

Meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw

Muammar Al Qadafi, Irsan Kahar*, Syamsul Alam Ramli, Rasyidah Jalil

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: muammaralqadafi12@gmail.com

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of the skills of Silat in the game of sepak takraw for class VII students of MTs.AL-QASHASH TOBEA through the pair training method. Seeing that there are still many students who are less interested so that they are less serious in takraw learning activities, this causes the results of the ability of Sila Sila to not be optimal in the game of takraw. The data collection technique used in this study was the teacher's activity observation and student activity observation sheets as well as student skills tests. This research uses classroom action research (CAR). This research was conducted in 2 cycles and student evaluation tests were conducted at the end of each cycle. The results of the percentage of observations of student activity in the first cycle were the completeness of student learning outcomes in each cycle an average of 41.3% from the cognitive aspect, 58.6% from the affective aspect and 44.8% from the psychomotor aspect. in the first cycle and the second cycle of completeness of student learning outcomes in each cycle the average cognitive aspect is 93.1%, the affective aspect is 89.6% and the psychomotor aspect is 93.1%. The results of this study stated that the application of the pair training method could improve the learning outcomes of Sila Sila and was able to foster excitement and motivate students in learning.

Keyword: Boost, sepak sila berpair, learning outcomes, sepak takraw

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa kelas VII MTS Al-Qashash Tobeia melalui metode latihan berpasangan. Melihat masih banyak siswa yang kurang tertarik sehingga kurang bersungguh-sungguh dalam kegiatan pembelajaran sepak takraw, hal tersebut menyebabkan hasil kemampuan sepak sila yang tidak maksimal dalam permainan sepak takraw. Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah guru observasi aktivitas dan lembar observasi aktivitas siswa serta tes keterampilan siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil presentase observasi aktivitas siswa pada siklus I adalah ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus rata-rata 41,3% dari aspek kognitif, 58,6% aspek afektif dan 44,8% aspek psikomotor. pada siklus I. Dan siklus II ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus rata-rata aspek kognitif 93,1% aspek afektif 89,6% dan aspek psikomotor 93,1%. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penerapan metode latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi siswa dalam belajar.

Kata kunci: Hasil belajar; meningkatkan, sepak sila berpasangan; sepak takraw

Received: 12 Juni 2023 | Revised: 13, 15, 22, 27 Oktober 2023
Accepted: 16 November 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

PJOK adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Kahar et al., 2022). Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani merupakan sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada murid untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis (Fajar, 2019).

Pendidikan jasmani ialah program pembelajaran yang proporsional dan memadai pada domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Susanti & Sudarso, 2017). Menurut (Susdiana et al., 2018) kurikulum 2013 (K.13) adalah salah satu upaya pemerintah untuk mencapai keunggulan masyarakat bangsa dalam penguasaan teknologi seperti yang digariskan dalam haluan negara. Rangkaian kurikulum K.13 didasari oleh pemikiran tentang tantangan masa depan, persepsi masyarakat pengetahuan dan pedagogi, kompetensi masa depan, serta fenomena negatif yang mengemuka (Sari & Sin, 2020). Kurikulum 2013 (K.13) dibuat untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh (Nurholis et al., 2022).

Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan (Akmal et al., 2018). Sepak takraw ialah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang, lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat (Sucipto et al., 2017). Olahraga sepak takraw adalah olahraga yang berasal dari tanah melayu, hal itu bisa dilihat dari pengertian secara harfiah sepak takraw itu sendiri yaitu kata sepak diambil dari bahasa melayu kata takraw diambil dari bahasa Thai yang berarti bola yang terbuat dari anyaman rotan (Suprayitno, 2018).

Permainan sepak takraw memerlukan teknik dasar yang baik agar permainan sepak takraw dapat dimainkan, kemampuan dasar bermain sepak takraw yakni meliputi sepak sila, teknik sepak cungkil, sepak croos, sepak badek, memaha, mendada membahu, kepala (heading), kemudian teknik lanjutan dalam permainan sepak takraw servis (sepak mula), smes, dan blok (Artyhadewa, 2017). Saat ini permainan sepak takraw membentang sangat cepat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya event yang berlangsung baik nasional maupun internasional. Permainan sepak takraw sangat dikenal di masyarakat dan di kalangan semua kalangan usia, baik anak kecil, dewasa, maupun orang tua hal ini dikarenakan permainan sepak takraw berbeda dengan permainan lainnya dan memiliki unsur bermain.

Menurut (Purwanto et al., 2022) dalam mempertinggi rekor terbaik dalam berbagai kejuaraan atau pertandingan ditingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik.

Terkhususnya pembaharuan klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw menjadi cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Asrabuana et al., 2022). Permainan ini permainan berkelompok yang dimainkan oleh kelompok regu baik putra maupun putri, yang masing kelompok terdiri dari tiga orang pemain, permainan ini yang di pergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan (Kartika et al., 2023).

Tujuan dari setiap kelompok ialah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau kesalahan (Syam, 2022). Dalam rangkaian belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa tidak hanya mendengarkan dan menyerap materi yang disampaikan oleh guru, tetapi siswa ikut terlibat langsung dalam rangkaian belajar (Solihin, 2016). Belajar ialah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Islami et al., 2021). Sepak takraw adalah teknik dasar yang paling awal diajarkan untuk memainkan olahraga sepak takraw dan juga sebagai tehnik dasar untuk melatih servis bawah (Pratama, 2018).

Menurut (Awaluddin & Janwar, 2019) sepak takraw dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai penyepak dan kaki yang satu sebagai tumpuan dan melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Dalam permainan sepak takraw menyepak adalah gerakan yang dominan dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu yaitu ibu dari permainan sepak takraw karena bola di mainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut ialah sepak sila (Nur, 2016). Menurut (Indra, 2020) banyak cara untuk meningkatkan kemampuan operan bola sepak takraw yakni dengan menggunakan latihan sepak takraw antara lain latihan sendiri atau latihan berpasangan.

Menurut (Quddus et al., 2018) variasi latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ialah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki ke efisiensi kemampuan (Mariati & Rasyid, 2018). Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang meningkatkan kemampuan sepak sila berpasangan dalam peningkatan hasil belajar sepak takraw. Berkaitan dengan hal itu diharapkan para guru dapat mencari dan menciptakan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa maupun peralatan yang tersedia, sehingga proses pelatihan dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan (Sukendro et al., 2021).

Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2022) kemampuan guru dalam motivasi siswa hal yang penting untuk siswa dalam mengikuti proses belajar penjasorkes. Belajar ialah kemampuan yang dimiliki siswa setelah iya menerima pengalaman belajarnya (Asnaldi et al., 2018). Masalah belajar merupakan masalah bagi setiap manusia, dengan belajar manusia memperoleh keterampilan, kemampuan sehingga terbentuklah sikap dan bertambahlah ilmu pengetahuan (Marlina, 2021). Selain itu faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah guru kurang dalam model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi

yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya (Liana et al., 2016).

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu tindakan yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkat kankualitas pembelajaran serta membantu guru dalam memecahkan masalah pembelajaran di sekolah. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa dari 29 siswa, hanya 11 orang siswa yang memperoleh nilai tuntas atau 37,93%. Melalui deskripsi data awal yang telah di peroleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria masih kurang dalam melakukan sepak sila dari 75 kkm. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian “meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas VII MTs. AL-Qashash Tobe’a”

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut (Fitria et al., 2019) penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat efektif dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara profesional. PTK adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengornisasikan kondisi praktik pembelajaran mereka dan belajar dari pengalam sendiri (Kahar, 2022).

Menurut (Wicaksono et al., 2020) bahwa, metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat *postpositivme* atau *enterpretif*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah *instrument* kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi gabungan dari observasi, wawancara, dokumentasi. Data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, *mengkonstruksi fenomena*, dan menemukan hipotesis. Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah.

1. Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik dasar sepak takraw sepak sila siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan latihan berpasangan.
2. Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran sepak takraw menerapkan latihan berpasangan pada teknik dasar sepak sila.
3. Menyiapkan lembar evaluasi, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan prestasi belajar siswa.

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus.

1. Tes untuk kerja (Psikomotor)
Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah skor maksimal) x 100
2. Pengamatan sikap(Afektif)
Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah skor maksimal) x 100
3. Nilai = (jumlah skor di peroleh)/(jumlah skor maksimal)x 100
4. Nilai akhir yang diperoleh siswa

$$\frac{\text{Nilai Tes Psikomor} + \text{Nilai Tes Afektif} + \text{Nilai Tes kognitif}}{3}$$

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar yakni dengan meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas VII MTs. AL-Qashash Toba. Siklus I. Dari hasil pembelajaran siklus I, masih banyak siswa yang belum berhasil untuk melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar. Siswa masih belum terbiasa untuk melakukan sepak sila dengan penerapan latihan berpasangan, Siswa masih sering melakukan sepak sila dengan asal-asalan. Hasil belajar diambil dari 3 aspek yaitu sebagai berikut:

1) Aspek Kognitif

Hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil belajar aspek kognitif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	80	55	67,8	12	17

Dari hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 41,3%. Sedangkan yang tidak tuntas 17 siswa atau 58,6%.

2) Aspek Afektif

Hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak bola menerapkan latihan sepak sila berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil belajar aspek afektif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	80	60	70,4	17	14

Dari hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 17 siswa atau 58,6% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 12 siswa atau 41,3%. Siswa yang

Tidak tuntas pada aspek afektif siklus I dikarenakan sebagian siswa masih kurang disiplin pada saat pembelajaran.

3) Aspek Psikomotor

Hasil belajar aspek psikomotor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil belajar aspek psikomotor

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	80	55	67,5	13	16

Dari hasil belajar aspek psikomotor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 13 siswa atau 44,8%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa atau 55,3%.

4. Rekapitulasi hasil belajar siklus I

Tabel 4. Hasil pembelajaran siklus I

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	81	55	69	12	17

Hasil rekapitulasi belajar siswa siklus I pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 41%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa atau 58%.

Siklus II

Siklus II ini lebih banyak difokuskan pada permainan sepak takraw melalui penerapan latihan sepak sila berpasangan Hasil belajar tersebut diambil dari 3 aspek, sebagai berikut.

1. Aspek Kognitif

Hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil belajar aspek kognitif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	90	60	79,8	27	2

Dari hasil belajar aspek kognitif pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 27 siswa atau 93,1%. Sedangkan yang tidak tuntas 2 siswa atau 6,8%.

2. Aspek Afektif

Hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak bola menerapkan latihan sepak sila berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil belajar aspek afektif

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	90	65	78,5	26	3

Dari hasil belajar aspek afektif pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 26 siswa atau 89,6% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 3 siswa atau 10,3%. Siswa yang belum tuntas pada aspek afektif siklus II ketuntasan sudah baik.

3. Aspek Psikomotor

Hasil belajar aspek psikomor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan berpasangan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil belajar aspek psikomotor

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	90	60	79,3	27	2

Dari hasil belajar aspek psikomotor pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 27 siswa atau 93,1%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 6,8%.

4. Rekapitulasi hasil belajar siklus II

Tabel 8. Hasil pembelajaran siklus II

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Max	Nilai Min	Rata-Rata	T	TT
29	75	86	68	78,9	27	2

Hasil rekapitulasi belajar siswa siklus II pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw penerapan latihan sepak sila berpasangan ketuntasan sebanyak 27 siswa atau 93,1%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 6,8%.

Tabel 9. Perbandingan hasil belajar siklus I dan siklus II penerapan latihan sepak sila berpasangan

Ket	Siklus I			Siklus II		
	K	A	P	K	A	P
Tuntas	13	17	12	27	26	27
Presentase	44,8%	58,6%	41,3%	93,1%	89,6%	93,1%

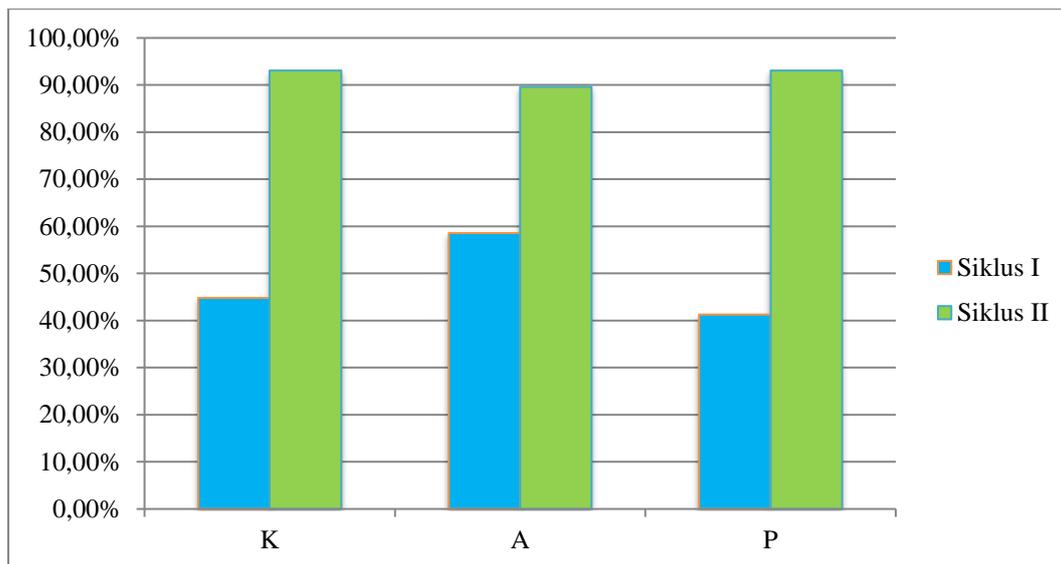


Diagram Batang 1. Ketuntasan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II

Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek kognitif 46,8%, aspek afektif 59,3% dan aspek psikomotor 43,7%. Pada siklus I dan Siklus II ketuntasan ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek kognitif 93,7%, aspek afektif 90,6% dan aspek psikomotor 93,7%. Meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pada permainan sepak takraw siswa MTs. AL-Qashash Toba kelas VII.

Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas (PTK) yang sudah dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian yang mungkin dapat berupa informasi penting dari hasil penelitian kemampuan sepak sila melalui penerapan latihan berpasangan memberikan dampak positif kepada siswa. Dari proses observasi awal hingga pelaksanaan pada siklus II terjadi peningkatan pada tiap pertemuannya. Pada tes awal sebelum diberikan perlakuan atau belum diberikan materi serta praktek melakukan sepak sila, hasil dari tes tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori tuntas hanya sebanyak 11 siswa atau sebesar 37,93%.

Siklus I

Siklus I setelah diberikan materi tentang sepak sila berpasangan dalam permainan sepak takraw, kemampuan siswa menjadi meningkat, dengan siswa yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 12 siswa atau 41,3%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa atau 58%. Dari hasil tes pada siklus 1 walaupun mengalami peningkatan namun secara klasikal belum mencapai standar ketuntasan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus 2 dengan perbaikan- perbaikan dipertemuan berikutnya.

Siklus II

Penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan perbaikan-perbaikan dipertemuan berikutnya. peningkatan hasil kemampuan sepak sila siswa sudah sesuai dengan apa yang

diharapkan, hasil sepak sila siswa meningkat dengan hasil tes pada siklus II sebanyak 27 siswa atau 93,1% . Dari hasil nilai tes secara keseluruhan pada siklus II yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran yaitu hasil belajar sepak takraw meningkat dengan persentase nilai tertinggi 93,7%, maka penelitian tindakan kelas diakhiri pada siklus II saja tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yakni, latihan sepak sila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa MTs. AL-Qashash Tobeia kelas VII. penelitian dilakukan dalam dua siklus dan pada siklus ke pertama hasil belajar siswa cukup meningkat sesuai dengan rencana pembelajaran, hasilnya adalah 12 orang siswa tuntas, 17 siswa yang tidak tuntas. Berdasarkan hasil diatas pada siklus ke I siswa masih belum sepenuhnya siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran materi sepak takraw. Sehingga penelitian harus dilanjutkan pada tahap siklus kedua. Siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki teknik dasar sepak takraw dengan penerapan latihan sepak sila berpasangan hasil pembelajaran dengan memotivasi siswa sesuai dengan kondisi siswa pada saat itu, hasilnya adalah 27 siswa kategori tuntas dan 2 orang tidak tuntas dalam pembelajaran sepak takraw. Dan ada beberapa factor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak sila yang dilakukan berpasangan ialah faktor subyek penelitian yaitu siswa Kelas VII. Penguasaan materi pada guru yang mengajar, faktor penggunaan waktu dalam pembelajaran.

Pernyataan Penulis

Pernyataan tentang bahwa artikel yang dibuat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain. Artikel yang berjudul “meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa MTs. AL-Qashash Tobeia”. Adapun Author dalam artikel ini Muammar Al Qadafi, Irsan Kahar, Syamsu Alam Ramli, Rasyidah Jalil

Daftar Pustaka

- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam pada Bahan Ajar Pjok Sekolah Dasar Negeri di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50-62. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asrabuana, Hasbullah, B., & Divinubun, S. (2022). Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Long Servis dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 8(3), 178–183.

- <https://doi.org/10.5281/zenodo.6616732>
- Awaluddin, & Janwar, M. (2019). Peningkatan Teknik Dasar Sepak Sila dalam Sepak Takraw Melalui Alat Bantu Kicking Pad. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 1(1), 56–68.
<https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/SCIENTIA/article/view/47>
- Fitria, H., Kristiawan, M., & Rahmat, N. (2019). Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Abdimas Unwahas*, 4(1), 14–25.
<https://doi.org/10.31942/abd.v4i1.2690>
- Indra Gunawan, A. F. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315–326. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.550>
- Islami, V. H., Soeprianto, H., & Prayitno, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Divisions Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 1(2), 239–247. <https://doi.org/10.29303/griya.v1i2.48>
- Kahar, I. (2022). Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Ban. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(1), 77–86. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i1.849>
- Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal MensSana*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.1>
- Kartika, Y., Dinata, W. W., Liza, L., & Chaeroni, A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Tim Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(4), 25–34. <https://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/192>
- Liana, L., Simanjuntak, V., & Supriatna, E. (2016). Hasil Belajar Passing Bawah Bola voli Melalui Strategi Bermain Media Balon di SDN 11 Balai Sepuak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1–16. <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i5.15268>
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap pada Atlet Bola basket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.76>
- Marlina, Y. (2021). Peningkatan Hasil Belajar IPS Melalui Model Guided Discovery Learning dalam Materi Kerja Sama pada Siswa Kelas V SD Negeri 133 Halmahera Selatan. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (Pendas)*, 3(1), 53–61. <http://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/pendas/article/view/192>
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2022). Proses Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Luar Biasa Kota Bengkulu. *Jurnal Education and Development*, 10(2), 28–34. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3439>
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dasar Sepaksila pada Sepak takraw. *Jurnal MensSana*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>
- Nurholis, D., Khodijah, N., & Suryana, E. (2022). Analisis Kebijakan Kurikulum 2013. *Jurnal Modeling*, 9(1), 2071–2079. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/1132>

- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Purwanto, D., Atiq, A., Sastaman, P., Hans, M. F., Fitriani, & Nurjayadi, A. (2022). Peningkatan Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw dengan Metode Tag Games Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 36–44. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4682>
- Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Club Putra Baja Fc Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i1.1097>
- Sari, N. sari, & Sin, T. H. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(2), 191–198. <http://sportasainika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/148>
- Solihin, W. Y. & E. P. (2016). Pembelajaran Kontrol Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Sepak Takraw di SMPN 3 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 5(3), 1–12. <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i3.14569>
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sukendro, S., Ekawarna, E., Rahayu, F. D., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai dengan Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.9964>
- Susanti, R., & Sudarso. (2017). Pengaruh Mendekatan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(02), 272–278. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/21254>
- Susdiana, B. E., Hanafi, N., & Sudirman, S. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di SMA di Lombok Tengah. *Lingua: Journal of Language, Literature and Teaching*, 15(2), 207–224. <https://doi.org/10.30957/lingua.v15i2.527>
- Syam, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Sila dalam Permainan Sepaktakraw pada Atlet Usia Dini. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2 No.1(1), 39–44. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13887>
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., & Widanita, N. (2020). Evaluasi Penerapan Pendekatan Saintifik pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Teknik Dasar

Passing Sepak Bola *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 41–54.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29774>