

Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal

Made Kusuma Wijaya ¹⁾, Anak Agung Ngurah Putra Laksana ²⁾, I Wayan Adnyana ^{3)*},
Ni Luh Gde Widiyanti ⁴⁾, Kadek Dian Vanagosi ⁵⁾, I Putu Eri Kresnayadi ⁶⁾

^{1), 2), 3), 4), 5), dan 6)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : ¹⁾ kadekkusuma580@gmail.com, ²⁾ agungputralaksana@gmail.com,

³⁾ iwayanadnyana749@gmail.com, ⁴⁾ odewidi24@gmail.com, ⁴⁾ kadekvanagosi@gmail.com,
⁶⁾ putuerikresnayadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan “Bagaimanakah Kemampuan Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal Tahun Pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Adapun informan dalam penelitian ini adalah 6 informan yang terdiri dari 5 siswa kelas X MIPA-4 dan 1 informan guru penjaskes kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini pengamatan dan perhitungan langsung, data skunder yang digunakan yaitu data wawancara dan kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner. Adapun analisis data yang digunakan yaitu analisis Miles dan Huberman yaitu analisis data model interaktif yang melalui langkah-langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belum maksimalnya kemampuan siswa dalam gerak dasar sepak sila yaitu kurang maksimal (cukup). Dari data observasi ditemukan siswa dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 23 siswa (63%), kategori cukup sebanyak 11 siswa (13%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil data wawancara menunjukan adanya faktor penghambat suatu proses pembelajaran mengakibatkan kemampuan gerak dasar sepak sila belum maksimal (cukup). Hasil data Kuesioner menunjukan data persentase dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 34 siswa (100%), kategori cukup sebanyak 20 siswa (0%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%).

Kata kunci : kemampuan; sepak sila; sepak takraw

ABSTRACT

This study aims to determine and describe "How is the Ability of Precious Football in Sepak Takraw in Class X mathematics and natural science-4 public senior high school number 2 Abiansemal in the 2019/2020 Academic Year. This type of research is descriptive qualitative. The informants in this study were 6 informants consisting of 5 class X mathematics and natural science-4 students and 1 physical education teacher informant class X mathematics and natural science-4 public senior high school number 2 Abiansemal. Data sources used in this study are primary and secondary data sources. The primary data source used in this study was direct observation and calculation, the secondary data used were interview data and questionnaires. The data collection technique used triangulation, namely observation, interviews, and questionnaires. The data analysis used is the analysis of Miles and Huberman, namely an interactive model of data analysis through data collection steps, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study indicate that the students' abilities in the basic movements of sila are not maximal (sufficient). From the observation data, it was found that students with very good categories were 0 students (0%), good categories were 23 students (63%), adequate categories were 11 students (13%), less categories were 0 students

(0%). The results of the interview data show that there are inhibiting factors in a learning process resulting in the ability to move the basic movements of the precepts not maximal (sufficient). The results of the questionnaire data showed that the percentage data with very good categories were 0 students (0%), good categories were 34 students (100%), enough categories were 20 students (0%), less categories were 0 students (0%).

Keywords : *ability; sepak sila; sepak takraw*

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan sebuah permainan net yang dimainkan dalam lapangan empat persegi panjang, baik di tempat tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*) dengan permukaan lapangan yang rata. Sepaktakraw dapat dimainkan di lapangan rumput, lapangan pasir, keramik ataupun yang beralaskan matras karet. Kondisi lapangan yang bermacam-macam ini memudahkan masyarakat dalam melakukan permainan sepaktakraw dimanapun dan kapanpun. Menurut Hanif (2017) Sepak takraw adalah salah satu olahraga yang sudah lama dikenal di Indonesia. Kini sepak takraw tidak saja dijadikan sebagai permainan untuk mengisi waktu luang melainkan sudah menjadi cabang olah raga yang dipertandingkan baik di tingkat nasional, regional maupun internasional.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Salah satu teknik dasar dari sepak takraw adalah sepak sila. Sepak sila adalah usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola, mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan.

Berdasarkan kenyataan ini diperkirakan lemahnya komponen *biomotorik* yang dimiliki siswa

disebabkan pola latihan fisik yang kurang cepat. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi setiap individu dalam usaha mengembangkan olah raga secara keseluruhan dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani maka pertumbuhan organ-organ akan berkembang secara menyeluruh. Oleh karena itu dalam upaya mengembangkan kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga khususnya olahraga pelatihan sepak sila dengan bola takraw, terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Sepak Takraw pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abianseml. Disamping itu sarana dan prasarana pendukung dalam pembelajaran sepak takraw masih kurang sehingga mengganggu proses pembelajaran yang menyebabkan aktivitas yang dilakukan siswa juga berkurang. Oleh sebab itu peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Kemampuan Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abianseml Tahun Pelajaran 2019/2020. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abianseml Tahun Pelajaran 2019/2020”.

Kemampuan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala, 2011). Sedangkan pendapat lain mengatakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu atau

seseorang yang mampu mengubah satu posisi di area tertentu atau seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (Samsudin, 2010). Sriyanto (2010) menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki.

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motorik) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas tersebut dapat membantu berkembangnya pertumbuhan anak. Kemampuan motorik ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan (Sukintaka, 2010). Suyanta (2015) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup, gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi dalam tiga kategori, yaitu: a. Kemampuan *locomotor*, b. Kemampuan

non locomotor c. Kemampuan *manipulatif*.

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal; dengan istilah masa remaja. Masa Remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006).

Sepak takraw atau disebut juga sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang dari sejenis permainan rakyat yang sudah banyak digemari di kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia. Menurut Atmasubrata (2012) menyebutkan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli yang dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis serta pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Pendapat lain mengenai pengertian sepak takraw yaitu menurut Hanif (2017) menyebutkan bahwa sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring seperti permainan voli. Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Amelia (2009) menyebutkan bahwa : sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga orang pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di

lapangan paling belakang. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan. Dua pemain yang disebut apit kanan dan kiri. Kedua pemain ini berada di sebelah kanan dan kiri di depan tekong. Pemain ini berada di dekat net yang bertugas sebagai pelempar bola ke tekong, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan.

Sedangkan Sepak sila merupakan teknik sepakan menggunakan kaki bagian dalam untuk melambungkan bola ke arah seperti yang diinginkan oleh penyepak. Sepak sila merupakan teknik yang sering digunakan dalam permainan sepak takraw. Fungsinya untuk memberi umpan, menghadapi serangan lawan, atau menyeimbangi bola (Permana, 2005). Rangkaian gerak dalam sepak sila adalah : 1) sikap dasar tubuh, yaitu sikap tubuh sebelum melakukan gerakan, 2) gerakan kaki sepak menuju ke arah datangnya bola, dengan pandangan mata terus mengikuti datang dan jatuhnya bola, 3) kedua tangan tetap berada pada posisi semula, 4) sentuhan kaki sepak terhadap bola dilakukan ketika bola sejajar dengan lutut kaki tumpu, 5) bagian bawah bola disepak oleh bagian dalam kaki sepak, maka kaki tumpuhan tubuh didorong dengan mengoper ke atas dan 6) kaki sepak kembali ke posisi sikap tubuh.

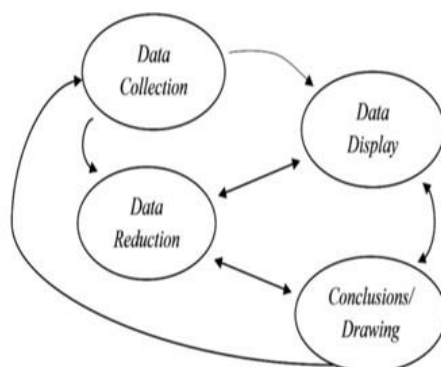
Definisi Model adalah struktur simbol dan aturan kerja yang diharapkan selaras dengan serangkaian poin yang relevan dalam struktur atau proses yang ada. Model sangat vital untuk memahami proses yang lebih kompleks. Struktur ini bisa terlihat bila divisualisasikan. Model juga didefinisikan sebagai representasi dunia nyata dalam bentuk teoretis dan disederhanakan. Model bukan alat untuk

menjelaskan, tapi bisa digunakan untuk membantu merumuskan teori. Model memberikan kerangka kerja yang bisa digunakan untuk mempertimbangkan satu masalah meskipun dalam versi awalnya model tidak akan membawa kita menuju prediksi yang berhasil (Severin & Tarkard, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, penelitian deskriptif adalah suatu Penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Aditya, 2009). Suwendra (2018) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif bertujuan (1) menggambarkan obyek penelitian (*describing object*) penggambaran ini dapat dilakukan terhadap obyek yang berupa peristiwa, interaksi sosial, aktivitas sosial religius, dan sebagainya. (2) mengungkap makna di balik fenomena (*exploring meaning behind the phenomena*) dapat diungkapkan apabila peneliti menyelam dibalik apa yang ditampilkan, diperlihatkan, dan diungkapkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipasi. (3) menjelaskan fenomena yang terjadi (*explaining object*) menjadi inti persoalan atau dengan kata lain yang tampak berbeda dengan maksud utama (Suwendra, 2018).

Tempat atau lokasi merupakan sumber data yang dapat digunakan dalam penelitian (Nugrahani, 2014). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Abiansemal, Kecamatan



Gambar 1
Analisis Data Model Interaktif

Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali khususnya pada Siswa Kelas X MIPA-4, Kepala Sekolah, Guru Penjaskes yang semuanya berjumlah 36 orang. Sumber data dalam penelitian kualitatif dapat dikelompokkan jenis dan posisinya, mulai dari yang paling nyata hingga yang samar-samar, mulai dari yang primer hingga sekunder (Nugrahani, 2014). Macam sumber data yang dapat dimanfaatkan dalam menggali informasi dalam penelitian kualitatif, antara lain meliputi : 1) dokumen/arsip, 2) narasumber, 3) peristiwa atau aktivitas, 4) tempat/lokasi dan 5) benda, gambar serta rekaman.

Berdasarkan berbagai jenis data yang dibutuhkan, dan ketersediaan sumber data yang memungkinkan penggalian informasi di lapangan, maka peneliti dapat menentukan teknik pengumpulan data yang tepat, sesuai dengan kondisi, waktu, dan biaya yang tersedia, serta pertimbangan lain demi efektifnya penelitian (Nugrahani, 2014). Data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang diperoleh secara langsung di lapangan. Data primer dari penelitian ini adalah pengamatan langsung saat peneliti melakukan wawancara pada

guru Penjas dan Siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal. Sedangkan Data sekunder merupakan sumber data tambahan yang diambil tidak secara langsung di lapangan. Data tambahan yang dimaksud meliputi dokumen atau arsip didapatkan dari berbagai sumber, foto pendukung yang sudah ada, maupun foto yang dihasilkan sendiri, serta data yang terkait dalam penelitian ini. Data sekunder dari penelitian ini adalah data nilai dari Guru Pamong Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal.

Berdasarkan berbagai jenis data yang dibutuhkan, dan ketersediaan sumber data yang memungkinkan penggalian informasi di lapangan, maka peneliti dapat menentukan teknik pengumpulan data yang tepat, sesuai dengan kondisi, waktu, dan biaya yang tersedia, serta pertimbangan lain demi efektifnya penelitian (Nugrahani, 2014). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah antara lain : observasi, wawancara, teknik kuesioner, dokumen.

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola kategori dan satuan uraian dasar (Nugrahani, 2014). Analisis data yang

Tabel 1
Hasil Nilai Tes Keterampilan Sepak Sila Siswa
Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal

No.	Kriteria atau Nilai	Jumlah siswa
1	Siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM 70	11 orang
2	Siswa yang mendapatkan nilai 70 di atas KKM 70	23 orang
Jumlah		34 orang

digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Proses analisis data dalam penelitian kualitatif dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber. Dalam penggunaan teknik analisis data, penulis mengavu pada teknik yang sudah umum digunakan para peneliti yakni dengan menggunakan teknik analisis data model interaktif yang sebagaimana dibuat oleh Nugrahani (2014) mengatakan bahwa dalam analisis interaktif dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: Pengumpulan data, Reduksi data, Display data atau penyajian data dan Penarikan simpulan/verifikasi.

Pola analisis interaktif yang dikemukakan Nugrahani (2014) dapat dilihat dalam gambar berikut :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fungsi deskripsi data penelitian yaitu mengungkapkan karakteristik data setiap variabel penelitian. Data pelitian tersebut diperoleh dari perhitungan skor yang didapat melalui tes keterampilan

sepak takraw dengan responden adalah siswa SMA Negeri 2 Abiansemal kelas X MIPA-4 yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan jumlah 34 siswa.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-bulan April 2020 pada kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal, penelitian yang dilakukan melalui observasi, wawancara dan kuesioner dengan subjek penelitian yaitu siswa dan beberapa kualitatif deskriptif dan teknik analisis data menggunakan teknik analisis data model interaktif yang sebagaimana dibuat oleh Nugrahani (2014) mengatakan bahwa dalam analisis interaktif dapat dilakukan melalui langkah-langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil deskripsi dari penelitian tingkat keterampilan bermain sepak sila dalam sepak takraw yang telah dilakukan adalah berikut ini: Tes keterampilan sepak sila yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor maksimal 77,00

Tabel 2
Hasil Nilai Kuesioner Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal

No.	Kriteria atau Nilai	Jumlah siswa
1	Siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM 70	0 orang
2	Siswa yang mendapatkan nilai 70 dan diatas KKM 70	34 orang
Jumlah		34 orang

Tabel 3
Persentase Nilai Observasi Kemampuan Siswa
Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal

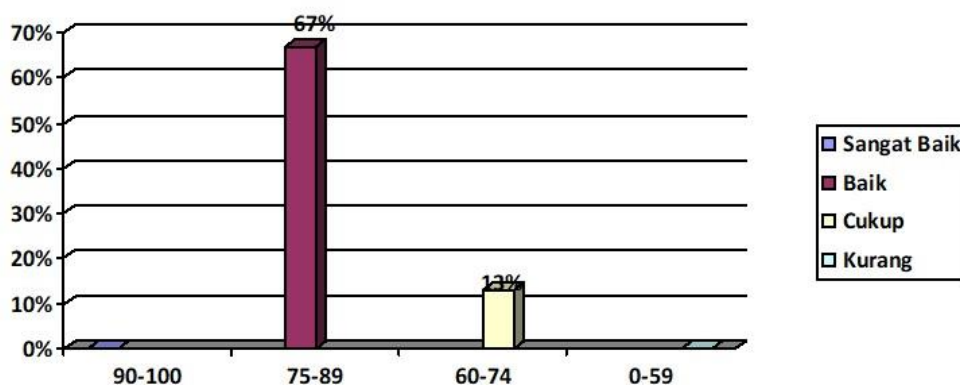
No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase Siswa	Ketuntasan Siswa
1	90-100	Sangat baik	0 siswa	0%	67 % mampu melakukan gerak sepak sila dalam sepak takraw
2	75-89	Baik	23 siswa	67%	
3	60-74	Cukup	11 siswa	0 %	13 % belum mampu melakukan gerak sepak sila dalam sepak takraw
4	0-59	Kurang	0 siswa	0 %	

dan skor minimal 65,00, dengan standar deviasi 10 dan skor rata-rata 70,00.

Dari pengamatan terhadap guru, guru sudah mengajar dengan sebaik mungkin, dimana pembelajaran sesuai dengan materi ajar di SMA Negeri 2 Abiansemal. Guru masih belum mengajar dengan afektif dikarenakan mengajar 3 kelas sekaligus, mengakibatkan susah penyampaian materi pembelajaran. Dari data nilai yang di dapat pada saat observasi tersebut masih terdapatnya siswa dengan nilai yang kurang atau cukup. Kriteria ketuntasan siswa dengan nilai 70 dikategorikan Baik. Peneliti

menggunakan data kriteria ketuntasan minimal dari guru penjasokes kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah peneliti sajikan sebelumnya untuk mengidentifikasi bagaimana hambatan dalam penguasaan kemampuan gerak dasar sepak sila dalam sepak takraw pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal, sebagai berikut : dari hasil observasi siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal saat melakukan pengamatan langsung masih ditemukannya siswa yang kurang mendengarkan guru saat mengajar, siswa masih suka bercanda,



Gambar 2
Diagram Batang Persentase Observasi Kemampuan Gerak Dasar Sepak Sila

kurangnya konsentrasi siswa, beberapa siswa masih ada yang bersikap diam, dan kurang aktif. Dari hasil pengamatan dengan siswa ditemukannya berbagai masalah tersebut, ini mengakibatkan tujuan pembelajaran menjadi terhambat.

Dari pengamatan langsung saat peneliti mengajar, peneliti menemukan guru sudah cukup menjelaskan sesuai bahan ajar di SMA Negeri 2 Abiansemal. Guru belum cukup mampu mengatasi perilaku siswa yang ada saat proses pembelajaran. Dengan berbagai macam perilaku siswa di lapangan cukup membuat guru kebingungan dengan situasi tersebut. Dari pengamatan langsung di lapangan, masih ditemukan kurangnya sarana dan prasarana yang maksimal. Sarana media pembelajaran masih belum maksimal dengan materi pembelajaran yang diajarkan. Bukan hanya itu, lapangan yang dipakai saat pembelajaran sepak sila adalah lapangan kurang luas.

Berdasarkan kajian hasil observasi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sarana dan prasarana dalam pembelajaran olahraga di SMA Negeri 2 Abiansemal belum maksimal, kurangnya guru saat mengatur situasi kelas dengan siswa yang berbagai macam perilaku, belum maksimalnya kegiatan pembelajaran dan belum tercapainya tujuan pembelajaran.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa tentang materi sepak takraw gerak dasar sepak sila masih belum maksimal. Data hasil kuesioner menunjukkan bahwa siswa kurang mampu menyebutkan jawaban tentang langkah-langkah melakukan gerakan sepak sila, dari sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Materi sepak sila sudah dijelaskan oleh guru. Dari hasil data wawancara dengan subjek penelitian, ada beberapa faktor

penghambat proses pembelajaran yaitu berupa faktor *internal* dan faktor *eksternal*.

Faktor *internal* meliputi : 1) kesehatan Siswa dimana Faktor kesehatan dapat memengaruhi belajar seseorang. Apabila orang tersebut sedang sakit, maka akan mengakibatkan tidak ada motivasi belajar dalam diri seseorang. Hal ini juga berdampak pada psikologis, karena dalam tubuh yang kurang sehat maka akan mengalami gangguan pula pada pikiran, 2) minat dan motivasi, dimana minat dan motivasi juga faktor penting dalam proses belajar. Minat yang besar terhadap sesuatu merupakan dasar untuk mencapai tujuan. Sedangkan motivasi merupakan dorongan dari dalam maupun luar diri seseorang, umumnya motivasi itu timbul karena adanya keinginan yang besar untuk mencapai sesuatu, 3) cara Belajar Siswa dimana teknik merupakan cara yang dilakukan seseorang dalam melakukan kegiatan belajar. Cara belajar meliputi bagaimana bentuk catatan yang dipelajari dan pengaturan waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar lainnya. Cara belajar yang baik akan tercipta kebiasaan yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajar yang baik pula.

Faktor *eksternal* penghambat meliputi : 1) lingkungan sekitar, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, dan iklim dapat mempengaruhi pencapaian tujuan belajar, 2) sekolah, tempat, gedung sekolah, kualitas guru, perangkat instrument pendidikan, lingkungan sekolah, dan rasio guru dan murid per kelas, mempengaruhi kegiatan belajar siswa.

Dalam pembelajaran penjasokes terdapat tahapan belajar gerak. Pertama penjelasan, mencoba gerakan,

mengulang gerakan, melakukan gerakan awal sampai akhir. Dari tahapan mencoba dan mengulang, guru harus benar-benar memperhatikan siswa dan merefleksikan kesalahan yang dilakukan siswa. Dengan tahapan yang sudah diterapkan, masih minimnya waktu percobaan dan pengulangan yang terjadi dalam pembelajaran tersebut. Tahapan mencoba dan mengulang harus dilakukan terus menerus sampai siswa mengerti dan tidak adanya kesalahan kembali agar tercapainya tujuan pembelajaran. Bukan hanya itu, dibutuhkan guru melakukan tes terhadap gerakan siswa untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan siswa melakukan gerakan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal belum maksimal (cukup), dikarenakan adanya faktor *internal* yaitu minat dan motivasi atau kurangnya minat menjadikan siswa tidak aktif bergerak dan tidak aktif mendengarkan guru, dan faktor *eksternal* dalam situasi lapangan yang masih belum maksimal.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sarana dan prasarana pembelajaran penjasokes di SMA Negeri 2 Abiansemal Denpasar masih belum maksimal. Menurut Wafi (2016) sarana dan prasarana belajar memiliki fungsi yang sangat besar dalam kaitannya dengan proses pendidikan. Tidak bisa dipungkiri bahwa keberhasilan proses belajar mengajar sedikit banyak dipengaruhi kondisi dan pemanfaatan sarana dan prasarana yang memadai. Dari pernyataan tersebut tentang sarana dan prasarana di SMA Negeri 2 Abiansemal masih belum maksimal.

Peran guru sangatlah penting, guru dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada. Guru penjasokes kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal dapat memanfaatkan situasi lapangan dengan solusi yang baik. Ini terbukti bahwa Guru sudah melaksanakan solusi yang baik dan mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana dalam pembelajaran Penjasokes di SMA Negeri 2 Abiansemal masih belum maksimal. Dari data penelitian kuesioner yang dirangkum oleh peneliti sebanyak 34 siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal mengirimkan jawabannya melalui aplikasi media sosial *whatsapp*. Dari hasil nilai yang didapat siswa kelas X MIPA-4 lebih banyak dibawah nilai KKM. Sebanyak 11 siswa mendapatkan nilai dibawah KKM atau bobot nilai maksimal dan sebanyak 23 orang siswa mendapatkan nilai diatas KKM atau Kriteria Ketuntasan Maksimal.

Dari hasil kuesioner tersebut, siswa masih belum mampu menjawab pertanyaan nomor 3 dan 4 tentang gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir saat melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Dengan pertanyaan yang diberikan siswa, pembelajaran atletik lari jarak pendek peneliti telah menjelaskan saat proses pembelajaran tersebut terjadi. Dari 34 siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal belum ada siswa yang mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar dan jelas. Dengan nilai maksimal kuesioner adalah 100, siswa hanya mampu pada nilai 80.

Tabel 4
Persentase Nilai Kuesioner Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal

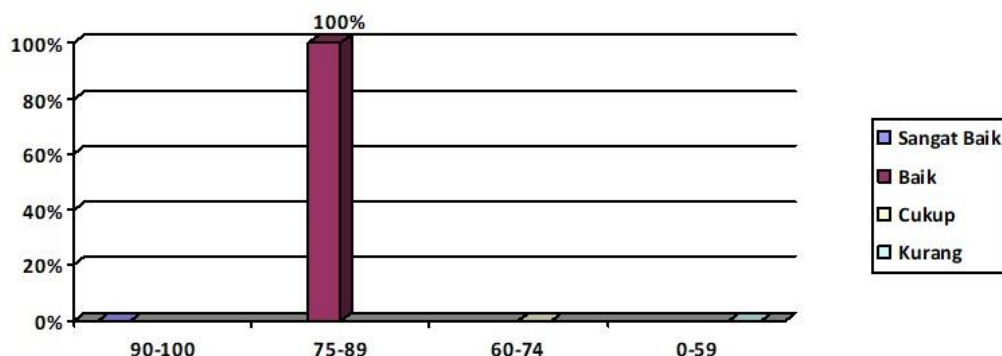
No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase Siswa	Ketuntasan Siswa
1	90-100	Sangat baik	0 siswa	0%	100 % mampu melakukan gerak sepak sila dalam sepak takraw
2	75-89	Baik	34 siswa	100%	100 % belum mampu melakukan gerak sepak sila dalam sepak takraw
3	60-74	Cukup	0 siswa	0 %	
4	0-59	Kurang	0 siswa	0 %	

Berdasarkan tabel diatas dapat disajikan data dalam sebuah grafik/diagram batang seperti berikut.

Suatu kenyataan bahwa kesehatan jasmani dan rohani sangatlah berperan penting disetiap kehidupan terlebih lagi bagi anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Disamping itu kesehatan jasmani dan rohani juga mempengaruhi proses belajar mengajar serta meningkatkan prestasi belajar siswa khususnya pada pembelajaran penjaskes dan pembelajaran bidang studi lain pada umumnya. Karena itu selayaknya pihak sekolah menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang lengkap dengan jumlah yang maksimal, sehingga minat dan kemampuan Siswa dalam pembelajaran atau ekstra Olahraga juga

meningkat.

Implikasi penelitian berdampak secara teoritis : 1) olahraga permainan sepak sila dalam sepak takraw belum banyak dimininati oleh siswa karena di sekolah tingkat dasar dan menengah hanya diberikan secara teori saja dan prakteknya belum sepenuhnya yang juga dikarenakan jarang nya diadakan pertandingan-pertandingan olahraga sepak takraw khususnya sepak sila. Berdasarkan hasil penelitian diatas kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal masih belum maksimal dikarenakan penerapan model pembelajaran belum dikembangkan, 2) dalam proses belajar mengajar di Kelas, mengharuskan guru untuk membuat suatu program kegiatan pembelajaran



Gambar 3
Diagram Batang Hasil Kuesioner Kemampuan Gerak Dasar Sepak Sila

yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga potensi siswa yang telah dimiliki, misalnya kemampuan motorik dapat benar-benar direalisasikan ke dalam bentuk aktivitas atau fisik siswa yang efektif dan produktif, untuk itu guru harus mampu memilih dan menerapkan media belajar dalam model pembelajaran yang tepat guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, 3) banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, salah satu faktor yang memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi belajar yang tinggi yaitu kesehatan jasmani dan rohani siswa. Karena seperti pepatah mengatakan di dalam badan atau jasmani yang sehat terdapat jiwa atau rohani yang kuat, dengan kata lain bahwa investasi ilmiah akan memberikan pengaruh yang amat kuat terhadap pencapaian prestasi belajar dan juga pembinaan prestasi cabang olahraga, karena itu berbagai penelitian tentang belajar, teknik, metode dan model pembelajaran keterampilan suatu cabang olahraga akan membantu guru atau pelatih dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa.

Implikasi hasil penelitian terhadap penerapan praktis : 1) membagi masa latihan menjadi tiga tahapan, yaitu persiapan pembelajaran, informasi yang baru, praktik melakukan kegiatan dan evaluasi untuk memperbaiki setiap kesalahan agar tidak terulang kembali, 2) praktik hendaknya dilaksanakan dalam kondisi yang menguntungkan, antara lain dengan memperhatikan kesiapan siswa dalam menjalankan aktivitas, hal ini akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif, 3) tugas belajar gerak hendaknya dibagi-bagi dan dikembangkan menurut urutan, yaitu dari sederhana ke yang kompleks

sehingga bagian-bagian tersebut dapat dipelajari sebaik mungkin khususnya dalam sepak sila pada sepak takraw, 4) perlu adanya penilaian secara kontinyu, yaitu sebelum, selama dan setelah pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu kesalahan motorik yang tidak segera diterapi akan terekam dalam memori sehingga sulit untuk diperbaiki. Selain itu penilaian diperlukan untuk mengetahui tingkat kemajuan anak dalam belajar dan praktek khususnya kemampuan sepak sila dalam sepak takraw dan 5) dalam meningkatkan kemampuan setiap cabang olahraga sekolah hendaknya mempersiapkan sarana prasarana pendukung yang maksimal sehingga hasilnya juga maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti yang berfokus pada kemampuan gerak dasar sepak sila pada kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal belum maksimal. Dari hasil ketiga data observasi, wawancara dan hasil kuesioner menghasilkan kesamaan data yang kurang maksimal (Cukup) dapat dilihat dari data tabel, diagram, dan hasil wawancara diatas. Kemampuan gerak dasar sepak sila siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal dari data observasi ditemukan siswa dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 23 siswa (63%), kategori cukup sebanyak 11 siswa (13%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Hasil data wawancara menunjukkan adanya faktor penghambat suatu proses pembelajaran mengakibatkan kemampuan gerak dasar sepak sila belum maksimal (cukup). Hasil data Kuesioner menunjukkan data persentase dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik

sebanyak 34 siswa (100%), kategori cukup sebanyak 20 siswa (0%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses pembelajaran gerak dasar sepak sila pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal yaitu masih banyaknya perilaku dan sikap siswa yang kurang baik, terjadi saat proses pembelajaran berlangsung, sedangkan faktor pendukung adanya buku penjaskes atau LKS yang mampu dipelajari kembali untuk menjawab pertanyaan tersebut. Saran saya adalah semoga dengan hasil ini bisa meningkatkan Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, D. (2009). *Penelitian Deskriptif*. (<http://adityasetyawan.files.wordpress.com/2009/10/penelitian-deskriptif.pdf>)
- Armelia, P. (2009). *Bermain Sepak Takraw*, PT. Aneka Ilmu : Semarang
- Asepta, Y. P. (2008). *Bermain dan olahraga Sepak Sila*. Surabaya : Insan Cendeki
- Fagar. (2006). *Psikologi Remaja*. PT. Gramedia : Bandung
- Hanif, A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Yanuar, I. (2010). *Kemampuan motorik siswa kelas Atas*. Skripsi : Yogyakarta FIK UNY
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
- Nala, I. G. N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Pres
- Nugrahani F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Solo : Cakra Books
- Suyanta. (2015). *Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bagi Peserta Putra Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Muhammadiyah Degan Kabupaten Kulon Progo*
- Suwendra, I. W. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial , Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*. Bali : Nilacakra
- Sriyanto. (2010). *Pengertian Kemampuan*. <http://ian43.wordpress.com/2010/12/23>
- Samsudin. (2007). *Metode Penelitian Ilmiah dan Penggunaan Rumus-Rumus Statistik*. Surabaya : Usaha Nasional
- Sukintaka. (2010). *Teori Bernain untuk PGSD*. Jakarta : Dikdasmen