PENINGKATAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG DENGAN PENDEKATAN AUDIO VISUAL PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 CEPIRING KABUPATEN KENDAL

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Apri Handayani
6101411076

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Apri Handayani. 2015. Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola Gantung dengan Pendekatan Audio Visual pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Sulaiman, M.Pd.

Kata kunci: Peningkatan, Hasil Belajar, Sepak Sila, Media Pembelajaran.

Sepak takraw salah satu materi yang diajarkan di sekolah. Akan tetapi kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara maksimal dikarenakan kurangnya perhatian guru sehingga siswa kurang jelas dalam menerima materi dari guru. Hal tersebut berpengaruh pada hasil pembelajaran siswa, maka perlu adanya model pembelajaran inovatif yang menciptakan cara belajar siswa aktif sesuai dengan keadaan dan kebutuhannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah pembelajaran *sepak sila* menggunakan bola gantung dengan audio visual dapat meningkatkan kemampuan *sepak sila* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar teknik dasar sepak sila pada siswa kelas X SMA N 1 Cepiring Kabupaten Kendal menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal sebanyak 35 siswa. Metode ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan hasil pengamatan di lapangan yang diperoleh dari siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar observasi dan instrumen evaluasi berupa tes hasil belajar sepak sila meliputi psikomotor, afektif dan kognitif. Teknik analisi data yang digunakan adalah dekriptif persentase.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari tiap siklusnya yaitu, diperoleh hasil belajar sepak sila pada siklus I ketuntasan klasikal dari 35 siswa sebanyak 13 siswa atau 38.23% dengan kriteria **"rendah"**. Pada siklus II ketuntasan klasikal dari 35 siswa sebanyak 28 siswa atau 82.35% dengan kriteria **"sangat tinggi"**. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 15 siswa (44.12%).

Berdasarkan data hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual dapat meningkatkan kemampuan siswa, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa yaitu 75%. Saran bagi guru penjasorkes adalah bola gantung dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil belajar sepak sila.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Apri Handayani

NIM : 6101411076

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola Gantung Dengan Pendekatan Audio Visual Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal"

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, ... 2015

Yang menyatakan,

Apri Handayani
NIM. 6101411076

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : .....

Tanggal :.....

Semarang, ...

Menyetujui,

Dosen Pembimbing,

Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP.19620612 198901 1 001

Yang Mengajukan,

Apri Handayani
NIM.6101411076

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR

31/8 2015

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Apri Handayani NIM 6101411076. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola dengan Pendekatan Audio Visual Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Panitia Ujian

Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
19591019 198503 1 001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.
19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.**
   19651020 199103 1 002

2. **Dr. Imam Santoso, SPd., M.Si.**
   19690529 200112 1 001

3. **Dr. Sulaiman, M.Pd.**
   19620612 198901 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1) **"**Barang siapa yang menghendaki kehidupan dunia maka wajib baginya memiliki ilmu, dan barang siapa yang menghendaki kehidupan akhirat, maka wajib baginya memiliki ilmu, dan barang siapa menghendaki keduanya maka wajib baginya memiliki ilmu". (H.R Turmudzi)

Persembahan:

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

1) Bapak Paidi yang selalu memberi dorongan materi, semangat serta kasih sayang dan doa yang tiada pernah putus.
2) Saudara-saudaraku Yulianto, Tri Suranti, Pamuji Utami, Wahyuni Devi Setiowati. Keponakan-keponakanku Dirga dan Tirta Yogandika yang selalu memberi semangat dan membuatku tersenyum.
3) Sahabat-sahabatku PJKR UNNES angkatan 2011 dan kos terima kasih atas kebersamaannya.
4) Almamater FIK UNNES.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadikan mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Sulaiman, M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Tri Nurharsono, M.Pd., Dosen Wali yang telah memberikan arahan dan motivasi sepanjang perjalanan saya menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cepiring yang berkenan memberikan ijin dalam penelitian ini.
7. Drs. Sujito, Guru Penjasorkes kelas X.3 SMA Negeri 1 Cepiring yang telah membantu dan membimbing penulis pada saat pelaksanaan penelitian.
8. Peserta didik kelas X.3 SMA Negeri 1 Cepiring yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

9. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.

Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharap kritik dan saran dari para pembaca. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Agustus 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii

HALAMAN PERSETUJUAN iv

PENGESAHAN v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka 9
2.1.1 Pengertian Belajar 9

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2 Hasil Belajar 9
2.1.3 Pengertiaan Pendidikan Jasmani 10
2.1.4 Ruang Lingkup Penjasorkes 14
2.1.5 Ketrampilan Memberikan Variasi 15
2.1.6 Motivasi 18
2.1.7 Media Audio Visual 19
2.1.8 Sistemaatika Membuka Pelajaran 20
2.1.9 Sepak Takraw 21
2.1.10 Sepak Sila Melalui Bola Gantung 31

2.2 Kerangka Berpikir 33
2.3 Hipotesis 34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian 35
3.2 Subyek Penelitian 37
3.3 Tempat Penelitian 37
3.4 Waktu Penelitian 38
3.5 Siklus Penelitian 38
3.6 Rancangan Penelitian 38
3.6.1 Siklus Pertama 38
3.6.2 Siklus Kedua 40
3.7 Teknik Pengumpulan Data 42
3.8 InstrumenPenelitian 42
3.8.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 42

3.8.2 Lembar Observasi 43

3.8.3 Instrumen Evaluasi 43

3.9 Analisis Data 43
3.10 Indikator Belajar 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.1 Penyajian Data Penelitian 47
4.1.1 Kondisi Awal..... 47
4.1.3 Data Penelitian Siklus I 48
4.1.4 Data Penelitian Siklus II 53
4.2 Pembahasan..... 58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan..... 64
5.2 Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN 67

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Pedoman Pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga…… 12

2. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar…… 15

3. Kiteria Ketuntasan Belajar..... 44

4. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %..... 44

5. Rambu-rambu Hasil Analisis..... 44

6. Hasil Belajar Psikomotor Siswa pada Siklus I 49

7. Hasil Belajar Afektif Siswa pada Siklus I 49

8. Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Siklus I 54

9. Hasil Belajar Psikomotor Siswa pada Siklus II 55

10. Hasil Belajar Afektif Siswa pada Siklus II 56

11. Perbandingan Presentase afektif siklus I dan siklus II..... 58

12. Perbandingan Presentase Kognitif Siklus I dan Siklus II 58

13. Perbandingan Presentase Psikomotor Siklus I dan Siklus II 59

14. Perbandingan Nilai Rata-Rata Siswa Persiklus..... 59

15. Perbandingan Persiklus..... 59

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Bola takraw	31
2.	Tiang berdiri	31
3.	Tiang melintang	31
4.	Tali pramuka	31
5.	Ilustrasi peralatan bola gantung	32
6.	Lapangan takraw	32
7.	Siklus PTK	37
8.	Diagram Hasil Peningkatan pada Siklus I	51
9.	Diagram Hasil Peningkatan pada Siklus II	57
10.	Diagram Hasil Peningkatan Belajar Siswa Persiklusnya	60

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Tema dan Judul Skripsi 68
2. SK Penetapan Dosen Pembimbing 69
3. Surat Ijin Penelitian dari UNNES 70
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 71
5. Daftar Nama Siswa Kelas X.3 SMA 1 Cepiring 72
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)..... 73
7. Lembar Pengamatan Afektif Siswa 82
8. Lembar Pengamatan Psikomotor Siswa..... 84
9. Kuisioner Kognitif Siswa..... 86
10. Daftar Nilai Afektif Siklus I 88
11. Daftar Nilai Kognitif Siiklus I 89
12. Daftar Nilai Psikomotor Siiklus I 90
13. Daftar Nilai Afektif Siklus II 91
14. Daftar Nilai Kognitif Siiklus II 92
15. Daftar Nilai Psikomotor Siiklus II 93
16. Rekapitulasi Penilaian Pembelajaran Sepak Sila Siklus I 94
17. Rekapitulasi Penilaian Pembelajaran Sepak Sila Siklus II 96
18. Dokumentasi Penelitian 98

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 poin 11, disebutkan bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran stabilisasi emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah dasar sampai menengah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbimg, mengembangkan, dan membina kemapuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa (Subagiyo,dkk 2008:14).

Tujuan pendidikan memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar dan indah untuk kehidupan. Karena itu tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan.

Sebagai suatu komponen pendidikan, tujuan pendidikan menduduki posisi penting di antara komponen-komponen pendidikan lainnya. Dapat dikatakan bahwa segenap komponen dari seluruh kegiatan pendidikan dilakukan semata-mata terarah kepada atau ditujukan untuk pencapain tujuan tersebut. Dengan demikian maka kegiatan-kegiatan yang tidak relevan dengan tujuan tersebut dianggap menyimpang, tidak fungsional, bahkan salah, sehingga harus dicegah terjadinya. Di sini terlihat bahwa tujuan pendidikan itu bersifat normatif, yaitu mengandung unsur norma yang bersifat memaksa, tetapi tidak bertentangan dengan hakikat perkembangan peserta didik serta dapat diterima oleh masyarakat sebagai nilai hidup yang baik.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah lanjutan telah dikemukakan di berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani (Samsudin, 2008:11)

Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes dapat dilakukan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondidsi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan ialah

metode atau pendekatan dalam mengajar penjasorkes di sekolah masih kurang memotivasi dalam pembelajaran.

Dalam rangka pemecahan masalah guna memenuhi kebutuhan pendidikan seorang pengajar dapat memanfaatkan media teknologi guna menyampaikan materi. Untuk menyampaikan materi diperlukan alat bantu agar tercapai hasil yang diinginkan. Penggunaan media audio visual dapat menjadi salah satu alternatif dalam melaksanakan program pembelajaran yang efektif dan efisien. Untuk membantu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, media audio visual akan sangat membantu guru dan siswa. Dengan menampilkan tayangan berupa gambar atau bentuk vidio akan membantu pemahaman siswa dalam pembelajaran. Misalnya, penayangan penayangan tentang pembelajaran suatu gerakan dapat dilihat jelas oleh siswa dan dapat diulang-ulang beberapa kali.

Teori belajar pada dasarnya merupakan penjelasan mengenai bagaimana terjadinya belajar atau bagaimana informasi diproses di dalam pikiran siswa. Berdasarkan suatu teori belajar, diharapkan suatu pembelajaran dapat lebih meningkatkan perolehan siswa sebagai hasil belajar (Mariana,1999:25). Kondisi belajar, baik kondisi internal maupun eksternal, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal seperti media dan metode yang digunakan oleh guru. Hal tersebut mempengaruhi partisipasi siswa dalam mengikuti pembalajaran. Oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pemebelajaran tersebut.

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan dimana olahraga sebagai alat pendidikan. Permaianan sepak takraw telah dimasukan sebagai salah satu

penjasorkes. Sebagai cabang olahraga yang diajarkan pada pelajaran penjasorkes di sekolah, sepak takraw termasuk permaian bola kecil. Sepak takraw merupakan salah satu materi yang diajarkan di SMA Negeri 1 Cepiring. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas X semester 2 di SMA tersebut.

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Kejuaraan paling bergengsi dalam cabang ini adalah *King's Cup World Champions,* yang terakhir diadakan dibangkok, Thailand. Permainan ini berasal dari zaman Kesultanan Melaka (1402-1511) dan dikenal sebagai sepak raga dalam bahasa melayu (Feri Kurniawan, 2011:107).

Salah satu cabang olahraga yang menjadi kajian di permainan sepak takraw adalah permaianan yang menggunakan bola dari rotan. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan (Darwis dan Basa, 1992:1). Belajar ketrampilan gerak melibatkan persoalan yang kompleks, karena tidak hanya menyangkut proses yang berkaitan dengan system syaraf dan fungsi faal dalam tubuh, namun juga melibatkan aspek fisiologis. Berkaitan dengan hal ini maka asas pertama dalam pembelajaran permainan sepak takraw adalah pengajaran yang diselaraskan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu upaya dalam memberikan materi dengan bentuk audio visual dengan tujuan siswa dapat melihat dan mengamati gerak "*sepak sila"* dalam sepak takraw yang sudah dimodifikasi agar siswa mudah dalam memahami setiap gerakan yang dilakukan. Tampilan audio visual ini dikemas dalam bentuk yang sederhana agar siswa dapat benar-benar memperhatikan urutan, cara

melakukan sepak sila tanpa meggunakan bola gantung, dengan menggunakan bola gantung, dengan tali yang dipegangi. Dengan tampilan yang diperlambat ataupun diperjelas dalam pelaksanaanya dapat memudahkan siswa dalam mencermati setiap gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan yang tnggi. Dalam sisi lain penggunaan media ini dapat menjadi pelengkap dalam pembelajaran dan sebagai peralihan model peraga agar siswa tidak merasa jenuh dalam setiap pembelajaran yang dilakukan.

Sebelumnya, peneliti telah melakukan observasi awal yaitu di SMA Negeri 1 Cepiring. Berdasarkan hasil observasi tersebut diperoleh data awal sebagai berikut:

Siswa masih belum mampu melakukan gerak sepak sila dalam sepak takraw dengan maksimal. Selain itu, di sekolah tersebut belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran *sepak sila* dalam sepak takraw. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terdapat 35 siswa di SMA N 1 Cepiring kelas X.3 dengan 12 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Dari materi yang di ajarkan dalam pembelajaran sepak takraw, teknik sepak sila masih banyak yang belum tuntas. Sebanyak 60% atau 21 siswa dari jumlah seluruh siswa menunjukan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Hal tersebut dikarenakan faktor perhatian yang diberikan oleh guru kurang membuat siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, penjelasan guru terlalu cepat sehingga siswa merasa jenuh dalam menerima pembelajaran penjasorkes.

Dari faktor itulah sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan audio visual selain untuk memanfaatkan media sebagai alat pembelajaran ini juga dapat memudahkan guru dalam melakukan penjelasan pembelajaran penjasorkes disekolah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bertujuan tidak hanya berusaha mengungkap penyebab dari permasalahan pembelajaran yang dihadapi, tetapi memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. PTK merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi yang nyata (*natural setting)*, sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dan waktu untuk mengajar. Keduanya dapat dilakukan secara bersamaan (Agus Krisyanto, 2010:5)

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran sepak sila,maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul **"**Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Dengan Menggunakan Bola Gantung Melalui Pendekatan Audio Visual Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal"

Harapan yang diinginkan dari pemilihan judul ini adalah: 1) sebagai terobosan baru dalam proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dengan pemanfaatan media teknologi yang masih jarang digunakan di sekolah, 2) dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap materi pembelajaran penjasorkes, 3) dapat menjadi solusi untuk mengatasi kejenuhan peserta didik. Dalam hal ini siswa kelas membutuhkan pembelajaran yang kreatif dan inovatif guna membantu dan mengoptimalkan hasil belajarnya. Bola gantung digunakan peneliti sebab memiliki keunggulan antara lain : 1) Mempermudah siswa dalam melakukan sepak sila karena bola sudah dalam keadaan menggantung, 2) Siswa dapat mempraktikan sepak sila dengan mudah dan bola tidak menggelinding kemana-mana, 3) Guru menjadi lebih mudah dalam melakukan koreksi kepada siswanya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

"Apakah pembelajaran *sepak sila* menggunakan bola gantung dengan audio visual dapat meningkatan kemampuan sepak sila siswa kelas X SMA Negeri 1 Cepiring?"

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti menentukan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cepiring.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini diharapkan bermanfaat bagi siswa, guru, dan peneliti, yaitu :

1. Bagi Siswa

   Membantu siswa dalam menguasai teknik dasar *sepak sila* melalui pemanfaatan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

2. Bagi Guru

   Sebagai masukan untuk guru dalam memanfaatkan media pembelajaran guna menciptakan proses pembelajaran PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan).

3. Bagi Peneliti

   Peneliti memperoleh pengetahuan dan pengalaman secara langsung bagaimana cara meningkatakan hasil belajar *sepak sila* melalui pemanfaatan media pembelajaran sehingga peneliti memperoleh

pemecahan masalah sebagai bekal untuk mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Belajar

Belajar dalam pengertian luas dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini ada pengertian bahwa belajar adalah "penambahan pengetahuan". Definisi atau konsep ini dalam prakteknya banyak dianut di sekolah-sekolah. Selanjutnya ada, yang mendefinisikan: "belajar adalah berubah". Dalam hal ini yang dimaksudkan belajar berarti usaha mengubah tingkah laku jadi belajar akan membawa suatu perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, penyesuaian diri. Dengan demikian, dapatlah dikatakan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sardiman, 2012: 20-21).

2.1.2 Hasil belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh peserta didik setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh peserta didik. Perubahan

perilaku yang yang dicapai oleh peserta didik dalam kegiatan belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.Klasifikasi hasil belajar menurut Bloom (Sardiman, 2012:23-24), menyatakan bahwa hasil belajar siswa dibagi kedalam tiga domain atau ranah.Ketiga ranah tersebut adalah ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah afektif (*affective domain*), ranah psikomotor (*psychomotoric domain*).Ranah kognitif berkaitan dengan hasil berupa pengetahuan siswa, pemahaman, penerapan, analisis, sinthesis, penilaian dan menerapkan. Sedangkan pada ranah afektif berkaitan dengan sikap, respon, nilai, organisasi, dan karakterisasi. Pada ranah psikomotor berkaitan dengan gerak siswa, kemampuan fisik dll.

2.1.3 Pengertian Pendidikan jasmani dan Olahraga

Disebutkan oleh Abdullah (2003), para pakar pendidikan jasmani kurang lebih sependapat bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningktakan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuro-muskular, (3) perkembangan mental-emosional, (4) perkembangan sosial, dan (5) perkembangan intelektual.

Pebdidikan jasmani adalah usaha pensisikan yang mengunakan jasmani sebagai titik pangkal usahanya. Bila dilihat dari sudut aktifitas jasmani yang dilakukan, pendidikan jasmani dapat dikatakan sebagai “latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, dan didayagunakan dalam ruang lingkup pedidikan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”. Kondisi fisik yang sehat dan kuat merupakan salah satu modal bagi tercapainya tujuan pendidikan. (Anirotul, 2011:19)

Secara umum pendidikan jasmani dan olahraga dapat didefinisikan sebagai berikut. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pandidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dari pengertian ini mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga

marupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta: 2009.

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga dapat diartikan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga . perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan di berikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Olahraga mempunyai karakter permainan. Tidak dapat dikatakan bahwa olahraga itu sama dengan permainan. Permainan lebih luas dari olahraga. Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan: bermain dan

mengukur kemampuan (bertanding) adalah cirri-ciri yang hakiki. Pertumbuhan olahraga memberikan karakter tersendiri. (H. Abdulkadir A.:1992:8)

2.1.3.2 Tujuan Pendidikan jasmani dan olahraga

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu pada dasarnya dimanfaatkan untuk pengembangan kepribadian anak secara menyeluruh. Karena itu ada para ahli sepakat pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani

Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga adalah memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Dalam bentuk bagan secara sederhana tujuan pendidikan jasmani dan olahraga meliputi tiga ranah atau domain sebagai satu kesatuan (Achmad Paturusi, 2012:12).

Tabel 2.1

Pedoman Pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga

TUJUAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA		
KOGNITIF	**PSIKOMOTOR**	**AFEKTIF**
1. Konsep Gerak 2. Arti sehat 3. Memecahkan masalah 4. Kritis , cerdas	1. Gerak dan Keterampilan 2. Kemempuan fisik dan motorik 3. Perbaikan organ tubuh	1. Menyukai kegiatan fisik 2. Merasa nyaman dengan diri sendiri 3. Ingin terlibat dalam pergaulan sosial 4. Percaya diri

Sumber : Agus Mahendra (2004)

Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut (Paturusi:2012:14):

1. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, perkembangan sosial.
2. Mengembangkan percaya diri dan kemempuan menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi siswa dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efesien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melelui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.

6. Menikmati kesenangan dan keriangan melalui aktivitas jasmani termasuk permainan dan olahraga.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dalam sebuah pembelajaran ada dua hal yang menjadi bagian penting sebagai akibat dari proses pembelajaran tersebut, yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan merupakan tujuan yang ingin dicapai dari semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan merupakan kendala atau hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Rusli Lutan (2000:9) menerangkan empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keempat faktor tersebut adalah tujuan, materi, metode, dan evaluasi.

Salah satu prinsip dalam pendidikan jasmani adalah *partisipasi* siswa secara penuh dan merata. Karena itu guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kepentingan setiap siswa dengan memperhatikan perbedaan kemampuan. Dengan demikian tolak ukur bagi pengajaran sukses, paling mudah untuk diamati ialah jumlah curahan waktu berlatih. Semakin tinggi curahan waktu berlatih, semakin berhasil pengajaran itu.

2.1.4 Ruang Lingkup Penjasorkes

Ruang Lingkup pendidikan jasmani dan olahraga meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Aktivitas Permainan dan Olahraga meliputi: Olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor nonlokomotor, dan

manipulatif, atletik, sepak bola, sepak takraw, bola voli, bola basket, bulu tangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas Pengembangan meliputi: Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan pakai alat dan senam lantai.
4. Aktivitas Ritmik meliputi: Senam ritmik, senam irama, SKJ, SJS, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: Permainan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Aktivitas pendidikan luar kelas meliputi: Pengenalan ligkungan, berkemah, menjelajah, outbond dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, pembahasan narkoba, sek bebas, dan lain sebagainya.

Tabel 2.2 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR
8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**)

2.1.5 Keterampilan Memberikan Variasi Stimulus pada Siswa idik

Variasi stimulus adalah keterampilan guru untuk menjaga agar iklim pembelajaran tetap menarik perhatian tidak membosankan sehingga siswa mempunyai sikap antusias dan ketekunan, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif

dalam setiap langkah kegiatan pembelajaran. Ada tiga jenis variasi stimulus yang dapat dilakukan guru sebagaimana diungkapkan oleh sanjayan (2008) yaitu:

1) variasi pada waktu bertatap muka atau melaksanakan proses pembelajaran, 2) variasi dalam mengunakan media atau alat bantu pembelajaran, 3) variasi dalam melakukan pola interaksi.

1. Variasi pada waktu bertatap muka atau melaksanakan proses pembelajaran

   Untuk menjaga agar proses pembelajaran tetap kondusif ada bebebrapa teknik yang dapat dilakukan yaitu:

   1) Penggunaaan variasi suara (teacher voice)

      Guru yang baik akan terampil mengatur volume suaranya, sehingga pesan akan mudah ditangkap dan dipahami oleh seluruh siswa. Guru harus bisa mengatur kakap ia harus mengeraskan suaranya dan kapan dia harus melemahkan suaranya. Guru juga harus bisa mengatur irama suara sesuai dengan isi pesan yang disampaikan. Melelui intonasi dan pengaturan suara yang baikdapat membuat siswa bergairah belajar, sehingga proses pembelajaran tidak membosankan.

   2) Pemusatan perhatian (focusting)

      Memusatkan perhatian pada peserta didik itu sangatlah penting agar para peserta didik bisa memperhatikan semua stimulus yang diberikan dari guru.

   3) Kebiasaan guru (teacher silence)

      Adalakanya guru dituntut tidak berkata apa-apa. Teknik ini bisa digunakan untuk menarik perhatian siswa. Coba anda lakukan manakan siswa dalam keadaan ribut , kemudian anda dian dan menetap mereka satu

persatu, pasti mereka akan diam. Dengan kebisuan guru dapat menarik perhatian siswa. Oleh sebab itu teknik diam dapat sebagai alat untuk mentimulasi ketenangan dalam belajar.

4) Mengadakan kontak pandang (eye contact)

Setiap siswa membutuhkan perhatian dan penhghargaan. Guru yang baik akan memberikan perhatian kepada siswa melelui kontak mata. Kontak mata yang terjaga terus menerus dapat menumbuhkan kepercayan diri dari siswa.

5) Gerak guru (teacher movement)

Gerakan-gerakan guru di dalam kelas dapat menjadikan daya tarik tersendiri untuk merebut perhatian siswa. Guru yang baik akan terampil mengekspresikannya wajah sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan. Sehingga dalam gerakan guru atau pendekatan guru kesiswa bisa menjadikan siswa itu membangkitkan untuk belajar.

2. Variasi dalam penggunaan media dan alat pembelajaran

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, yang menjadi masalah adalah bagaimana dalam proses komunikasi itu berjalan dengan efektif agar pesan yang akan disampaikan dapat diterima secara utuh. Untuk kepentingan tersebut guru perlu mengunakan variasi dalam penggunaan media atau alat pembelajaran. Secara umum ada tiga bentuk media yaitu media yamng dapat didengar, dapat dilihat dan dapat diraba. Untuk bisa mempertinggi perhatian siswa, guru perlu menggunakan setiap media sesuai dengan kebutuhan.

Variasi penggunaan media dan alat pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Dengan menggunakan variasi media yang dapat dilihat (visual) seperti; menggunakan gambar, slide, foto, bagan dan lain-lain.
2) Variasi alat atau media yang bisa didengar (auditif) seperti penggunaan radia, musik, deklamasi, puisi dan lain sebagainya.
3) Variasi alat atau bahan yang dapat diraba, dimanipulasi, dan digerakan (motorik). Pemanfaatan media seperti ini dapat menarik perhatian siswa, sebab siswa dapat secara langsung membentuk dan memperagakan kegiatannya, baik secara perorangan maupun secara kelompok. Yang termasuk ke dalam alat dan media ini adalah sebagai macam peragaan, model dan lain sebagainya.

3. Variasi dalam berinteraksi

   Pembelajaran adalah proses interaksi antar siswa dengan lingkungannya. Guru perlu membangun interaksi secara penuh dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk berinteraksi dengan lingkungannaya. Kesalahan yang sering terjadi selama proses pembelajaran berlangsung guru hanya menggunaklan pola interaksi satu arah yaitu dari guru ke siswa. Pola interaksi yang demikian bukan dapat membuat iklim pembelajaran menjadi statis, tetapi dapat merangsang kreatifitsas pada siswa. Oleh sebab itu, guru perlu mengunakan variasi interaksi dua arah yaitu pola interaksi siswa-guru-siswa, bahkan perlu menerapkan pola interaksi yang multiarah. (Achmad Paturusi dan S Sos:2012:115-117).

4. Sajian intruksi visual adalah pengajaran di mana materi pelajaran disajikan dalam bentuk sesuatu yang bisa dilihat. Di mana belajar gerak intrusi visual

diberikan dalam bentuk sajian dalam model gerakan atau contoh gerakan. (Sugiyanto:2008:18)

2.1.6 Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (*kesiapsiagaan*). Berawal dari kata "*motif*" itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau mendesak (Sardiman:2012:73)

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang.Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Motivasi belajar adalah merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual (Sardiman:2012:75).

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam dan luar diri seseorang yang menyebabkan seseorang bertindak untuk mencapai tujuannya yang dikehendaki.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.7 Media Audio visual Sebagai Media Pembelajaran

Media Audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik dari media lainnya karena

media ini meliputi jenis media yang pertama dan yang kedua.

Media ini dibagi lagi kedalam:

1. Audio visual Diam, adalah media yang meneampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (sound slides), film rangkai suara, ppt dan cetak suara.
2. Audio visual Gerak adalah media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan video cassette.

Pembagian lain dari media ini adalah:

1) Audio visual Murni adalah media yang memiliki unsur suara maupun unsur gambar berasal dari sumber seperti film video-cassete.
2) Audio visual Tidak Murni adalah media yang memiliki unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang berbeda, misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari sliders proyektor dan unsur suaranya bersumber dari tape recorder. Contoh lainya adalah film strip suara dan cetak suara.

Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat diserderhanakan dengan bantuan media. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu. Bahkan

keabstrakan bahan dapat lebih mudah mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media.

Namun perlu diingat, bahwa peranan media tidak akan terlibat bila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dan tujuan pengajaran yang telah dirumuskan. Karena itu, tujuan pengajaran harus djadikan sebagai pangkal acuan untuk mengunakan media. Akhirnya dapat dipahami bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan atau stimulus materi yang di pelajari guna mencapai tujuan dari pengajaran. (Syaiful Bahri Djamarah dan aswan zain:2006:120-125)

1) Alat-alat Pelajaran

   Dengan penggunaan yang tepat alat-alat pelajaran dapat menambah belajar seorang siswa dalam satu periode suatu pengajaran dan mampercepat seluruh proses latihan. (Thomas:1978:157)

2.1.8 Sistematika dan Keterampilan Membuka Pelajaran, Mengelola Kelas dan Menutup Pelajaran.

1) Membuka Pelajaran

Membuka pelajaran atau set induction adalah usaha yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan prakondisi bagi siswa agar mental maupun perhatian terpusat pada pengalaman belajar yang disajikan sehingga mudah mencapai kompetensi yang diharapkan. Dengan kata lain, membuka pelajaran itu adalah mempersiapkan mental dan peratian siswa agar siswa terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari. Secara khusus membuka pelajaran bertujuan untuk menarik perhatian kepada siswa didik, menumbuhkan motivasi belajar siswa, memberikan acuan atau rambu-rambu tentang

pembelajaran yang akan dilakukan dalam pendidikan jasmani olahraga.

2) Mengelola Kelas

Pengeleolaan kelas adalah keterampilan guru menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal dan mengembalikannya manakala terjadi hal-hal yang dapat menganggu suasana pembelajaran.

3) Menutup Pelajaran

Menutup Pelajaran dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan guru untuk mengakhiri pelajaran dengan maksud memberikan gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipelajari siswa serta keterkaitannya dengan pengalaman sebelumnya, mengetahui tingkat keberhasilan siswa, serta keberhasilan guru dalam pelaksanan proses pembelajaran. (Marno,dkk.2009:75-90).

2.1.9 Sepak Takraw

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapngan ganda bulu tangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola degan tangan. Kejuaraan paling bergengsi dalam cabang ini adalah *King's Cup World Championships,* yang terakhir diadakan di Bangkok, Thailand. Permainan ini berasal dari Zaman Kesultanan Melaka (1402-1511) dan dikenal sebagai *Sepak Raga* dalam bahasa Melayu. Bola tersebut dari anyaman rotan dan pemain berdiri membentuk lingkaran.

Pada tahun 1940-an hal ini berubah dengan menggunakan jarring dan peraturan angka. Di Filipina permainan ini disebut *sipa,* di *Burma chinlone,* di *Laos kator,* dan di *Thailand takraw.* (Feri Kurniawan:2012:145)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.9.1 Bentuk Permainan

Permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,4Mx6,10m yang di bagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55m dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5cm. bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran 41-43cm.

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan dilapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian.setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan disebut *apit kiri dan kanan*.

Permaianan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dad, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawalai oleh *sepak mula* dilakukanoleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula, tekong harus mengarahkan ke daerah lawan melalui atas net (jaring). Dilain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikannya ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Game berakhir berate kedua regu telah menyelesaikan satu set permainan. Satu set permainan dianggap selelsai bila salah satu regu telah mencapai 15 lebih dulu bila tanpa ada duece. Pertandingan du regu ini dianggap

selesai bila salah satu regu telah mencapai dua set lebih dulu. Setelah satu set berakhir maka kedua regu diberi waktu 2 menit untuk pindah tempat.

Angka diberikan kepada regu yang berhasil mematikan bola didaerah lawan yang dimulai dengan sepak mula oleh salah satu regu. Bila bola yang dikirimkan ke daerah lawan oleh tekong dengan sepak mulanya itu mati di daerah sendiri, maka terjadi perpindahan bola. Bola mati kalau regu yang melakukan sepak sila yang di arahkan ke daerah lawan tidak berhasil melalui atas net atau lawan tidak berhasil mengembalikan bola ke daerah regu yang melakukan sepak mula. Ketidak berhasilan ini disebabkan berbagai hal, antara lain regu ini menyentuh bola lebih dari tiga kali, salah satu pemain tidak mampu menerima bola kiriman dari lawannya baik hasil sepak mula atau smash yang dilancarkan lawannya sehingga bola jatuh didaerahnya sendiri, begitu juga kalau bloking yang dilakukan sebagai alat pertahanan

tidak berhasil sehingga bola jatuh di daerahnya sendiri (Ucup Yusup,2004:10-12).

2.1.9.2 Peraturan

Peraturan dalam sepak takraw meliputi :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Lapangan

   Permaian sepak takraw diselenggarakan di lapangan terbuaka dapat juga di lapngan tertutup asalkan memenuhi syarat sebagai berikut :

   (1) Ukuran lapangan adalah 13,40m x 6,10m (44’ x 20’)

   (2) Bebas dari segala rintangan ke atas 8-9m diukur dari permukaan lantai.

2. Tempat Sepak Mula

Sepak mula dilakukan sebagai sevis untuk memulai permainan. Sepak mula dilakukan oleh tekong yang berada di dalam lingkaran yang bergaris tengah 0,30M. Lingkaran ini berada di tengah lapangan dari setiap regu yang berhadapan yaitu 4,25m dan garis tengah, 2,45m dari garis belakang bdan 3,05m dari garis samping, garis batas dibuat selebar 4cm. tekong melakukan sepak mula terhadap bola yang dilambungkan oleh apit kiri dan apit kanan dari tempatnya. Pada waktu apit melambungkan bola kea rah tekong dia harus berada di dalam seperempat lingkaran yang berada didekat net. Jari-jari seperempat lingkaran itu adalah 90cm diukur dari titik temu garis tengah dan garis samping.

3. Garis Batas

Lapangan dibatasi oleh garis selebar 4 cm. dengan pengertian lebar garis batas ini tidak mengurangi luas lapangan itu. Jadi luas lapangan diukur dari garis bagian dalam lapangan seluas 13,40 m x 6,10 mini dibagi dua yang dibatasi oleh garis tengah selebar 4 cm.

Di atas batas garis tengah terbentang jaring (net) pemisah kedua lapangan. Panjang net 6,10 m x 0,07 m, lubang net 4-5 cm, tinggi net diukur dari lantai sampai bibir net 1,52 cm.

2.1.9.3 Teknik-teknik Permainan

Menurut Sutrajad (2004:24-37) bebrapa teknik dalam permainan sepak takraw adalah :

1. Sepak Sila

Teknik melakukan sepak sila adalah sebagai berikut :

1) pada kedua kaki mengahadap kearah datangnya bola.

2) Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan.
3) Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya mengahadap lutut kaki kiri kemudian diturunkan setinggi mata kaki kaki kiri ditarik lagi ke atas sampai setinggi lutut berulang-ulang.
4) Pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri di depan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri,menghadap pelambung bola.
5) Fungsi sepak sila adalah sebagai sajian awal (servis)atau sepak mula.

2. Sepak Kuda

Sepak kuda dilakukan oleh pemain dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

(1) pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
(2) kedatangan bola disambut oleh ayunan kaki kanan bola dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan mata difokuskan pada bola.
(3) Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukankepada kawan regunya atau kea rah daerah lawan melalui atas net (jaring).
(4) Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

3. sepak badak

Sepak badak dilakukan dengan cara sebagi berikut :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(1) pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.

(2) bola dengan kecepatann tinggidiperkirakan akan jatuh kebelakang sehingga badan tidak sempat berputar, maka tumit menyambut bola.

(3) pantulan bola diharapkan melambungkan supaya pemain lain punya kesempatan untukmeraih bola tersebut.

(4) mata di usahakan mengikuti jalannya bola walaupun hanya mampu melirik kebelakang.

(5) ketepatan sentuhan bola pada tumit cukup sulit karena pemain tidak dapat melihat bola secara sempurna.

(6) Fungsi sepak badak ini sebagai upaya untuk meraih bola yang datang cepat dan pemain tidak sempat memutarkan badan.

4. Sepak Cungkil

Sepak cungkil dilakukan sebagai berikut :

(1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.

(2) Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh. Oleh karena itunupaya dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkankaki kanan jauhke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai/tanah.

(3) Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan mengangkat bola dengan “cungkilan”.

(4) Fungsi sepak cungkil adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jauh dari jangkauan kaki.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5. *Heading* (Sundulan Kepala)

Untuk melakukan tekniksundulan kepala, sikap dasar dan pelaksannan gerakannya sebagai berikut :

1) Berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2) Heading bisa dilakukan dnegan dahi kanan/kiri kepala, dan belkang kepala.
3) Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan.
4) Bola berkecepatan tinggi cukup disambut dengan kepala dan mengarahkannya.
5) Benturan bola pada kepala cukup keras, sehingga si pemain harus memperhitungkan akan “risiko” yang akan dirasakannya.
6) Fungsi heading ini sebagai alat pembendung (blocking) atau smes juga digunakan sebagai umpan.

6. Memaha

Gerakan teknik memaha dilakukann dengan sikap dasar dan pelaksanaan gerak sebagai berikut :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2) Bola datang langsung disambut oleh paha.
3) Pantulan pada bola tergantung ayunan paha dan “pengencangan” otot paha.
4) Fungsi memaha bola adalah dengan smes atau sepak sila.

7. Mendada

Teknik mendada dilaksanakan dengan sikap dan gerkan sebagai berikut :

1) Pemain berdiri pada kedua kaki mengahadap kedatangan bola.
2) Bola yang datang disambut oleh busungan dad sebelah kiri atau kanan.
3) Pantulan tergantung pada gerakan punggung dan penegncangan otot dada.
4) Fungsi mendada bola adalah sebagai penahan bola smes atau sepak mula.

8. Menapak

Teknik menapak, sikap dasar dan gerakannya sebagai berikut :

1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2) Pemain melakukan lompatan ayunan kaki untuk menjangkau bola yang melambung di atas bibir net kemudian ditekan oleh telapak kaki sehingga bola langsung jatuh didaerah lawan.
3) Fungsi menapak bola ini adalah sebagi alat serangan dengan cara menekan bola “umpan” yang berada di bibir net.

9. Sepak Mula (*Servis*)

Teknik sepak mula, sikap dasar dan gerakannya sebagi berikut :

1) Tekong berdiri pada kedua kaki menghadap pelambung bola (apit kiri/kanan)
2) Lingkaran yang berada dilapangan sebagai tempat tekong melakukan sepak mula.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Satu kaki boleh berada di luar lingkaran, tetapi satu kaki lagi tidak boleh menginajak apalagi ke luar lingkaran ketika tekong melakukan sepak mula.
4) Setelah bola melewati net/jaring menyentuh atau tidak maka tekong boleh keluar dari lingkaran itu.
5) Berbagai cara dapat dilakukan tekong pada waktu melakukan sepak mula.
6) Fungsi sepak mula adalah sebgai awal permainan.

10. Smes Kedeng

Smes kedeng dilakukan dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

1) Smes dilakukan dengan berbagai cara.
2) Smes kedeng dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada dibibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan.
3) Fungsi smes kedeng adalah sebagai alat serangan untuk bola di daerah lawan.

11. *Blocking*

Untuk melakukan teknik bendungan, pemain melakukan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

1) Blocking dapat dilakukan dengan menggunakan tungkai maupun badan bagaian belakang.
2) Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan lawan di daerahnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Pada waktu bola berada di bibir net dan lawan melakukan smes, maka pemain yang akan membelok melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan smes.
4) Badan pemain yang akan membelok smes diputarkan dengan harapan bola akan menyentuh punggungnya dan memantulkan kembali ke daerah lawan.
5) Badan pemain yang akan membelok smes diputarkan dan mengangkat salah satu tungkainya sehingga berada di bibir net dengan harapan bola menyentuh tungkainya diangkat bola memantul kembali ke daerah lawan.
6) Fungsi blocking adalah sebagai alat pertahanan untuk menggagalkan serangan lawan.

2.1.10 Sepak Sila Melalui Bola Gantung

Pelaksanaan latihan sepak sila melalui bola gantung yaitu agar siswa secara alami terbiasa untuk melakukan teknik sepak sila. Diupayakan siswa dapat sasaran yaitu bola yang digantung. Bola gantung terpasang pada tali yang diikatkan ditiang. Media bola gantung ini memudahkan siswa untuk menimang-nimang bola sehingga siswa lebih mudah untuk menguasai bola, karena bola tersebut digantung dengan tali dan ikatkan pada tiang, juga bisa dengan dipegang dengan tangan sehingga apabila bersentuhan dengan kaki, akan kembali secara tegak lurus dan tetap menggantung pada tali dan tiang. Siswa tidak perlu bersusah payah mengejar bola yang menggelinding tidak terarah.

Melalui permaian bola gantung ini diharapkan membantu siswa dalam melakukan sepak sila dengan bola yang digantung pada tiang, melatih ketepatan

bola pada kaki, melatih kelincahan sepak sila serta memberikan tantangan kepada siswa dalam berkompetisi melalui permainan sepak takraw.

Peralatan yang digunakan dalam permainan bola gantung ini meliputi:

1. Bola takraw

Gambar 1: Bola takraw

2. Tiga buah tiang

Gambar 2: Tiang yang berdiri

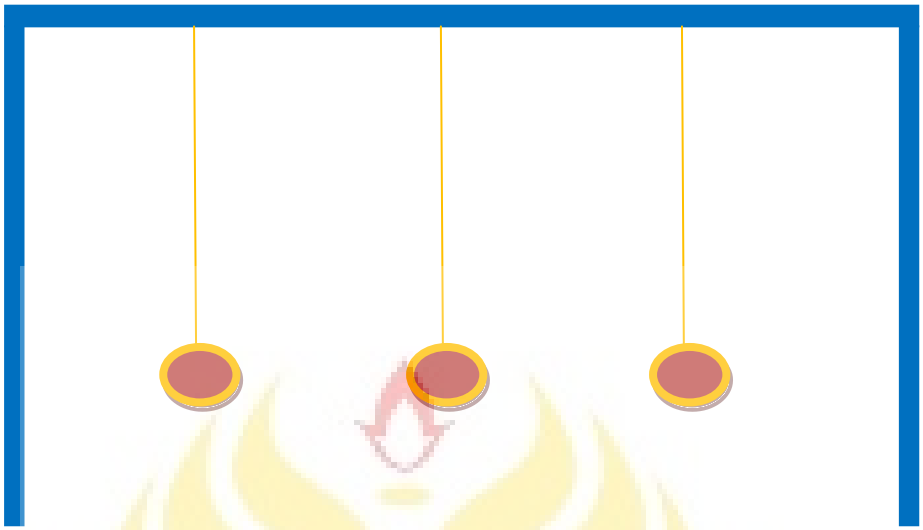
Gambar 3: Tiang yang melintang

3. Tali

Gambar 2.4: Tali pramuka

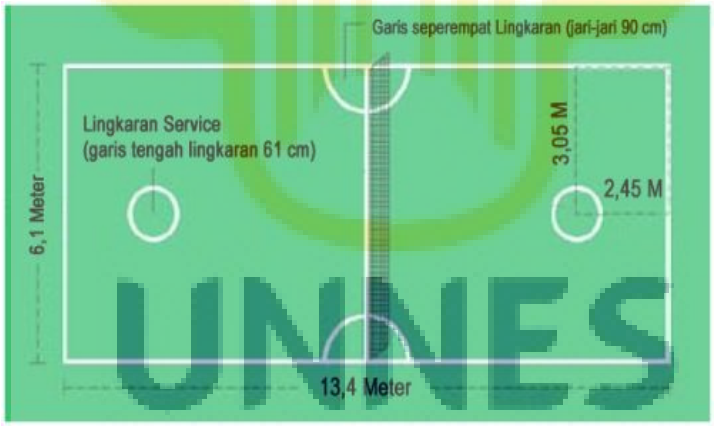
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Ilustrasi gambar peralatan bola gantung



Gambar 5: Ilustrasi peralatan bola gantung

5. Lapangan



Gambar 6: Lapangan

Rangkaian gerakan pembelajaran bola gantung yaitu:

1. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok dan menempatkan diri di bawah bola.
2. Siswa melakukan sepak silan pada bola di gantung secara bergantian sesuai dengan kelompoknya.

3. Siswa melakukan gerakan sepak sila tanpa menggunakan bola digantung.

Kelebihan bola gantung untuk pembelajaran sepak sila yaitu :

1. Mempermudah siswa dalam melakukan sepak sila karena bola sudah dalam keadaan menggantung.
2. Siswa dapat mempraktikan sepak sila dengan mudah dan bola tidak menggelinding kemana-mana.
3. Guru menjadi lebih mudah dalam melakukan koreksi kepada siswanya.

2.2 Kerangka Berfikir

Pembelajaran sepak takraw saat ini masih berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dan belum termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Hal tersebut berakibat aktifitas siswa belum maksimal dalam pembelajaran dan belum tercapainya hasil belajar sepak takraw pada siswa. Untuk mencapai keberhasilan belajar siswa dalam bermain sepak takraw dengan baik diperlukan suatu proses belajar yang berkesinaambungan antara guru dengan siswa. Adanya interaksi antara guru kepada siswa sebagai dampak dari pemberian rangsang kepada penerimaan respon akan menciptakan suasana belajar yang efektif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari pendapat di atas, penulis dapat mengungkapkan bahwa akan terjadi proses belajar sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audiovisual yang diberikan oleh guru. Para siswa akan memiliki pengalaman belajar sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual serta akan terdapat respon siswa secara kongkrit terhadap aktifitas yang diberikan oleh bimbingan guru. Setelah melalui akan terjadi perilaku, yaitu siswa dapat melakukan teknik sepak sila dengan lebih baik.

Pembelajaran teknik sepak sila menggunakan bola gantung denganpendekatan audio visual para siswa akan lebih aktif dan termotivasi untuk mempergerakan teknik sepak sila dengan bola gantung secara individu bergantian.

Berdasarkan pemaparandi atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan model pembelajaran sepak sila menggunggunakan bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar teknik sepak sila kelas XC.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah Peningkatan kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola Gantung dengan Pendekatan Audio Visual Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam sepak takraw siswa kelas X.3 SMA N 1 Cepiring, kabupaten Kendal tahun 2015. Simpulan tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar secara klasikal pada siklus I dan siklus II. Hasil ketuntasan siklus I adalah 38.23% dan hasil ketuntasan siklus II adalah 82.35%, sehingga sudah dapat dikatakan berhasil karena sudah mampu memenuhi target kelulusan 75% dari jumlah siswa. Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual sudah memenuhi tujuan penelitian, yaitu meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam sepak takraw siswa kelas X.3 SMA N 1 Cepiring, kabupaten Kendal.

5.2 SARAN

Saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan hasil penelitian adalah:

1. Guru Penjasorkes di sekolah agar dapat mengembangkan prinsip PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) dalam melaksanakan pembelajaran, termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat.
2. Siswa setelah mengikuti pembelajaran sepak sila menggunakan bola gantung dengan pendekatan audio visual diharapkan lebih bertambah minat dan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Sekolah agar dapat memenuhi sarana dan prasarana pendidikan jasmani sebagai penunjang proses pembelajaran, karena pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.
4. Pembaca agar dapat mengambil hasil yang dapat menjadi masukan, tambahan pengetahuan, dan referensi tentang pembelajaran sepak takraw.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto. Suharsimi. Dkk. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT. Aksara Bumi.

Kristiyanto. Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga.* Surakarta: Press UNS.

Aqib. Zainal. 2008. *Karya Tulis Ilmiah Bagi Pengembangan Profesi Guru.* Bandung: Widya Yrama.

Sardiman A.M. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Litera.

Kurniawan Feri. 2012. *Buku Pinta Pengetahuan Olahraga.* Jakarta: Laskar Askara.

Djamarah Syaiful Bahri. 2006. *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Prawirasaputra Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes.* Jakarta: Depdiknas.

Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia. 2005. *Keolahragaan Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005.* Jakarta: Perpu.

Husdarta, H. J. S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta.

H. Abdulkadir A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Staton F.T. 1978. *Cara Mengajar Dengan Hasil Yang Baik.* Diponegoro.

Marno, dkk. 2009. *Strategi Dan Metode Pengajaran*. Jogjakarta. AR-Ruzz Media Group

Qoriah Anirotul. 2011. *Filsafat Olahraga.* Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan.