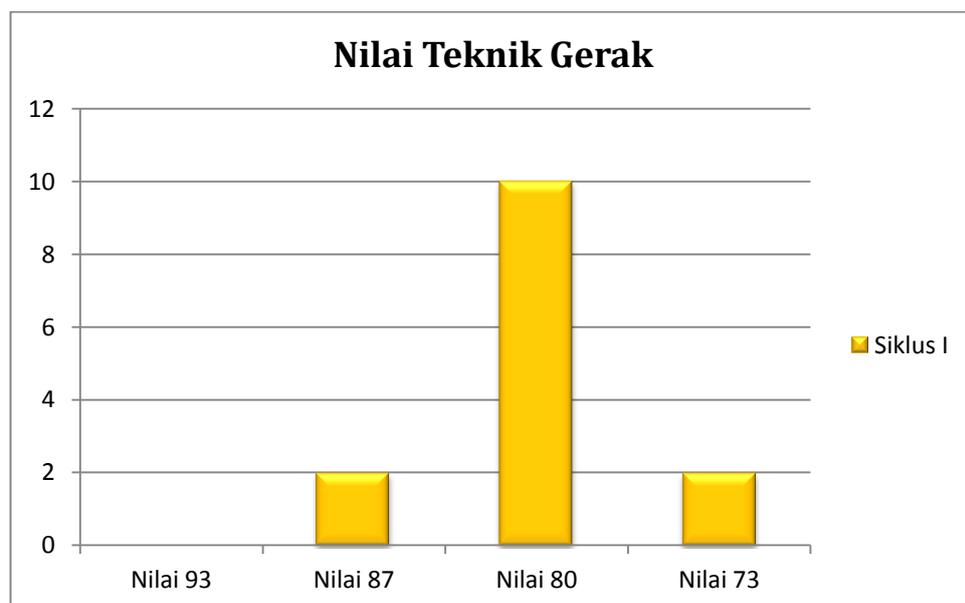


4.1.1.3 Aspek Psikomotor

Tabel 4.3 Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada siklus I

SIKLUS I		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	2	14,3%
Baik	10	71,4%
Cukup baik	2	14,3%
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.3 Nilai Psikomotor Siklus I



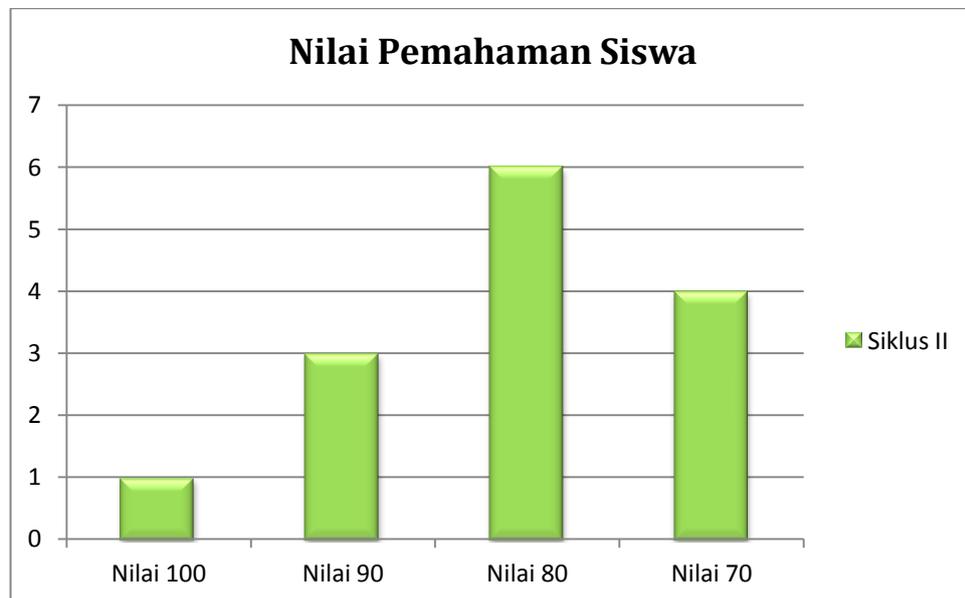
4.1.2 SIKLUS II

4.1.2.1 Aspek Kognitif

Tabel 4.4 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus II

SIKLUS II		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	10	71,4%
Baik	4	28,6%
Cukup baik	-	-
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.4 Nilai Kognitif Siklus II

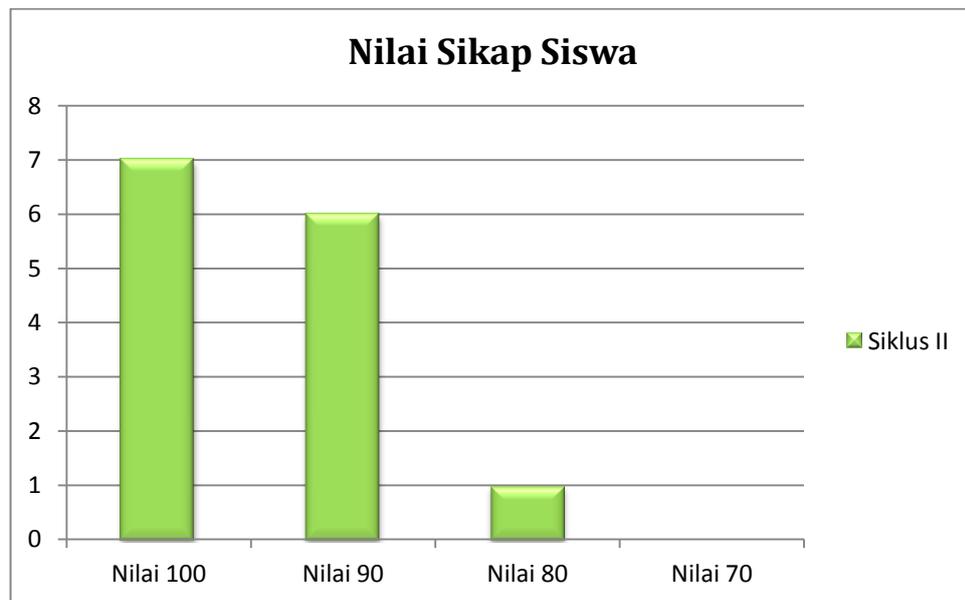


4.1.2.2 Aspek Afektif

Tabel 4.5 Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada siklus II

SIKLUS II		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	14	100%
Baik	-	-
Cukup baik	-	-
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.5 Nilai Afektif Siklus II

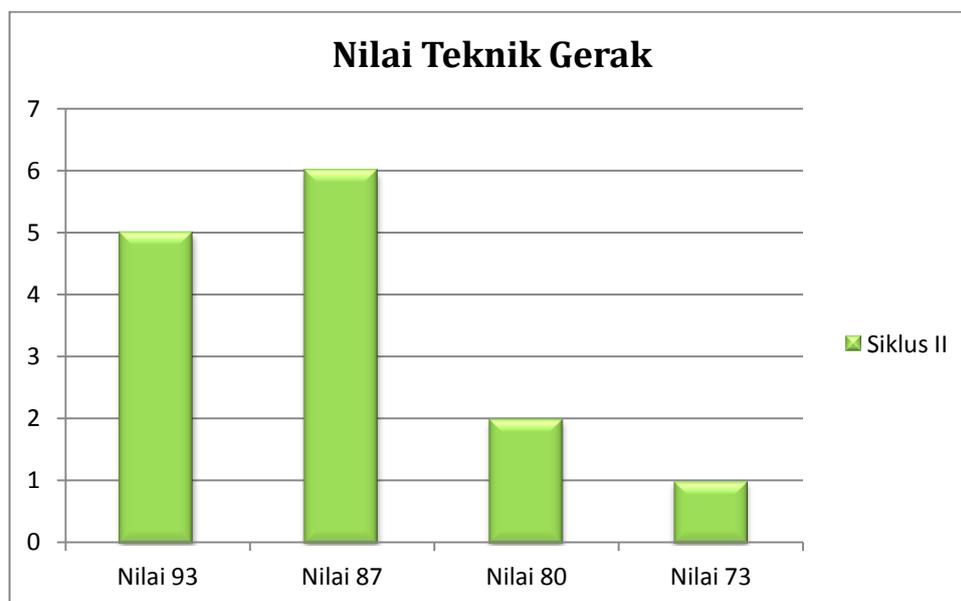


4.1.2.3 Aspek Psikomotor

Tabel 4.6 Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada siklus II

SIKLUS II		
Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Sangat Baik	13	92,9%
Baik	1	7,1%
Cukup baik	-	-
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	14	100 %

Grafik 4.6 Nilai Psikomotor Siklus II



4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses belajar sepak sila yang menyenangkan dalam bentuk permainan dapat memudahkan siswa menyerap materi dengan lebih baik, meningkatkan keterampilan sepak sila dan

kemampuan bermain sepak takraw secara keseluruhan menjadi sebuah permainan yang lebih menarik.

Keterampilan siswa meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri yang tinggi serta semangat didalam kelompok bermainnya.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sebagai pendidik sangat membantu menumbuhkan semangat, motivasi, percaya diri dan keberanian siswi untuk lebih meningkatkan ketrampilan tehnik sepak sila dalam permainan sepak takraw jala hip hop.

Guru harus meyakinkan siswa bahwa pembelajaran dalam bentuk bermain secara efektif dan efisein dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada khususnya, dan permainan meningkatkan penampilan sepak takraw secara keseluruhan.

4.2.1 Siklus I

1. Perencanaan Tindakan I

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yaitu :

- a. Mengumpulkan siswa kelas V yang akan ikut dalam pembelajaran sepak takraw.
- b. Mempersiapkan perangkat belajar mengajar, seperti : bola plastik, tali karet, kertas koran, peluit.
- c. Melakukan pre-tes sepak takraw dengan menggunakan bola plastik dibantu oleh dua tiang dan sebuah tali panjang yang terikat pada tiang.

- d. Menjelaskan teknik sepak sila
 - e. Mendemonstrasikan sepak sila
 - f. Melakukan penugasan gerak sepak sila pada siswa secara berpasangan dan berkelompok
2. Pelaksanaan Tindakan I
- a. Waktu pelaksanaan tindakan : Rabu, 1 Mei 2013
 - b. Tempat pelaksanaan : halaman Sekolah SD Keputran 01
 - c. Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu:
 - ~ Melakukan pre-tes selama 10 menit untuk memotivasi siswa menerima pelajaran.
 - ~ Guru menjelaskan tehnik sepak sila dalam permainan sepak takraw
 - ~ Guru membimbing siswa dan memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkannya.
 - ~ Guru mengadakan evaluasi.
3. Observasi Tindakan I
- a. Kondisi pembelajaran sepak takraw pada siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 sebelumnya.

Pelaksanaan kegiatan sepak takraw pada siswa kelas V terlihat kurang aktif. Siswa tampak mengalami kesulitan dalam melakukan gerak sepak sila (tekong-khususnya), sedangkan permainan harus terus berlangsung.

Dengan menggunakan metode tanya jawab, penulis mengadakan tanya jawab kepada siswa siswi untuk mendapatkan jawaban secara jelas dan

benar mengapa siswa siswi merasa kesulitan dalam melakukan teknik gerak sepak sila dalam pembelajaran tersebut. Kemudian didapatkan jawaban bahwa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik gerak sepak sila karena belum terbiasa dilakukan dalam bermain dengan teman temannya. Sehingga siswa tidak bisa menguasai dengan baik teknik gerak sepak sila yang diharapkan dalam permainan sepak takraw. Akibatnya terjadi kemandegan permainan disepanjang permainan. Permainan seringkali terhenti di awal sepak tekong. Jikapun sepak tekong tersebut berhasil dilakukan, masih banyak siswa yang tidak mampu mengembalikan bola ke daerah lawan melalui teknik gerak sepak.

- b. Faktor yang menghambat penguasaan teknik gerak sepak sila siswa kelas V SD Negeri Keputran 01 ada beberapa faktor, yaitu :

Pada saat melakukan pretest, masih banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan sepak sila. Akibatnya, permainan cepat berakhir karena bola sering jatuh.

Dilihat dari segi tehnik sepak sila siswa masih banyak melakukan kesalahan pada:

- 1) Saat bermain, posisi kaki saat melipat dibawah bola kurang horizontal, sehingga mengakibatkan hasil sepak menjadi kurg terarah untuk melakukan passing.
- 2) pergelangan kaki kurang dibakukan, hal ini berakibat pada arah tekong yang menjadi kurang akurat dari yang diharapkan.

4. Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik gerak sepak sila yang baik. Dalam mengatasi masalah ini guru sebaiknya menerapkan perpaduan antara:

- ~ Belajar, bermain, dan berlatih sikap sila sebenarnya kepada siswa
- ~ menjelaskan fungsi sikap tersebut dalam permainan sepak takraw sebagai salah satu gerak pokok dalam melakukan passing yang baik.
- ~ membuat gerak sepak sila tersebut ke dalam suatu bentuk permainan sepak takraw agar siswa lebih senang dan pembelajaran diharapkan akan lebih maksimal.

4.2.2 Siklus II

1. Perencanaan Tindakan II

Ada beberapa yang harus di persiapkan oleh peneliti pada tahap ini, antara lain :

- a. Mempersiapkan perangkat kegiatan belajar mengajar
- b. Mengadakan apresiasi dengan memotivasi siswa.
- c. Menjelaskan teknik sepak sila yang benar.
- d. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan menuangkan ide nya.
- e. Melakukan praktek dengan membimbing anak secara individual.
- f. Melakukan perbaikan gerakan secara individu untuk peningkatan kualitas gerak teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw.

g. Mengadakan evaluasi.

2. Tahap Tindakan II

a. Waktu pelaksanaan : waktu pelaksanaan tindakan tahap kedua ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 29 Mei 2013

b. Tempat pelaksanaan : Halaman SD Negeri Keputran 01 Pekalongan

c. Kegiatan belajar mengajar :

~ Memberikan motivasi kepada siswa agar semangat didalam latihan dan bermain.

~ Memberikan kesempatan kepada siswa untuk praktek sendiri.

~ Guru menjelaskan kembali tehnik sepak sila yang baik dan benar.

~ Guru membimbing siswa dalam permainan sepak takraw jala hip hop.

d. Kegiatan inti dilakukan selama 90 menit.

e. Guru melakukan evaluasi pembelajaran permainan sepak takraw jala hip hop.

3. Observasi Tindakan II

Dari hasil pengamatan peneliti pada siklus kedua ini keterampilan sepak sila yang dimiliki siswa sudah meningkat dibandingkan dengan Siklus I. Dan di dalam melakukan latihan siswa sudah menunjukkan keseriusan dan semangat dalam bermain sepak takraw jala hip hop.

4. Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan kedua ini siswa sudah menunjukkan ketrampilannya dalam melakukan sepak sila terutama dalam permainan sepak takraw jala hip hop.

Untuk proses belajar mengajar selanjutnya perlu lebih meningkatkan kembali tehnik sepak takraw yang lain agar secara keseluruhan siswa dapat melakukan permainan sepak takraw jala hip hop dengan lebih ramai, menarik, dan lebih sempurna dalam penguasaan tiap teknik gerak dalam sepak takraw.

4.2.3 Perbandingan Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

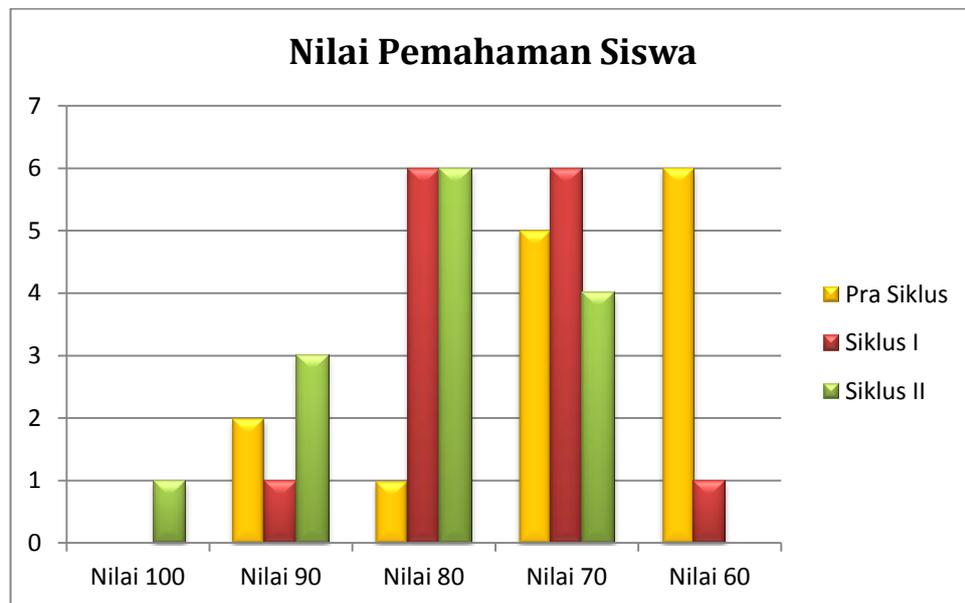
4.2.3.1 Aspek Kognitif

Hasil Perbandingan tingkat pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 100	0	0	1
2	Nilai 90	2	1	3
3	Nilai 80	1	6	6
4	Nilai 70	5	6	4
5	Nilai 60	6	1	0
	Jumlah	14	14	14

Berikut disajikan diagram dari hasil perbandingan tingkat pemahaman siswa aspek kognitif dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II:



Grafik 4.7 Grafik perbandingan pemahaman siswa aspek kognitif

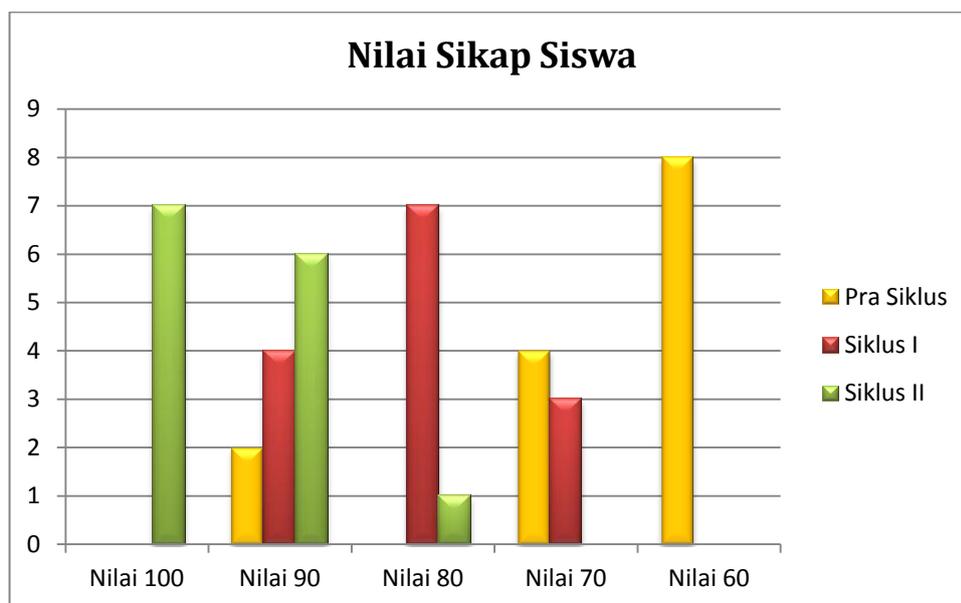
4.2.3.2 Aspek Afektif

Hasil perbandingan perilaku siswa yang diharapkan pada aspek afektif dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Afektif)

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 100	0	0	7
2	Nilai 90	2	4	6
3	Nilai 80	0	7	1
4	Nilai 70	4	3	0
5	Nilai 60	8	0	0
	Jumlah	14	14	14

Berikut disajikan diagram dari hasil perbandingan perilaku siswa yang diharapkan pada aspek afektif dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II:



Grafik 4.8 Grafik perbandingan perilaku siswa aspek afektif

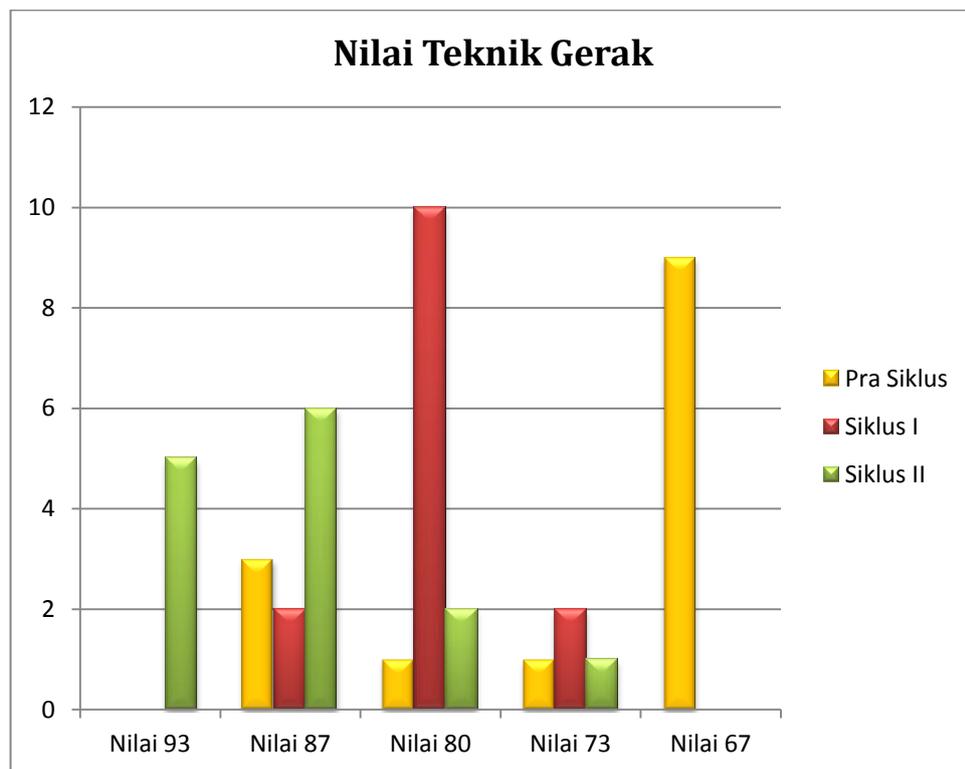
4.2.3.3 Aspek Psikomotor

Hasil perbandingan unjuk kerja siswa pada aspek psikomotor dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Psikomotor)

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 100	0	0	0
2	Nilai 93	0	0	5
3	Nilai 87	3	2	6
4	Nilai 80	1	10	2
5	Nilai 73	1	2	1
6	Nilai 67	9	0	0
	Jumlah	14	14	14

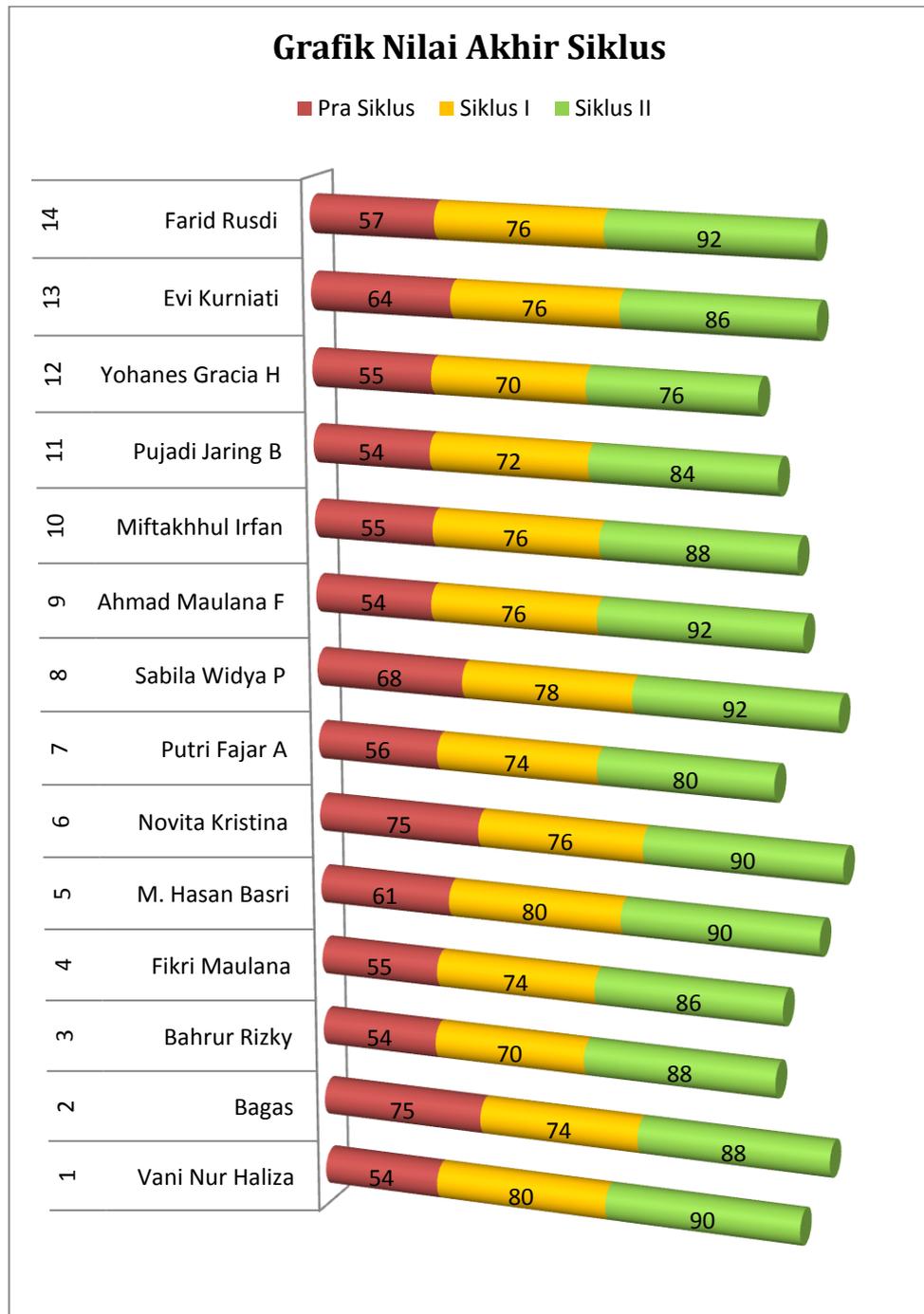
Berikut disajikan diagram dari hasil perbandingan unjuk kerja siswa pada aspek psikomotor dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II:



Grafik 4.9 Grafik perbandingan unjuk kerja siswa aspek psikomotor

4.2.4 Hasil Perbandingan Nilai Sepak Takraw Jala Hip Hop

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, maka diperoleh data hasil nilai pembelajaran sepak takraw jala hip hop dari kegiatan pra siklus, siklus I dan siklus II sebagai berikut:



Grafik 4.10 Grafik perbandingan unjuk kerja siswa aspek psikomotor

4.2.5 Hasil Analisis Siklus

4.2.5.1 Hasil Analisis Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

Data hasil pemahaman siswa diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.10. Hasil Analisis Pemahaman siswa (aspek kognitif)

Kognitif	Siklus I	Siklus II
	75,00%	80,71%

Hasil pemahaman siswa pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata Pra siklus} : (Spre) = 80,71\%$$

$$\text{Rata-rata siklus II} : (Spost) = 69,29\%$$

$$\text{Hake's normalized gain} : (g) = \frac{(Spost) - (Spre)}{100\% - (Spre)}$$

$$(g) = \frac{(80,71\%) - (69,29\%)}{100\% - (69,29\%)} = 0,37$$

Dan kriteria *gain* yang didapat adalah sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan II meningkat dengan cukup tinggi.

4.2.5.2 Hasil Analisis Perilaku Siswa (Aspek Afektif)

Data hasil pemahaman siswa diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.11. Hasil Analisis Perilaku siswa (aspek afektif)

Afektif	Siklus I	Siklus II
	80,71%	87,29%

Hasil yang diperoleh dari pengamatan perilaku siswa pada pra siklus, siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

Rata-rata Pra siklus : $(Spre) = 87,29\%$

Rata-rata siklus II : $(Spost) = 67,14\%$

Hake's normalized gain : $(g) = \frac{(Spost) - (Spre)}{100\% - (Spre)}$

$$(g) = \frac{(87,29\%) - (67,14\%)}{100\% - (67,14\%)} = 0,30$$

Dan kriteria *gain* yang didapat adalah sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa perilaku siswa terhadap materi sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan II meningkat dengan cukup tinggi.

4.2.5.3 Hasil Analisis Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor)

Data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.12. Hasil Analisis Unjuk kerja siswa (aspek psikomotor)

Psikomotor	Siklus I	Siklus II
	73,33%	87,14%

Hasil yang diperoleh dari pengamatan unjuk kerja psikomotor pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

Rata-rata Pra siklus : $(Spre) = 87,14\%$

Rata-rata siklus II : $(Spost) = 65,71\%$

Hake's normalized gain : $(g) = \frac{(Spost) - (Spre)}{100\% - (Spre)}$

$$(g) = \frac{(87,14\%) - (65,71\%)}{100\% - (65,71\%)} = 0.63$$

Dan kriteria *gain* yang didapat adalah sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa terhadap materi sepak

takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan II meningkat cukup tinggi.

4.2.5.4 Analisis Nilai Hasil Belajar Siswa

Data hasil akumulasi nilai yang didapat berdasarkan data yang ada pada pra siklus, siklus I, dan siklus II, maka diperoleh nilai hasil belajar siswa sebagai berikut:

Tabel 4.13. Analisis Hasil Belajar Siswa

Hasil Belajar	Siklus I	Siklus II
	75,14%	87,29%

Hasil yang diperoleh dari pengamatan unjuk kerja psikomotor pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata Pra siklus} \quad : \quad (Spre) = 59,79\%$$

$$\text{Rata-rata siklus II} \quad : \quad (Spost) = 87,29\%$$

$$\text{Hake's normalized gain} \quad : \quad (g) = \frac{(Spost) - (Spre)}{100\% - (Spre)}$$

$$(g) = \frac{(87,29\%) - (59,79\%)}{100\% - (59,79\%)} = 0,68$$

Dan kriteria gain yang didapat adalah sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa nilai hasil belajar siswa terhadap materi sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan II meningkat cukup tinggi.

4.2.5.5 Pembahasan Perbandingan Hasil Penilaian tiap Aspek

4.2.5.5.1 Aspek Pemahaman Siswa (Kognitif)

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa kognitif terhadap materi pembelajaran sepak takraw jala hip hop selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada Pra siklus presentase pemahaman siswa rata-rata mencapai 69,29% yang dinyatakan dengan kriteria cukup baik. Pada Siklus I presentase pemahaman siswa rata-rata meningkat menjadi 75,00% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata pemahaman siswa mencapai 80,71% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,37 yang kemudian dinyatakan kriteria sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan dengan cukup baik.

4.2.5.5.2 Aspek Perilaku Siswa (Afektif)

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan analisis perilaku siswa afektif selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 67,14% yang dinyatakan dengan kriteria cukup baik. Pada siklus I presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 80,71% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 87,29% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus

Hake's normalized gain maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,30 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria peningkatan sedang (*middle gain*), yang berarti peningkatan afektif siswa terhadap materi sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan baik.

4.2.5.5.3 Aspek Unjuk Kerja Siswa (Psikomotor)

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui secara umum terjadi peningkatan ketrampilan unjuk kerja psikomotor selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata ketrampilan gerak psikomotor adalah 65,71% yang dinyatakan kriteria cukup baik. Pada siklus I presentase rata-rata ketrampilan gerak psikomotor mencapai 73,33% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 87,14% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,63 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa ketrampilan psikomotor siswa dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan cukup baik.

4.2.5.5.4 Nilai Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui secara umum terjadi peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran yang dilaksanakan

dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata hasil belajar siswa adalah 59,79% yang dinyatakan kriteria kurang baik. Pada siklus I presentase rata-rata hasil belajar siswa mencapai 75,14% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus II presesntase rata-rata hasil belajar siswa mencapai 87,29% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (*gain*) sebesar 0,68 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa ketrampilan psikomotor siswa dalam pembelajaran sepak takraw jala hip hop selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan cukup tinggi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi jala hip hop dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw. Hal ini terlihat dengan meningkatnya hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam pembelajaran. Siswa tertarik pada permainan sepak takraw yang diberikan karena menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi oleh guru dan pada akhirnya siswa senang dan lebih mudah belajar terhadap pembelajaran yang mereka terima.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya sepak takraw antara lain :

a. Bagi Guru

Dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola khususnya permainan bola besar, guru diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keterampilan gerak yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran modifikasi permainan di sekolah.

b. Bagi Siswa

Sebaiknya siswa bersikap yang baik dan aktif, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diterima akan berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Gagne, Robert M. 1985. *Essentials of Learning for Instruction*. Hinsdale, Illinois : Dryden Press.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. 2009. *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Nasutions S. 1996. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Bandung : Penerbit : Jenmars.
- Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan
- Romizowski, A.J. 1981. *Designing Instructional System*. New York : Kogan Page Michols Publishing.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning And Human Performance*. London : The Macmillan Company. Dikutip dari tesis Wismo.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw*. Semarang. Unnes Press
- T. Raka Joni. 1983. *Pendekatan Pembelajaran Acuan Konseptual Pengelolaan Kegiatan Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta : Depdikbud.
- Undang - undang Nomor 14 Tahun 2005 Pasal 35 tentang Kegiatan Pokok Guru
- Winarno Surakhmad. 1980. *Metode Pengajaran Nasional*, Bandung : Penerbit Jemmars.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 465 t / Flk / 2013

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP : 196510201991031002
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.
NIP : 197302022006041001
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : ISKA YULIYANTI
NIM : 6101911091
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN JALA HIP HOP
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KEPUTRAN 01
KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 21 Mei 2013

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Peringgal



... FM-03-AKD-24/Rev. 00 ...



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 1808 / 44.37.1.6 / PP / 2013
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N Keputran 01 Pekalongan
 di SD N Keputran 01 Pekalongan

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : ISKA YULIYANTI
 NIM : 6101911091
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW MELALUI
 PENDEKATAN PERMAINAN JALA HIP HOP PADA SISWA KELAS V SD
 NEGERI KEPUTRAN 01
 KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Mei 2013

Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001



... FM-05-AKD-24/Rev. 00 ...

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SD NEGERI KEPUTRAN 01
Kelas : V
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Semester : II
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen Soal		
6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan Sepak Takraw	Menyepak bola takraw Menimang bola takraw Passing bola takraw Bermian modifikasi sepak takraw jala hip hop	Psikomotor: Melakukan gerak sepak sila Kogitif: Mengetahui permainan modifikasi sepak takraw jala hip hop Afektif: Siswa dapat menampilkan karakter yang diharapkan dalam pembelajaran peka takraw	Test praktik Test perorangan Test Pengamatan	Test Keterampilan Test lisan Test Observasi	Praktikkan Gerak Modifikasi Bermain Sepak Takraw Jala Hip Hop	2 x 35 menit	Buku Penjaskes kls. 5 Diktat permainan bola besar Lapangan Bola basket Scoring board/keset Stop watch Pluit
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>), Kerja sama (<i>Cooperation</i>), Percaya diri (<i>Confidence</i>), Sportivitas (<i>sportivity</i>), Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala SDN KEPUTRAN 01

KAWIT, S.Pd
 NIP. 19651225 199203 1 005

Pekalongan, 24 Mei 2013
 Guru Mapel PJOK

ISKA YULIYANTI

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD NEGERI KEPUTRAN 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/II (dua)
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan sepak takraw
- Siswa dapat melakukan bermain sepak takraw serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahi strategi dalam bermain sepak takraw

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*), Kerja sama (*Cooperation*), Percaya diri (*Confidence*), Sportivitas (*Sportivity*), Keberanian (*Bravery*).

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan Sepak Takraw

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya jawab
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal: (15 menit)

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

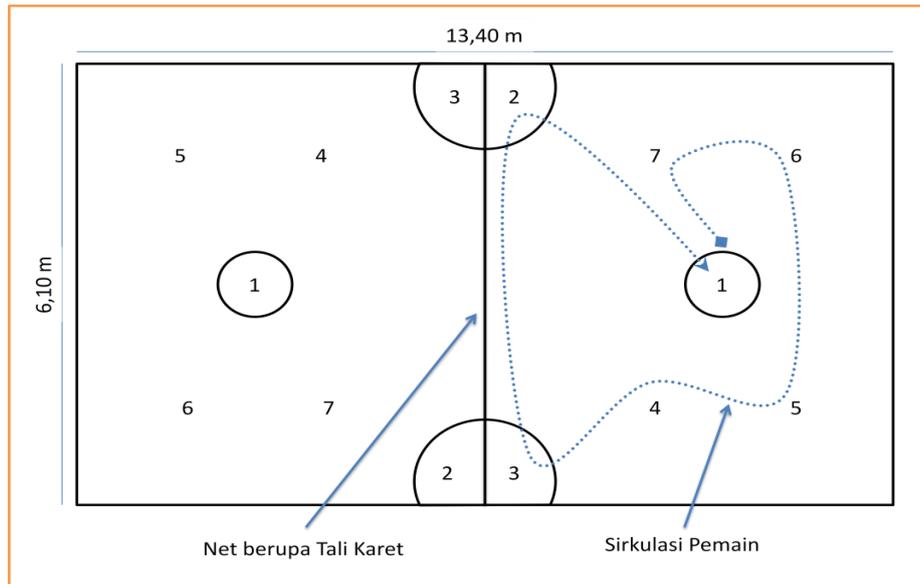


Guru mendemonstrasikan gerak sepak sila pada siswa setelah selesai melakukan pemanasan.

▪ Kegiatan inti (40 menit)

▪ *Eksplorasi*

- ☞ melakukan memegang, menyepak dan menimang bola takraw berkelompok siswa dibariskan dalam beberapa saf, kemudian guru memberikan bola plastik pada tiap siswa untuk melakukan gerak sepak secara mandiri (5 menit).
 - Tiap siswa memegang bola secara mandiri, kemudian guru tersebut menugasi kepada siswa untuk melakukan gerak menimang bola secara perorangan menggunakan bola plastik yang telah disediakan sebelumnya. Siswa tersebut berlatih gerak sepak sila dan gerak sepak lainnya untuk pembiasaan gerak.
 - Guru membagi siswa berpasang-pasangan. Tiap pasang diberikan sebuah bola. Tugas tiap pasangan adalah melakukan gerak menyepak, menimang dan mengumpan bola pada pasangannya. Bola boleh memantul terlebih dahulu di lantai/tanah untuk kemudian disepak, ditimang atau diumpankan.
 - Guru membagi siswa berpasang-pasangan. Tiap pasang diberikan sebuah bola. Tugas tiap pasangan adalah melakukan gerak menyepak, menimang dan mengumpan bola pada pasangannya. Bola boleh memantul terlebih dahulu di lantai/tanah untuk kemudian disepak, ditimang atau diumpankan. Tugas tiap pasangan adalah melakukan gerak menyepak, menimang dan mengumpan bola melewati net yang dimodifikasi dengan tali karet pada pasangan masing-masing.
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran, dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik bermain modifikasi sepak takraw jala hip hop. Siswa dibariskan, guru membagi siswa menjadi dua kelompok yang sama. Tiap kelompok berada di lapangan sepak takraw untuk bersiap bermain modifikasi sepak takraw jala hip hop. Jika kedua pemain telah siap, guru meniup peluit sebagai tanda permainan dimulai.



- ❖ Pemain 1 melakukan tekong. Bola tekong akan diberikan oleh salah satu apit, sesuai dengan kebiasaan tekong, boleh dari apit kanan jika tekong menggunakan kaki kanan, atau dari apit kiri jika tekong biasa menggunakan kaki kiri (kidal).
- ❖ Apit Kanan diisi oleh nomor dada 2, apit kiri diisi oleh nomor dada 3.
- ❖ Nomor dada 4,5,6, dan 7 berada di daerah permainan sendiri.
- ❖ Sirkulasi pergantian tekong dilakukan dengan urutan dari posisi tekong, apit kanan, lalu apit kiri. Sedangkan nomor dada lainnya berada bebas di daerah permainan sendiri.
- ❖ Modifikasi permainan sepak takraw ini dimulai dari tekong ke daerah lawan, bola tersebut boleh di sepak atau diumpkan jika bola sudah memantul di lapangan sendiri. Setiap kali pemain akan melakukan serangan ke daerah lawan, atau melakukan umpan pada kelompoknya, bola tersebut boleh memantul terlebih dahulu. Jumlah pantulan maksimal hanya satu kali tiap pemain.
- ❖ Bola boleh di umpangkan di lapangan sendiri maksimal 5 (lima) kali.
- ❖ Setiap pemain diperbolehkan melakukan passing lebih dari satu kali jika bola tersebut telah diumpangkan ke pemain lain terlebih dahulu.
- ❖ Kemenangan atas kelompok didapat jika poin mencapai skor 10. Poin akan di dapat jika:
 - Tekong gagal melakukan servent.
 - Lawan tidak bisa mengembalikan bola.
 - Bola menerobos net.
 - Bola memantul lebih dari satu kali dalam satu serangan atau umpanan pada teman.
 - Bola diumpangkan lebih dari 5 kali pada teman sepermainan.
 - Kelompok lain melakukan kesalahan hingga bola out
- ❖ Setiap tekong yang gagal melakukan servent, tekong tersebut diberi hukuman untuk melakukan gerak menimang bola di sepanjang net/jala sambil bersorak hip hop berulang-ulang.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas

- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pertandingan antar kelompok.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup (15 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan dalam keadaan duduk santai 2 saf, guru mengajak siswa untuk menyanyikan lagu anak-anak sebagai pendinginan. Selama lagu tersebut dinyanyikan, guru meminta kepada siswa untuk memberikan bola secara beranting. Jika guru membunyikan peluit sebagai tanda berhenti atau karena lirik habis, maka pemain terakhir yang sedang memegang bola mendapat hadiah sebuah pertanyaan dari guru mengenai kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- ☞ mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam permainan sepak takraw.
- ☞ Siswa disiapkan untuk salin pakaian seragam, kembali ke kelas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat permainan sepak takraw
- Lapangan
- Bola takraw
- Scoring board
- Pluit

F. Penilaian:

1. Indikator Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
• Melakukan gerak sepak sila	Test demonstrasi	Test ketrampilan	Praktikkan gerak sepak sila dalam permainan sepak

			takraw.
• Mengetahui permainan modifikasi sepak takraw jala hip hop	Tanya jawab	Test lisan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu bisa melakukan sepak sila? 2. Bagaimana sajakah cara mengumpan bola pada temanmu? 3. Apakah kamu bisa bermain sepak takraw jala hip hop? 4. Selain keberanian, apa lagi yang kita butuhkan untuk dapat bermain sepak takraw jala hip hop? 5. Peraturan apa saja yang ada dalam permainan sepak takraw jala hip hop?

2. Format Kriteria Penilaian

No.	Aspek	Kriteria	SKOR		
			Sub.	Aspek	Total
1.	Psikomotor (Sepak Sila)	Posisi kaki melipat di bawah bola	3	15 (60%)	
		Perkenaan bola diantara ke-2 paha	3		
		Sikap lutut agak menekuk	3		
		Sikap badan agak membungkuk	3		
		Pergelangan kaki dibakukan	3		
2.	Afektif	Disiplin	2	10 (20%)	
		Kerja Sama	2		
		Percaya Diri	2		
		Sportivitas	2		
		Keberanian	2		
3	Kognitif	Apakah kamu bisa melakukan sepak sila?	2	10 (20%)	35
		Bagaimana sajakah cara mengumpan bola pada temanmu?	2		
		Apakah kamu bisa bermain sepak takraw jala hip hop?	2		
		Selain keberanian, apa lagi yang kita butuhkan untuk dapat bermain sepak takraw jala hip hop?	2		
		Peraturan apa saja yang ada dalam permainan sepak takraw jala hip hop?	2		

3. Lembar Penilaian

a. Lembar penilaian aspek psikomotor

No	NAMA SISWA	Sepak Sila					Skor Maks. (15)	nilai	Bobot 60%
		Posisi Kaki	Perke naan Bola	Sikap Lutut	Sikap Badan	Pergel angan Kaki			
1	Vani Nur Haliza								
2	Bagas								
3	Bahrur Rizky								
4	Fikri Maulana								
5	M. Hasan Basri								
6	Novita Kristina								
7	Putri Fajar A								
8	Sabila Widya P								
9	Ahmad Maulana F								
10	Miftakhhul Irfan								
11	Pujadi Jaring B								
12	Yohanes Gracia H								
13	Evi Kurniati								
14	Farid Rusdi								
Nilai Tertinggi									
Nilai Terendah									
Nilai Rata-rata									
Nilai KKM									
Tuntas KKM									
Belum Tuntas KKM									

b. Lembar penilaian aspek afektif

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot
		Disiplin	Kerja sama	Percaya diri	Sportivitas	Keberanian			
1	Vani Nur Haliza								
2	Bagas								
3	Bahrur Rizky								
4	Fikri Maulana								
5	M. Hasan Basri								
6	Novita Kristina								
7	Putri Fajar A								

8	Sabila Widya P									
9	Ahmad Maulana F									
10	Miftakhhul Irfan									
11	Pujadi Jaring B									
12	Yohanes Gracia H									
13	Evi Kurniati									
14	Farid Rusdi									
		Nilai Tertinggi								
		Nilai Terendah								
		Nilai Rata-rata								
		Nilai KKM								
		Tuntas KKM								
		Belum Tuntas KKM								

c. Lembar penilaian aspek kognitif

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot	
		1	2	3	4	5				
1	Vani Nur Haliza									
2	Bagas									
3	Bahrur Rizky									
4	Fikri Maulana									
5	M. Hasan Basri									
6	Novita Kristina									
7	Putri Fajar A									
8	Sabila Widya P									
9	Ahmad Maulana F									
10	Miftakhhul Irfan									
11	Pujadi Jaring B									
12	Yohanes Gracia H									
13	Evi Kurniati									
14	Farid Rusdi									
		Nilai Tertinggi								
		Nilai Terendah								
		Nilai Rata-rata								
		Nilai KKM								
		Tuntas KKM								
		Belum Tuntas KKM								

d. Rekapitulasi lembar penilaian psikomotor, afektif, dan kognitif

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai	Ketuntasan KKM
		Psiko 50%	Afek 30%	Kog 20%			
1	Vani Nur Haliza						
2	Bagas						
3	Bahrur Rizky						
4	Fikri Maulana						
5	M. Hasan Basri						
6	Novita Kristina						
7	Putri Fajar A						
8	Sabila Widya P						
9	Ahmad Maulana F						
10	Miftakhhul Irfan						
11	Pujadi Jaring B						
12	Yohanes Gracia H						
13	Evi Kurniati						
14	Farid Rusdi						
	Nilai Maksimal						
	Nilai Minimal						
	Rata-rata						
					KKM		
					Tuntas KKM		
					Tidak Tuntas KKM		

4. Tabel Konversi Penilaian

a. Tabel Konversi Rekapitulasi Penilaian

Skor	Nilai	Prosentase	Ket	Skor	Nilai	Prosentase	Ket
1	3	2,5	Tidak Baik	21	53	52,5	Kurang Baik
2	5	5,0		22	55	55,0	
3	8	7,5		23	58	57,5	
4	10	10,0		24	60	60,0	Cukup Baik
5	13	12,5		25	63	62,5	
6	15	15,0		26	65	65,0	
7	18	17,5		27	68	67,5	Baik
8	20	20,0		28	70	70,0	
9	23	22,5		29	73	72,5	
10	25	25,0		30	75	75,0	
11	28	27,5		31	78	77,5	Sangat Baik
12	30	30,0		32	80	80,0	
13	33	32,5		33	83	82,5	
14	35	35,0		34	85	85,0	
15	38	37,5		35	88	87,5	
16	40	40,0		36	90	90,0	
17	43	42,5		37	93	92,5	
18	45	45,0		38	95	95,0	
19	48	47,5		39	98	97,5	
20	50	50,0		40	100	100,0	

CATATAN :

- ✎ Jika nilai siswa kurang dari nilai KKM, maka siswa tersebut dinyatakan tidak tuntas.
- ✎ Jika nilai siswa sama atau lebih dari KKM, maka siswa tersebut dinyatakan tuntas.
- ✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui
Kepala Sekolah



Pekalongan, 29 Mei 2013
Guru Mapel PJOK


ISKA YULYANTI

KONDISI AWAL SISWA

a. Lembar penilaian aspek psikomotor

No	NAMA SISWA	Sepak Sila					Skor Maks. (15)	Nilai	Bobot 60%
		Posisi Kaki	Perke naan Bola	Sikap Lutut	Sikap Badan	Pergel angan Kaki			
1	Vani Nur Haliza	3	2	1	1	2	9	60	36
2	Bagas	3	3	1	2	3	12	80	48
3	Bahrur Rizky	2	2	1	2	2	9	60	36
4	Fikri Maulana	1	2	2	2	2	9	60	36
5	M. Hasan Bastri	2	2	2	2	2	10	67	40
6	Novita Kristina	3	2	2	2	3	12	80	48
7	Putri Fajar A	2	2	1	2	2	9	60	36
8	Sabila Widya P	3	2	3	2	2	12	80	48
9	Ahmad Maulana F	1	2	2	2	2	9	60	36
10	Miftakhul Irfan	2	1	2	2	2	9	60	36
11	Pujadi Jaring B	1	2	2	2	2	9	60	36
12	Yohanes Gracia H	2	2	2	2	1	9	60	36
13	Evi Kurniati	2	3	2	2	2	11	73	44
14	Farid Rusdi	2	2	1	2	2	9	60	36
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								65.71	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								3	21.43
Belum Tuntas KKM								11	78.57

b. Lembar penilaian aspek afektif

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Disiplin	Kerja sama	Percaya diri	Sportivitas	Keberanian			
1	Vani Nur Haliza	1	2	1	1	1	6	60	12
2	Bagas	1	2	2	2	2	9	90	18
3	Bahrur Rizky	1	1	1	1	2	6	60	12
4	Fikri Maulana	1	2	1	1	1	6	60	12
5	M. Hasan Basri	2	1	1	1	2	7	70	14
6	Novita Kristina	2	2	1	2	2	9	90	18
7	Putri Fajar A	1	2	1	1	1	6	60	12
8	Sabila Widya P	2	1	2	1	1	7	70	14
9	Ahmad Maulana F	2	1	1	1	1	6	60	12
10	Miftakhhul Irfan	2	1	1	1	1	6	60	12
11	Pujadi Jaring B	2	1	1	1	1	6	60	12
12	Yohanes Gracia H	1	2	1	1	1	6	60	12
13	Evi Kurniati	1	2	1	1	2	7	70	14
14	Farid Rusdi	1	1	2	2	1	7	70	14
Nilai Tertinggi								90	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								67.14	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								2	14.29
Belum Tuntas KKM								12	85.71

c. Lembar penilaian aspek kognitif

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Vani Nur Haliza	1	2	1	1	1	6	60	12
2	Bagas	2	2	1	2	2	9	90	18
3	Bahrur Rizky	1	1	2	1	1	6	60	12
4	Fikri Maulana	2	2	1	1	1	7	70	14
5	M. Hasan Basri	2	1	2	1	1	7	70	14
6	Novita Kristina	2	2	2	1	2	9	90	18
7	Putri Fajar A	2	1	2	2	1	8	80	16
8	Sabila Widya P	1	1	1	2	1	6	60	12
9	Ahmad Maulana F	1	2	1	1	1	6	60	12
10	Miftakhhul Irfan	2	1	1	1	2	7	70	14
11	Pujadi Jaring B	1	1	2	1	1	6	60	12
12	Yohanes Gracia H	1	1	2	2	1	7	70	14
13	Evi Kurniati	1	1	1	1	2	6	60	12
14	Farid Rusdi	1	1	2	2	1	7	70	14
Nilai Tertinggi								90	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								69.29	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								3	21.43
Belum Tuntas KKM								11	78.57

d. Rekapitulasi lembar penilaian psikomotor, afektif, dan kognitif

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai	Ketuntasan KKM
		Psiko 60%	Afek 20%	Kog 20%			
1	Vani Nur Haliza	6	12	36	54	BT	Kurang Baik
2	Bagas	9	18	48	75	T	Baik
3	Bahrur Rizky	6	12	36	54	BT	Kurang Baik
4	Fikri Maulana	7	12	36	55	BT	Kurang Baik
5	M. Hasan Basri	7	14	40	61	BT	Cukup baik
6	Novita Kristina	9	18	48	75	T	Baik
7	Putri Fajar A	8	12	36	56	BT	Kurang Baik
8	Sabila Widya P	6	14	48	68	BT	Cukup baik
9	Ahmad Maulana F	6	12	36	54	BT	Kurang Baik
10	Miftakhhul Irfan	7	12	36	55	BT	Kurang Baik
11	Pujadi Jaring B	6	12	36	54	BT	Kurang Baik
12	Yohanes Gracia H	7	12	36	55	BT	Kurang Baik
13	Evi Kurniati	6	14	44	64	BT	Cukup baik
14	Farid Rusdi	7	14	36	57	BT	Kurang Baik
Nilai Maksimal					75		
Nilai Minimal					54.00		
Rata-rata					59.79		
KKM					75		
Tuntas KKM					2	14.29%	
Tidak Tuntas KKM					12	85.71%	

KONDISI SISWA SIKLUS I

a. Lembar penilaian aspek psikomotor siklus I

No	NAMA SISWA	Sepak Sila					Skor Maks. (15)	Nilai	Bobot 60%
		Posisi Kaki	Perke naan Bola	Sikap Lutut	Sikap Badan	Pergel angan Kaki			
1	Vani Nur Haliza	2	3	2	2	3	12	80	48
2	Bagas	3	2	2	2	2	11	73	44
3	Bahrur Rizky	2	2	2	2	3	11	73	44
4	Fikri Maulana	2	2	2	2	3	11	73	44
5	M. Hasan Bastri	2	3	3	2	2	12	80	48
6	Novita Kristina	2	3	2	2	2	11	73	44
7	Putri Fajar A	3	2	2	2	2	11	73	44
8	Sabila Widya P	2	3	2	2	2	11	73	44
9	Ahmad Maulana F	2	2	3	2	2	11	73	44
10	Miftakhul Irfan	2	2	2	2	3	11	73	44
11	Pujadi Jaring B	3	2	1	2	2	10	67	40
12	Yohanes Gracia H	1	3	2	2	2	10	67	40
13	Evi Kurniati	2	3	2	2	2	11	73	44
14	Farid Rusdi	2	3	2	2	2	11	73	44
Nilai Tertinggi								80	
Nilai Terendah								67	
Nilai Rata-rata								73.33	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								2	14.29
Belum Tuntas KKM								12	85.71

b. Lembar penilaian aspek afektif siklus I

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Disiplin	Kerja sama	Percaya diri	Sportivitas	Keberanian			
1	Vani Nur Haliza	2	2	1	2	2	9	90	18
2	Bagas	1	2	2	2	1	8	80	16
3	Bahrur Rizky	1	2	1	1	2	7	70	14
4	Fikri Maulana	1	1	2	2	2	8	80	16
5	M. Hasan Basri	2	1	2	2	1	8	80	16
6	Novita Kristina	1	2	2	2	2	9	90	18
7	Putri Fajar A	1	2	1	2	1	7	70	14
8	Sabila Widya P	2	2	2	1	1	8	80	16
9	Ahmad Maulana F	2	1	2	2	1	8	80	16
10	Miftakhhul Irfan	1	2	2	2	1	8	80	16
11	Pujadi Jaring B	2	1	2	2	1	8	80	16
12	Yohanes Gracia H	1	2	1	2	1	7	70	14
13	Evi Kurniati	2	2	2	2	1	9	90	18
14	Farid Rusdi	2	2	1	2	2	9	90	18
Nilai Tertinggi								90	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								80.71	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								11	78.57
Belum Tuntas KKM								3	21.43

c. Lembar penilaian aspek kognitif siklus I

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Vani Nur Haliza	2	2	1	1	1	7	70	14
2	Bagas	2	1	1	1	2	7	70	14
3	Bahrur Rizky	1	2	1	1	1	6	60	12
4	Fikri Maulana	2	1	1	2	1	7	70	14
5	M. Hasan Basri	2	1	2	2	1	8	80	16
6	Novita Kristina	1	2	1	1	2	7	70	14
7	Putri Fajar A	2	2	1	2	1	8	80	16
8	Sabila Widya P	2	2	2	2	1	9	90	18
9	Ahmad Maulana F	2	2	2	1	1	8	80	16
10	Miftakhhul Irfan	2	2	1	1	2	8	80	16
11	Pujadi Jaring B	2	1	2	2	1	8	80	16
12	Yohanes Gracia H	2	1	2	2	1	8	80	16
13	Evi Kurniati	2	2	1	1	1	7	70	14
14	Farid Rusdi	2	1	2	1	1	7	70	14
Nilai Tertinggi								90	
Nilai Terendah								60	
Nilai Rata-rata								75.00	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								7	50.00
Belum Tuntas KKM								7	50.00

d. Rekapitulasi lembar penilaian psikomotor, afektif, dan kognitif siklus I

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai	Ketuntasan KKM
		Psiko 60%	Afek 20%	Kog 20%			
1	Vani Nur Haliza	14	18	48	80	T	Baik
2	Bagas	14	16	44	74	BT	Baik
3	Bahrur Rizky	12	14	44	70	BT	Cukup baik
4	Fikri Maulana	14	16	44	74	BT	Baik
5	M. Hasan Basri	16	16	48	80	T	Baik
6	Novita Kristina	14	18	44	76	T	Baik
7	Putri Fajar A	16	14	44	74	BT	Baik
8	Sabila Widya P	18	16	44	78	T	Baik
9	Ahmad Maulana F	16	16	44	76	T	Baik
10	Miftakhhul Irfan	16	16	44	76	T	Baik
11	Pujadi Jaring B	16	16	40	72	BT	Baik
12	Yohanes Gracia H	16	14	40	70	BT	Cukup baik
13	Evi Kurniati	14	18	44	76	T	Baik
14	Farid Rusdi	14	18	44	76	T	Baik
Nilai Maksimal					80		
Nilai Minimal					70.00		
Rata-rata					75.14		
KKM					75		
Tuntas KKM					8	57.14	
Tidak Tuntas KKM					6	42.86	

KONDISI SISWA SIKLUS II

a. Lembar penilaian aspek psikomotor siklus II

No	NAMA SISWA	Sepak Sila					Skor Maks. (15)	Nilai	Bobot 60%
		Posisi Kaki	Perke naan Bola	Sikap Lutut	Sikap Badan	Pergel angan Kaki			
1	Vani Nur Haliza	3	3	3	3	2	14	93	56
2	Bagas	3	2	2	3	3	13	87	52
3	Bahrur Rizky	3	3	2	3	3	14	93	56
4	Fikri Maulana	3	3	2	2	3	13	87	52
5	M. Hasan Basri	3	2	3	3	2	13	87	52
6	Novita Kristina	3	3	3	3	2	14	93	56
7	Putri Fajar A	3	2	3	2	2	12	80	48
8	Sabila Widya P	3	3	3	2	2	13	87	52
9	Ahmad Maulana F	3	2	3	3	3	14	93	56
10	Miftakhhul Irfan	3	2	2	3	3	13	87	52
11	Pujadi Jaring B	3	2	2	3	2	12	80	48
12	Yohanes Gracia H	2	2	2	3	2	11	73	44
13	Evi Kurniati	3	2	2	3	3	13	87	52
14	Farid Rusdi	3	3	2	3	3	14	93	56
Nilai Tertinggi								93	
Nilai Terendah								73	
Nilai Rata-rata								87.14	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								13	92.86
Belum Tuntas KKM								1	7.14

b. Lembar penilaian aspek afektif siklus II

No	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		Disiplin	Kerja sama	Percaya diri	Sportivitas	Keberanian			
1	Vani Nur Haliza	2	2	2	2	2	10	100	20
2	Bagas	2	2	2	2	2	10	100	20
3	Bahrur Rizky	2	2	2	2	1	9	90	18
4	Fikri Maulana	2	1	2	2	2	9	90	18
5	M. Hasan Basri	2	2	2	2	2	10	100	20
6	Novita Kristina	2	1	2	2	2	9	90	18
7	Putri Fajar A	2	2	2	2	1	9	90	18
8	Sabila Widya P	2	2	2	2	2	10	100	20
9	Ahmad Maulana F	2	2	2	2	2	10	100	20
10	Miftakhhul Irfan	2	2	2	2	1	9	90	18
11	Pujadi Jaring B	2	2	2	2	2	10	100	20
12	Yohanes Gracia H	2	2	1	2	1	8	80	16
13	Evi Kurniati	2	2	2	2	2	10	100	20
14	Farid Rusdi	2	2	2	2	1	9	90	18
Nilai Tertinggi								100	
Nilai Terendah								80	
Nilai Rata-rata								94.29	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								14	100.00
Belum Tuntas KKM								0	0.00

c. Lembar penilaian aspek kognitif siklus II

No	NAMA SISWA	Aspek Kognitif					Skor Maks 10	Nilai	Bobot 20%
		1	2	3	4	5			
1	Vani Nur Haliza	1	2	2	1	1	7	70	14
2	Bagas	2	1	2	1	2	8	80	16
3	Bahrur Rizky	1	2	2	1	1	7	70	14
4	Fikri Maulana	1	2	2	2	1	8	80	16
5	M. Hasan Basri	2	1	2	2	2	9	90	18
6	Novita Kristina	1	2	2	1	2	8	80	16
7	Putri Fajar A	2	2	1	1	1	7	70	14
8	Sabila Widya P	2	2	2	2	2	10	100	20
9	Ahmad Maulana F	2	2	2	1	1	8	80	16
10	Miftakhhul Irfan	2	2	2	1	2	9	90	18
11	Pujadi Jaring B	2	2	2	1	1	8	80	16
12	Yohanes Gracia H	2	2	1	2	1	8	80	16
13	Evi Kurniati	2	2	1	1	1	7	70	14
14	Farid Rusdi	2	2	2	2	1	9	90	18
Nilai Tertinggi								100	
Nilai Terendah								70	
Nilai Rata-rata								80.71	
Nilai KKM								75	
Tuntas KKM								10	71.43
Belum Tuntas KKM								4	28.57

d. Rekapitulasi lembar penilaian psikomotor, afektif, dan kognitif siklus II

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai	Ketuntasan KKM
		Psiko 60%	Afek 20%	Kog 20%			
1	Vani Nur Haliza	14	20	56	90	T	Sangat Baik
2	Bagas	16	20	52	88	T	Sangat Baik
3	Bahrur Rizky	14	18	56	88	T	Sangat Baik
4	Fikri Maulana	16	18	52	86	T	Sangat Baik
5	M. Hasan Basri	18	20	52	90	T	Sangat Baik
6	Novita Kristina	16	18	56	90	T	Sangat Baik
7	Putri Fajar A	14	18	48	80	T	Baik
8	Sabila Widya P	20	20	52	92	T	Sangat Baik
9	Ahmad Maulana F	16	20	56	92	T	Sangat Baik
10	Miftakhhul Irfan	18	18	52	88	T	Sangat Baik
11	Pujadi Jaring B	16	20	48	84	T	Sangat Baik
12	Yohanes Gracia H	16	16	44	76	T	Baik
13	Evi Kurniati	14	20	52	86	T	Sangat Baik
14	Farid Rusdi	18	18	56	92	T	Sangat Baik
Nilai Maksimal					92		
Nilai Minimal					76.00		
Rata-rata					87.29		
KKM					75		
Tuntas KKM					14	100.00	
Tidak Tuntas KKM					0	0.00	



PEMERINTAH KOTA PEKALONGAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI KEPUTRAN 01

Alamat : Jl. Singkarak No. 7 Pekalongan

SURAT KETERANGAN

No. 423.56/SD N Kpt.1/V1/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan, menerangkan bahwa:

Nama : ISKA YULIYANTI
 NIM : 6101911091
 Program studi : Strata I (S-1) PGPJSD
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Mahasiswa : UNNES Semarang

Benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Keputran 01 pada Hari Rabu tanggal 1 Mei 2013 dan pada tanggal 29 Mei 2013.

Surat keterangan ini kami berikan untuk kelengkapan membuat skripsi yang berjudul: ***“Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”***.

Kemudian kepada yang berkepentingan untuk dijadikan periksa dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 5 Juni 2013

Kepala SD Keputran 01


KAWIT, S.Pd
 NIP. 196512251992031005

FOTO DOKUMENTASI



Peralatan Bermain Sepak Takraw



Siswa dibariskan, berdo'a dan presensi



Pemanasan – sepak sila berkelompok



Inti Siklus I



Inti Siklus II



Evaluasi



Pendinginan



Foto Siswa Kelas V SD Negeri Keputran 01