



**APOPI**  
Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

e - ISSN : 2477 - 3379

p - ISSN : 2548 - 7833



# SPORTIF

JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN

VOLUME 6

NOMOR 1

HALAMAN 1 - 271

APRIL 2020

Diterbitkan Oleh :  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
Bekerja sama dengan  
**ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI (APOPI)**

Jl. KH. ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI

Website : <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>

Email : [jurnal.sportif@unpkediri.ac.id](mailto:jurnal.sportif@unpkediri.ac.id)



@journalsportif



@jurnal.sportif

Jurnal **SPORTIF**: Jurnal Penelitian Pembelajaran terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus, dan Desember berisi naskah hasil penelitian di bidang olahraga. Fokus dan ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga kepelatihan, olahraga rekreasi, olahraga tradisional, aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga.

---

***Editor in Chief***

Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

***Peer Reviewer***

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)  
Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)  
Prof. Dr. Dewi Lailatul B., M.Kes. (STIKES Kuningan)  
Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Universitas Adi Buana Surabaya)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (Universitas Negeri Makassar)  
Kunjung Ashadi, M.Pd., AIFO. (Universitas Negeri Surabaya)  
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. (Universitas Pendidikan Indonesia)  
Ricky Wibowo, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)  
Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis P., S.Gz. MPH. (Universitas Gadjah Mada)  
Fajar Junaedi, S.Sos., M.Si. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)  
Jusuf Blegur, M.Pd. (Universitas Kristen Artha Wacana)  
Sri Sumartiningsih, M.Kes., Ph.D, AIFO. (Universitas Negeri Semarang)  
Gustiana Mega Anggita, M.Or. (Universitas Negeri Semarang)  
Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)

***Editorial Board***

Drs. Sugito, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Dr. Setyo Harmono, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Akbar Husein Allsabab, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO	(Universitas Islam 45 Bekasi)
Novri Gazali, S.Pd., M.Pd	(Universitas Islam Riau)
Gilang Ramadan, M.Pd.	(STKIP Muhammadiyah Kuningan)
Hendra Mashuri, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Suesthi Maharani, M.Pd.	(Institut Agama Islam Negeri Salatiga)
Weda, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Marista Dwi Rahmayanti, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Anis Zawawi, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

---

#### ALAMAT REDAKSI

**Kantor Prodi Penjaskesrek Kampus I UNP Kediri**

**Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri**

**Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576**

**Website: [ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk](http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk)**

**Email: [jurnal.sportif@unpkediri.ac.id](mailto:jurnal.sportif@unpkediri.ac.id)**

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 6 Nomor 1 edisi April 2020 secara online dan cetak. Mulai tahun 2020, tim redaksi telah menambah frekuensi terbitan yang semula terbit bulan Mei dan November menjadi terbit bulan April, Agustus, dan Desember. Selain itu, ruang lingkup juga diperluas, beberapa cakupan ilmu yang ditambahkan diantaranya adalah aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terakreditasi **SINTA 2** oleh **Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia** sebagai pencapaian jurnal *peer-review* yang memiliki kualitas luar biasa dalam manajemen dan publikasi. Pengakuan ini diterbitkan dalam Keputusan Direktur No. 10 / E / KPT / 2019 4 April 2019 yang berlaku hingga tahun 2023.

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran adalah media informasi dan diseminasi untuk hasil penelitian di bidang olahraga. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran diharapkan secara aktif dan terus menerus dapat menyebarkan hasil penelitian untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang olahraga di Indonesia. Edisi ini menerbitkan 20 artikel. Semua artikel telah ditinjau melalui proses peninjauan yang ketat oleh reviewer / mitra bebestari.

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman. Semoga Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan praktisi.

Kediri, 27 April 2020

*Editor in Chief*



Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or.



# Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:



**DAFTAR ISI**

<b>Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia</b> Asep Prima, Bambang Kridasuwarsa, & Yasep Setiakarnawijaya	<b>1 - 14</b>
<b>Studi evaluatif tingkat kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan</b> Wahyu Dwi Prasetyo, Suroto, & Anung Priambodo	<b>15 - 26</b>
<b>Pengaruh sudut kemiringan raket terhadap pantulan <i>shuttlecock</i> bulu tangkis</b> Bayu Septa Martaviano Triaiditya, Danang Ari Santoso, & Gatut Rubiono	<b>27 - 39</b>
<b>Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV</b> Tri Setyo Guntoro, Kurdi, & Miftah Fariz Prima Putra	<b>40 - 58</b>
<b>Pengaruh suhu dan kelembaban terhadap vo2max pada atlet PPLP se-Pulau Jawa, Indonesia</b> Tommy Apriantono, Indria Herman, Agung Dwi Juniarsyah, Muhamad Fahmi Hasan, Sri Indah Ihsani, Iwa Ikhwan Hidayat, Imam Safei, Bagus Winata, & Ilham Hindawan	<b>59 - 68</b>
<b>Efek model <i>kids' athletics</i> memberikan nilai tambah dalam meningkatkan konsep diri siswa</b> Rifki Nanda Putra & Bafirman	<b>69 - 79</b>
<b><i>Improving anaerobic capacity of basketball athletes using 3x3 small-sided game</i></b> Iman Sulaiman Zamzami, Soleh Solahuddin, Widiastuti, James Tangkudung, Karisdha Pradityana	<b>80 - 91</b>
<b>Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak</b> Yudanto	<b>92 - 104</b>
<b><i>Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match</i></b> Aliyyah, Bagus Wicaksono, Rahmah Saniatuzzulfa, & Agus Mukholid	<b>105 - 117</b>
<b><i>Significance of fulfillment of nutrition on body mass index and physical activity</i></b> Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Erwin Setyo Kriswanto, Riky Dwihandaka, Danang Pujo Broto, & Abdul Mahfudin Alim	<b>118 - 131</b>

<b><i>The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis</i></b>	<b>132 - 144</b>
Didik Rilastiyo Budi, Muhamad Syafei, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, & Arfin Deri Listiandi	
<b><i>Biomechanical based aerobic and anaerobic exercises analysis</i></b>	<b>145 - 156</b>
Topo Suhartoyo, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Didik Rilastiyo Budi, & Arfin Deri Listiandi	
<b>Modifikasi pembelajaran: <i>hybrid sport education-invasion games competence model</i> terhadap performa permainan bola basket</b>	<b>157 - 172</b>
Boby Agustan, Nurlan Kusmaedi, Yudy Hendrayana, Bambang Abduljabar, & Agi Ginanjar	
<b>Aktivitas air: rekomendasi penurunan kadar glukosa darah</b>	<b>173 - 183</b>
Bayu Agung Pramono, Yetty Septiani Mustar, Imam Marsudi, Agus Hariyanto, & Kunjung Ashadi	
<b>Efektivitas penerapan video feedback (VFB) terhadap motivasi belajar pada pembelajaran futsal</b>	<b>184 - 198</b>
Oman Hadiana, Ribut Wahidi, Sartono, Boby Agustan, & Gilang Ramadan	
<b>Permainan tradisional: suatu pendekatan dalam mengembangkan <i>physical literacy</i> siswa sekolah dasar</b>	<b>199 - 215</b>
Uray Gustian	
<b>Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola</b>	<b>216 - 225</b>
Sartono, Oman Suryaman, Oman Hadiana, & Gilang Ramadan	
<b>Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw</b>	<b>226 - 241</b>
Wing Prasetya Kurniawan & Mokhammad Firdaus	
<b>Manajemen pelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019</b>	<b>242 - 258</b>
Sugito, Muhammad Akbar Husein Allsabab, & Rendhitya Prima Putra	
<b>Profil kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2019</b>	<b>259 - 271</b>
M. Anis Zawawi & Rizki Burstiando	

## **INDEKS SUBJEK**

## **INDEKS PENULIS**

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

## **PEDOMAN PENULISAN**

**Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar  
sepak takraw**

***Approach to play as a solution introducing basic techniques  
sepak takraw***

**Wing Prasetya Kurniawan<sup>1</sup> & Mokhammad Firdaus<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup>Departemen Physical Education, Health, and Recreation, Universitas Nusantara PGRI  
Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76, Mojoroto District, Kediri, East Java Province,  
64112, Indonesia*

*Received: 9 September 2019; Revised: 5 April 2020; Accepted: 17 April 2020*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model pengenalan teknik dasar sepak takraw melalui pendekatan bermain untuk anak sekolah dasar kelas atas. Penelitian ini dilakukan dengan mengadaptasi 8 langkah-langkah penelitian Borg & Gall, langkah-langkah tersebut antara lain: (1) pengumpulan informasi lapangan, (2) analisis informasi yang telah dikumpulkan, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (6) uji coba lapangan skala besar dan revisi, (7) pembuatan produk final, (8) uji efektivitas produk. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 22 anak sekolah dasar kelas atas (SDN Sukorejo 01). Uji coba skala besar dilakukan terhadap 82 anak sekolah dasar kelas atas (SDN Bendogerit 02, SDN Gedog 02, dan SDN Sentul 01). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah pedoman pengamatan, wawancara, catatan lapangan, skala nilai, lembar penilaian uji efektivitas, dan penilaian hasil belajar. Hasil penelitian ini berupa model pengenalan teknik dasar sepak takraw melalui pendekatan bermain, yang berisikan 5 model permainan berdasarkan teknik dasar sepak takraw dan disusun dalam bentuk buku panduan permainan. Dari hasil penilaian para ahli materi dan praktisi, dapat ditarik kesimpulan bahwa model pengenalan teknik dasar sepak takraw melalui pendekatan bermain untuk anak sekolah dasar berkategori baik dan efektif, sehingga model permainan layak untuk digunakan.

**Kata kunci:** bermain, pendidikan jasmani, pengembangan model, sepak takraw.

**Abstract**

*This study aims to produce a model of introduction to the basis of sepak takraw basic techniques through a play approach for elementary school children of upper class. This research was carried out by adapting the 8 steps of the Borg & Gall research, these steps include: (1) gathering field information, (2) analyzing the information that has been collected, (3) developing initial products, (4) expert validation and revisions, (5) small-scale field trials and revisions, (6) large-scale field trials and revisions, (7) manufacturing of final products, (8) product effectiveness tests. A small-scale trial was carried out on 22 upper-grade elementary school children (SDN Sukorejo 01). A large-scale trial was conducted on 82 high school elementary school children (SDN Bendogerit 02, SDN Gedog 02, and SDN Sentul 01). The instruments used for data collection were observation guidelines, interviews, field notes, value scales, effectiveness test assessment sheets, and assessment of learning outcomes. The results of this*

Correspondence author: Wing Prasetya Kurniawan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.  
Email: [wingprasetya@unpkediri.ac.id](mailto:wingprasetya@unpkediri.ac.id)





*study are in the form of an introduction to the basic techniques of sepak takraw through a play approach, which contains 5 game models based on the sepak takraw basic techniques and arranged in the form of a game manual. From the results of the assessment of material experts and practitioners, it can be concluded that the introduction of the sepak takraw basic techniques through the play approach for elementary school children is categorized as good and effective, so that the game model is feasible to use.*

**Keywords:** *games, model development, physical education, sepak takraw.*

## **PENDAHULUAN**

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang menarik untuk diajarkan di sekolah dasar. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw dilakukan dengan gerakan yang atraktif. Gerakan-gerakan tersebut menjadi daya Tarik siswa untuk bermain sepak takraw. Namun dalam pembelajaran, permainan sepak takraw membutuhkan pemahaman dan penguasaan materi. Penyusunan rencana pembelajaran wajib dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani, agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. [Mohnsen \(2008\)](#) menyatakan bahwa pencapaian yang harus dicapai guru pendidikan jasmani yaitu mempunyai pemahaman menyeluruh tentang dasar-dasar pendidikan jasmani dan pemahaman yang luas terhadap prinsip dan teori-teori. Hal senada disampaikan oleh [Chueachot, Srisa-Ard, & Srihamongkol \(2013\)](#) bahwa model pembelajaran yang berkualitas harus mempunyai komponen yang dapat menjadikan siswa belajar mandiri, dapat mengatur diri sebagai pelajar dan dapat berprestasi.

Melalui permainan sepak takraw, diharapkan akan tercapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor kepada siswa. [Kurdi & Sukadiyanto \(2014\)](#) menyatakan bahwa pembelajaran motorik merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, yang dibebankan tanggung jawab untuk mencapai tujuan pembelajaran agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek sosial. Hal senada dikemukakan [Payne & Isaacs \(2011\)](#) bahwa aktivitas jasmani sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif siswa dalam

meningkatkan kemampuan mengingat dan membantu mempercepat pemrosesan informasi.

Dalam melaksanakan pembelajaran, Diperlukan strategi pengajaran yang bertujuan agar pembelajaran lebih menarik dan membuat siswa senang untuk melakukan gerak. [Simamora \(2009\)](#) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif dan efisien merupakan suatu konsep yang mencakup faktor eksternal dan internal seseorang dalam menyikapinya sehingga sesuai dengan keberhasilan pembelajaran atau tingkat pencapaian tujuan dari pembelajaran. Pembelajaran yang membosankan pada siswa sekolah dasar akan menyebabkan menurunnya motivasi untuk terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani ([Sun, 2013](#)).

Strategi pembelajaran yang menarik agar siswa termotivasi untuk bergerak salah satunya adalah melalui pendekatan bermain. Permainan merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Menurut [Juniarta & Siswantoyo \(2014\)](#) menyatakan bahwa bermain merupakan sarana penting dalam mengembangkan kemampuan jasmani anak, selain juga terdapat banyak nilai-nilai yang lain. [Ngatiyo \(2008\)](#) menyatakan bahwa melalui bermain anak dapat memetik manfaat dari perkembangan aspek fisik motorik, kecerdasan, dan sosial-emosional.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah dasar yaitu SD Negeri Sukorejo 1, SD Negeri Bendogerit 2, SD Negeri Gedog 2, dan SD Negeri Sentul 1 di Kota Blitar, terungkap permasalahan yang dihadapi guru pendidikan jasmani terkait dengan pembelajaran sepak takraw. Sarana dan prasarana untuk bermain sepak takraw yang belum dimiliki sekolah merupakan masalah pertama, sehingga modifikasi sarana dan prasarana diperlukan dalam proses pembelajaran agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai ([Zetou et al., 2014](#)). Kedua, guru masih beranggapan bahwa dalam menerapkan pembelajaran sepak takraw identik dengan olahraga yang sesungguhnya sehingga bentuk kegiatan yang diberikan bersifat baku sesuai dengan

olahraga resmi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan [John Wiley & Sons \(2012\)](#) bahwa salah satu motivasi yang paling tepat adalah dari pelatih atau guru, motivasi diperlukan untuk dorongan melakukan sesuatu yang disebabkan oleh ketertarikan pada suatu tujuan sehingga timbul suatu respon bentuk tampilan kegiatan, sehingga siswa tertarik mengikuti proses selanjutnya. Ketiga, kesulitan yang dihadapi guru adalah mengembangkan penilaian dari pembelajaran sepak takraw. Pentingnya tes yaitu untuk mengetahui dan mengevaluasi kemampuan siswa dalam proses pembelajaran. [Datta & Purashwani \(2010\)](#) mengatakan bahwa tes keterampilan untuk membantu guru dalam mengevaluasi peningkatan kinerja siswa.

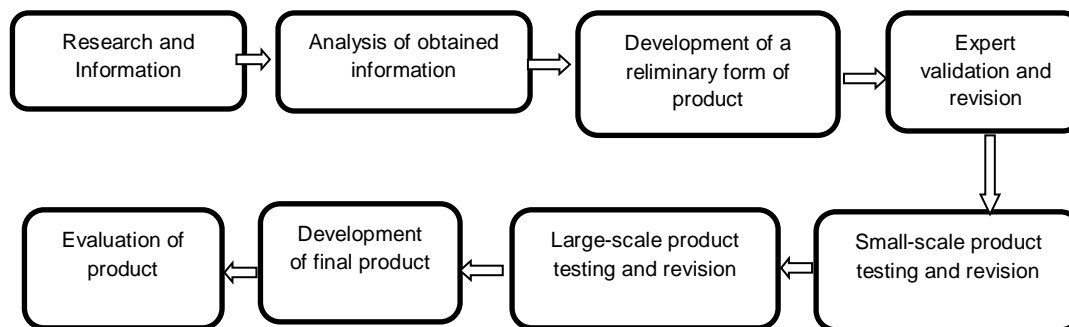
Penelitian [Kurdi & Sukadiyanto \(2014\)](#) menyimpulkan bahwa model pembelajaran motorik dengan pendekatan bermain menggunakan *agility leader* untuk anak sekolah dasar kelas bawah dinilai baik dan efektif, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan layak untuk digunakan. [Utami & Sukadiyanto \(2014\)](#) menghasilkan model pengenalan air melalui aktivitas bermain bagi siswa TK kelompok B. Hasil penelitian berupa model pengenalan air bagi siswa TK yang terdiri dari 6 permainan, yaitu bola warna, air tumpah, harta karun, mandi pagi, hewan laut, dan balap donat dan kacang. Penelitian yang dilakukan oleh [Ardiyanto & Sukoco \(2014\)](#) bertujuan untuk menghasilkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan yang layak digunakan. Penelitian tersebut menghasilkan model pembelajaran, yaitu balap sarung, lempar karet, dorong ban, engkling, pukul balon, layang-layang, lompat tali, dan pesawat terbang.

Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa sekolah dasar kelas atas sebagai subyek belajar, sehingga dapat memberikan sarana yang mudah untuk proses pengenalan teknik dasar. Dengan memberikan warna baru diharapkan dalam proses pembelajaran

penjasorkes mampu membangkitkan motivasi dan minat siswa dalam mempelajari sepak takraw.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (Research and Development). Gall, Gall, & Borg (2006) menyatakan bahwa, “*research and development (R and D) is an industry-based development model in which the findings of research are use to design new products and prosedures, which then are systematically fiel-tested, evaluate, and refined until they meet specified criteria of effectivness, quality, or similar standars*”. Langkah-langkah penelitian terdapat dalam bagan sebagai berikut:



**Gambar 1.** Langkah-langkah dalam Penelitian Pengembangan

Hal senada juga disampaikan oleh Sugiyono (2016) yang menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan (Sukmadinata, 2012).

Pengelolaan data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Draf awal model pengenalan teknik dasar sepak takraw dengan pendekatan bermain dianggap layak untuk di ujicobakan dalam skala kecil apabila validator dalam hal ini adalah Ahli materi 1 yaitu Dosen sepak takraw UNP Kediri,

Ahli materi 2 yaitu Dosen Manajemen Pendidikan Jasmani UNP Kediri dan Pakar Pendidikan Jasmani yaitu Guru Penjasorkes SD Negeri 1 Sukorejo dan SD Negeri Sentul 01. Dalam hal ini terdapat dua jenis nilai, yaitu hasil penilaian “Ya” mendapatkan nilai satu (1) dan hasil penilaian “Tidak” mendapatkan nilai nol (0), jika terdapat ahli materi yang berpendapat bahwa item klasifikasi tidak (nilai nol), maka dilakukan pengkajian ulang terhadap draf model pengenalan teknik dasar sepak takraw dengan pendekatan bermain yang dapat ditindak lanjuti dengan proses revisi. (Ayre & Scally, 2014) menyatakan validasi Isi mengacu pada proses yang bertujuan untuk memberikan jaminan/keyakinan bahwa instrumen (checklist, kuesioner, atau skala) langkah-langkah daerah isi tersebut diharapkan untuk mengukur.

Adapun kisi-kisi validasi isi instrument observasi ahli materi dan praktisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi validasi isi instrument observasi

No	Aspek yang Dinilai	Pernyataan
1	Isi Materi	Isi materi mencakup Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Ketercapaian tujuan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan.
2	Kesesuaian tujuan	Isi tujuan mencakup tentang teknik dasar bermain sepak takraw Isi tujuan mencakup tentang perilaku sosial (kerjasama dan disiplin) Tujuan dari instrumen dapat dipahami oleh para pakar ahli atau praktisi.
3	Bahasa	Bahasa mudah dipahami Penjelasan lembar instrumen jelas.
4	Petunjuk dan Format Penulisan	Butir, petunjuk, kriteria penilaian dan format penulisan jelas dan mudah dipahami.

Untuk data hasil observasi model pengenalan teknik dasar sepak takraw, dan observasi keefektifan model menggunakan skala likert, dalam hal ini terdapat tiga jenis nilai yaitu hasil penilaian (1) Baik/Efektif, (2) Cukup Efektif, (3) Kurang Efektif. Hasil penilaian terhadap item-item observasi dijumlahkan, lalu total nilai dikonversikan untuk mengetahui kategorinya. Pengkorvesian nilai dilakukan dengan mengikuti standar Penilaian Acuan Patokan (PAP). Azwar (2012) menyatakan dalam



menginterpretasikan skor mentah menjadi nilai dengan menggunakan pendekatan PAP, terlebih dahulu ditentukan kriteria nilai dan batas-batasnya, yang akan dipaparkan pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Pedoman Konversi Nilai

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Kurang/Kurang Efektif
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Cukup/Cukup Efektif
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Baik/Efektif

Sumber: Azwar (2012)

Data untuk mengetahui hasil penilaian siswa maka diperlukan rubrik penilaian. Dalam penelitian ini langkah yang diambil untuk penilaian adalah *pretest* dan *posttest* yang mana *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal siswa dan *posttest* untuk mengetahui hasil setelah adanya perlakuan. Suharti & Darisman (2017) menyatakan bahwa dalam penelitian ini mengadakan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*). Adapun kisi-kisi rubrik penilaian sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kisi-kisi Rubrik Penilaian

Aspek Diukur	Indikator
Kognitif	Memahami aturan permainan Memahami arahan guru
Afektif	Kerjasama Disiplin
Psikomotor	Teknik dasar bermain sepak takraw Keaktifan gerak

Setelah diperoleh hasil dari skor awal dan skor akhir selanjutnya skor dirubah menjadi nilai. Selanjutnya dihitung selisih antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* untuk mendapatkan nilai gain atau nilai raihian (*gain value*). Rumus yang digunakan dalam menghitung *gain score* adalah:

$$g = \frac{\text{posttest score} - \text{pretest score}}{\text{maximum possible score} - \text{pretest score}} \quad (2)$$

(Meltzer, 2002)

## HASIL

### a. Hasil observasi skala kecil

Berdasarkan hasil tabel 4, total nilai ahli dan praktisi yaitu ahli satu (ahli pendidikan jasmani) sebesar 20 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Total nilai ahli dua (ahli permainan sepak takraw) sebesar 20 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Total nilai Praktisi (guru pendidikan jasmani) sebesar 21 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 7. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas permainan dikategorikan baik (layak/valid).

**Tabel 4.** Hasil Observasi Skala Kecil

Interval	Kategori	Penilaian Ahli dan Praktisi		
		A1	A2	P
		F	F	F
$X < 7$	Kurang	-	-	-
$7 \leq X < 14$	Cukup	-	-	-
$14 \leq X$	Baik	20	20	21
Jumlah		20	20	21
Rata-rata		20.3		

Keterangan:

A1 : Ahli Pendidikan Jasmani

A2 : Ahli Permainan Sepak Takraw

P : Guru Pendidikan Jasmani

F : Frekuensi

### b. Hasil observasi skala besar

Berdasarkan tabel 5, total nilai ahli untuk ahli dan praktisi yaitu ahli satu (ahli pendidikan jasmani) sebesar 21 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Total nilai ahli dua (ahli permainan sepak takraw) sebesar 21 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Total nilai praktisi satu (guru pendidikan jasmani) sebesar 21 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Total nilai praktisi dua (guru pendidikan jasmani) sebesar 21 terletak pada interval  $14 \leq X$ . Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 7. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas permainan dikategorikan baik (layak/valid).

**Tabel 5.** Hasil Observasi Skala Besar

Interval	Kategori	Penilaian Ahli dan Praktisi			
		A1	A2	P1	P2
		F	f	f	F
$X < 7$	Kurang	-	-	-	-
$7 \leq X < 14$	Cukup	-	-	-	-
$14 \leq X$	Baik	21	21	21	21
	Jumlah	21	21	21	21
	Rata-rata			21	

Keterangan:

A1 : Ahli Pendidikan Jasmani

A2 : Ahli Permainan Sepak Takraw

P : Guru Pendidikan Jasmani

F : Frekuensi

### c. Hasil Uji Efektivitas

Pengujian lapangan dari model akhir pengembangan dilakukan melalui pengamatan atau observasi. Uji efektivitas dilakukan dalam 10 pertemuan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Hasil observasi dihasilkan dari pengamatan pertemuan pertama sebagai data *pretest*. Data pertemuan dalam pembelajaran sebagai *treatment* pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya hasil observasi dihasilkan dari pengamatan pertemuan terakhir sebagai data *posttest*. Pemaparan lengkap setelah skor mentah diubah menjadi nilai, data hasil *pretest*, dan *posttest* dapat dilihat berdasarkan per permainan, sebagai berikut:

#### 1) Permainan Silapung

**Tabel 6.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Silapung

Ranah Nilai Penjas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kognitif	47.58	71.19	0.46	Sedang
Rata-rata Afektif	52.46	70.69	0.49	Sedang
Rata-rata Psikomotor	52.42	69.81	0.40	Sedang

2) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Lajin**Tabel 7.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Lajin

Ranah Nilai Penjas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kognitif	46.65	71.62	0.47	Sedang
Rata-rata Afektif	45.73	67.81	0.43	Sedang
Rata-rata Psikomotor	46.15	67.88	0.43	Sedang

3) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Sadek**Tabel 8.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Sadek

Ranah Nilai Penjas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kognitif	47.12	70.27	0.50	Sedang
Rata-rata Afektif	51.96	70.19	0.45	Sedang
Rata-rata Psikomotor	51.42	68.88	0.40	Sedang

4) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Halo**Tabel 9.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Halo

Ranah Nilai Penjas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kognitif	51.50	71.69	0.51	Sedang
Rata-rata Afektif	45.54	69.27	0.49	Sedang
Rata-rata Psikomotor	45.58	69.12	0.45	Sedang

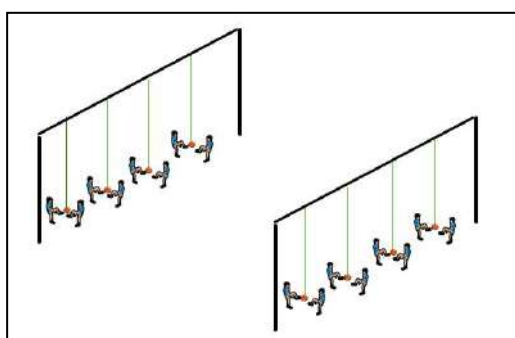
5) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Lasun**Tabel 10.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Permainan Lasun

Ranah Nilai Penjas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kognitif	45.08	70.23	0.51	Sedang
Rata-rata Afektif	46.04	69.31	0.47	Sedang
Rata-rata Psikomotor	45.73	67.54	0.41	Sedang

Berdasarkan hasil dari keenam tabel di atas diketahui rerata nilai kognitif untuk nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*, dan nilai *gain skor* menunjukkan kategori sedang. Rerata nilai afektif untuk nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*, dan nilai *gain skor* menunjukkan kategori sedang. Rerata nilai psikomotor untuk nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*, dan nilai *gain skor* menunjukkan kategori sedang. Disimpulkan bahwa berdasarkan tujuan pendidikan jasmani dengan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, keenam model permainan dikategorikan sedang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini terdapat produk lima model permainan yang dikembangkan berdasarkan teknik dasar sepak takraw antara lain teknik sepak sila dengan nama permainan *silapung*, teknik sepak kura dengan nama permainan *lajin*, teknik sepak badek dengan nama permainan *sadek*, teknik memaha dengan nama permainan *halo*, dan teknik *heading* dengan nama permainan *lasun*. Berikut hasil penilai ahli materi dan praktisi dalam model pengenalan teknik dasar sepak takraw pada anak sekolah dasar kelas atas.



**Gambar 2.** Permainan Silapung

### 1. Model Permainan Silapung

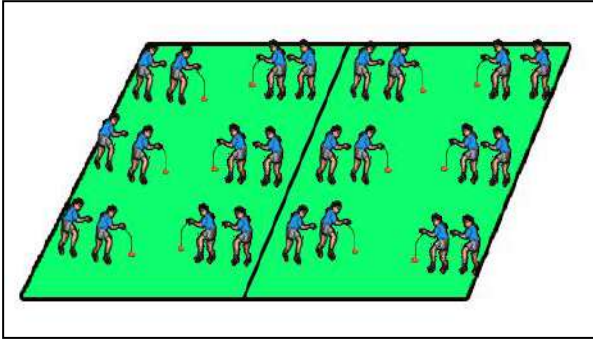
#### a. Cara melakukan:

Setiap kelompok menendang ataupun menimang bola sesuai kehendak siswa tanpa ada batasan.

#### b. Tujuan permainan:

- 1) Aspek psikomotor mengenalkan teknik dasar sepak takraw (sepak sila, sepak mula, sepak kuda, sepak badek, memaha, *heading*),
- 2) Aspek afektif meningkatkan komunikasi, kerjasama, dan percaya diri anak,
- 3) Aspek kognitif mengetahui kemampuan anak dalam menguasai bola





**Gambar 3.** Permainan Lajin

## 2. Model Permainan Lajin

### a. Cara melakukan:

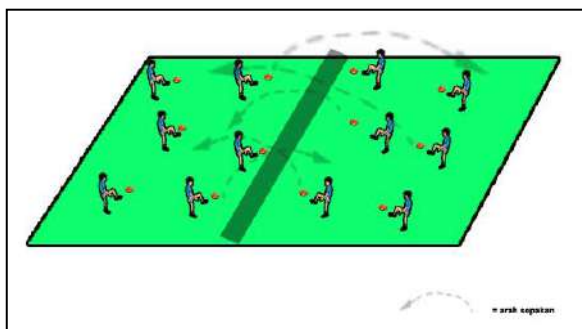
- 1) Setiap kelompok mendapatkan bola yang diikat dengan tali,

- 2) Secara bergantian, siswa melakukan *ball feeling* dengan bola yang diikat dengan tali dan dipegang sendiri, dan
- 3) Siswa mempraktekkan teknik dasar sepak takraw (sepaksila, sepakmula, sepakkuda, sepakbadek, memaha, *heading*) dengan menggunakan bola yang ditali tersebut.

### b. Tujuan permainan:

- 1) Aspek psikomotor meningkatkan keterampilan teknik dasar (sepaksila, sepakmula, sepakkuda, sepakbadek, memaha, *heading*),
- 2) Aspek kognitif mengetahui kemampuan anak dalam menguasai bola,
- 3) Aspek afektif meningkatkan rasa percaya diri, kerja keras, dan tekun.

## 3. Model Permainan Sadek



**Gambar 4.** Permainan Sadek

### a. Cara Melakukan

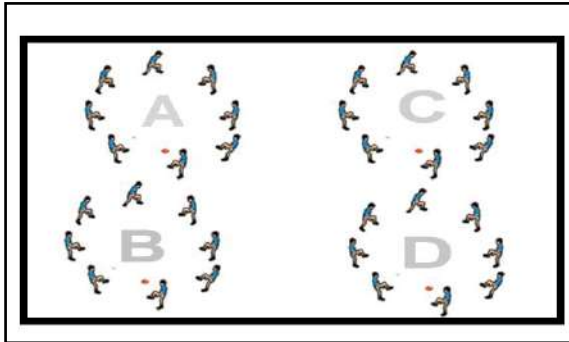
- 1) Siswa harus menyepak menyeberang net dan masuk ke dalam daerah lawan,
- 2) Siswa yang menerimabola dari lawan boleh ditangkap dengan tangan atau bisa langsung dikembalikan dengan teknik yang sesuai
- 3) Bola datang dari regu lawan harus segera dikembalikan dan tidak

boleh ditunggu sampai bola banyak.

b. Tujuan permainan:

- 1) Aspek kognitif meningkatkan akurasi sepakan,
- 2) Aspek psikomotor meningkatkan teknik dasar (sepak sila, sepak mula, sepak kuda, sepak badek, memaha, *heading*),
- 3) Aspek afektif melatih kerja keras, kesabaran, sportif, dan daya juang yang tinggi.

4. Model Permainan Halo



**Gambar 5.** Permainan Halo

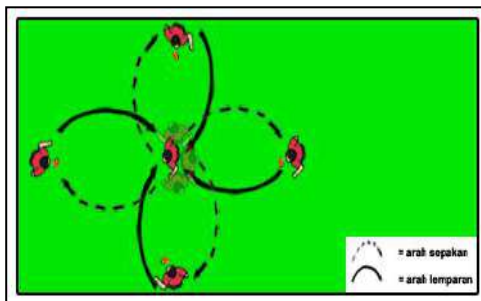
a. Cara melakukan:

Setiap sepakan atau teknik dasar lainnya dihitung satu poin. Setiap siswa maksimal melakukan tiga sepakan dilanjutkan dioper kepada temannya.

b. Tujuan permainan antara lain:

- 1) Aspek kognitif siswa mengetahui *ball feeling* terhadap bola yang bergerak,
- 2) Aspek psikomotor meningkatkan teknik dasar (sepaksila, sepakmula, sepakkuda, sepakbadek, memaha, *heading*),
- 3) Aspek afektif meningkatkan komunikasi dengan anggota kelompok.

5. Model Permainan Lasun



**Gambar 6.** Permainan Lasun

a. Cara melakukan:

- 1) Anak yang membawa bola memanggil nama anak yang di tengah kemudian anak yang di tengah lingkaran berusaha untuk menguasai ataupun langsung mengembalikan bola kepada pelempar,

- 2) Pergantian pemain di tengah dilakukan jika sudah dapat mengembalikan bola dari semua pelempar.

b. Tujuan permainan:

- 1) Aspek kognitif meningkatkan reaksi terhadap datangnya bola,
- 2) Aspek psikomotor meningkatkan teknik dasar (sepak sila, sepak mula, sepak kuda, sepak badek, memaha, *heading*),
- 3) Aspek afektif meningkatkan komunikasi dengan anggota kelompok.

Dari lima model permainan yang dibuat diatas tujuannya adalah untuk mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Aspek psikomotor berhubungan dengan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulative. Menurut Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa gerak multilateral merupakan penggabungan dari berbagai gerak dasar (gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) dan dasar gerak keterampilan olahraga.

## KESIMPULAN

Pendekatan bermain sebagai solusi dalam mengenalkan teknik dasar sepak takraw sangat efektif dan layak digunakan untuk siswa sekolah dasar kelas atas. Terdapat 6 model permainan yang telah diujikan. Pembelajaran pengenalan teknik dasar sepak takraw untuk anak sekolah dasar kelas atas yang layak digunakan, maka dilakukan penelitian pengembangan dengan langkah-langkah pada tahap pra-pengembangan yaitu melakukan kajian literature, penelitian relevan dan studi pendahuluan. Untuk tahap pengembangan yaitu penyusunan draft model (*prototype*), validasi ahli, uji coba skala kecil, uji coba skala besar dan hasil dari pengembangan berupa produk.

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian dan pengembangan ini yaitu model pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah dasar kelas atas dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Keenam model permainan ini dapat digunakan oleh Guru

Penjasorkes dalam pembelajaran sepak takraw dimana melalui aktivitas yang menyenangkan sehingga dapat memperkaya pengalaman dan meningkatkan kemampuan gerak anak, guna membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas, dan berkarakter.

## REFERENSI

- Ardiyanto, A., & Sukoco, P. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2608>
- Ayre, C., & Scally, A. J. (2014). Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. <https://doi.org/10.1177/0748175613513808>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chueachot, S., Srisa-Ard, B., & Srihamongkol, Y. (2013). The development of an assessment for learning model for elementary classroom. *International Education Studies*. <https://doi.org/10.5539/ies.v6n9p119>
- Datta, P. P. A. K., & Purashwani, M. (2010). Construction of Norms for Skill Test Table Tennis Players. *International Journal of Table Tennis Sciences*.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2006). Educational Research: An Introduction, 8th Edition. *Educational An Introduction*.
- John Wiley and Sons. (2012). *Coaching science (Theory into practice)*. England: British library.
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Kurdi, K., & Sukadiyanto, S. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik dengan Pendekatan Bermain Menggunakan Agility Ladder untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2625>.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula (pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Meltzer, D. E. (2002). The relationship between mathematics preparation and conceptual learning gains in physics: A possible "hidden variable" in diagnostic pretest scores. *American Journal of Physics*. <https://doi.org/10.1119/1.1514215>

- Mohnsen, B. S. (2008). *Teaching middle school physical education*. United States: Human Kinetics.
- Ngatiyo. (2008). Membelajarkan anak usia dini melalui bermain. *Jurnal Cakrawala Kependidikan Pontianak: Universitas Tanjungpura.*, 6(2).
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2011). Human Motor Development: A LifeSpan Approach. In *Human Motor Development*: <https://doi.org/10.4324/9781315213040>
- Scharf, M., & Mayselless, O. (2009). Socioemotional characteristics of elementary school children identified as exhibiting social leadership qualities. *Journal of Genetic Psychology*. <https://doi.org/10.3200/GNTP.170.1.73-96>
- Simamora, R. H. (2009). *Buku ajar pendidikan dalam keperawatan* (K. EGC, ed.). Jakarta: (IKAPI).
- Sugiyono, P. D. metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. , Alfabeta, cv. (2016).
- Suharti, S., & Darisman, E. K. (2017). Pengaruh Senam Semangat Pagi (SSP) Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 4 Sidoarjo. *Jurnal SPORTIF: Jurnal penelitian Pembelajaran*. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11894](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11894)
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Kurikulum dan Pembelajaran Kompetensi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sun, H. (2013). Impact of exergames on physical activity and motivation in elementary school students: A follow-up study. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.02.003>
- Utami, N. S., & Sukadiyanto, S. (2014). Model Pengenalan Air Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2626>
- Zetou, E., Papadakis, L., Vernadakis, N., Derri, V., Bebetos, E., & Filippou, F. (2014). The Effect of Variable and Stable Practice on Performance and Learning the Header Skill of Young Athletes in Soccer. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.328>