

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pembelajaran

Pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan guru untuk membantu siswa dalam proses belajar, sehingga terjadi perubahan dari kondisi tidak mengerti menjadi mengerti.

Dimiyati dan Mudjiono (2002:297), mendefinisikan “Pembelajaran kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Sedangkan menurut Satori (2008:39), berpendapat bahwa “Pembelajaran adalah proses membantu siswa belajar, yang ditandai dengan perubahan perilaku baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor”.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan pembelajaran adalah kegiatan yang disusun kemudian dirancangkan dengan tujuan agar dapat menjadi proses belajar pada siswa demi mencapai tujuan dalam pembelajaran.

B. Belajar

Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada individu yang sedang belajar, baik potensial maupun aktual. Perubahan tersebut dalam bentuk kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki dalam

waktu yang cukup lama. Dan perubahan itu terjadi karena berbagai usaha yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Dalam Sugiyanto, (1999 : 267) mengemukakan bahwa : “

Perubahan urat-urat, perubahan pengetahuan, dan perubahan perilaku yang dihasilkan dari pengalaman dan latihan.

Charles Galloway, 1976 (Dalam Sugiyanto, 1999:267) mengatakan bahwa belajar adalah: “ Perubahan kecenderungan tingkah laku yang relative permanen, yang merupakan hasil dan berbuat berulang-ulang”.

C. Pengertian Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.”

Sementara itu, Surakhmad (1982 : 7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

D. Pengertian Belajar Gerak Atau Motorik

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Schmidt, 1982 (dalam Lutan 1988 : 102) belajar motorik merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meskipun tekanan belajar motorik yaitu penguasaan keterampilan tidak berarti aspek lain, seperti peranan dominan kognitif diabaikan. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan, kordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang. Ditambahkannya belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Schnabel, 1983 (dalam Lutan, 2001 : 102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanyasekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan. John N. Drowtzky, 1975 (dalam

Sugiyanto, 1999 : 269) mengemukakan bahwa belajar gerak adalah “perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh”

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar gerak atau motorik adalah serangkaian latihan gerak yang menyebabkan perubahan permanen dalam perilaku terampil yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh.

E. Tahapan Belajar Gerak

Clark hull, 1943 (dalam Robert, 2008 : 65) menjelaskan bahwa ada tiga tahapan dalam proses belajar gerak yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis), yaitu (1) Tahap kognitif, (2) Tahap fiksasi, (3) Tahap otomatis.

Adapun penjelasan dari ketiga tahap-tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik. Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakekat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

2. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Setelah latihan, peserta didik membutuhkan semangat dan upaya baik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting bagi peserta didik mengkoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

3. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relative lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis tahap ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat.

F. Pengertian Model

Ada beberapa pengertian mengenai model sebagaimana dikemukakan para pakar berikut ini (Rosdiani : 2012) :

- 1) William A Schrod; D. Voich (1974) mengemukakan: *“Model is a representation of reality intended to explain the behavior of some aspects of it”*. Jadi, model adalah suatu gambaran dari pada kenyataan yang dimaksudkan untuk menerangkan perilaku dari pada apa yang digambarkan tersebut.
- 2) Ellias M. Awad (1979) mengemukakan bahwa: *“A model is a representation of real of a planned sistem.”* Model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan sistem yang direncanakan.
- 3) Riley M.J (1981) mengemukakan: *“Models represent an abstraction of reality; they represent what things were like. Models are design to clarify certain aspects of a problem or problem of problem area: they are supposed to highlight certain important relationships and certain key interaction.”*

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa model adalah representasi dari suatu kenyataan yang memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada.

G. Model Pembelajaran Kelompok

Model pembelajaran berkelompok merupakan salah satu strategi belajar mengajar. Menurut Sanjaya (2007 : 67) “model pembelajaran berkelompok adalah rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok-kelompok tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan”.

Sedangkan menurut Roestiyah (2008 : 15) “model pembelajaran berkelompok adalah suatu cara mengajar, dimana siswa didalam kelas dipandang sebagai suatu kelompok atau dibagi menjadi beberapa kelompok”. Setiap kelompok terdiri dari 5 (lima) atau 7 siswa, mereka bekerja sama dalam memecahkan masalah, atau melaksanakan tugas

tertentu, dan berusaha mencapai tujuan pengajaran yang telah ditentukan oleh guru.

Robert dan Wilian mengatakan “model pembelajaran berkelompok merupakan kerja kelompok sebagai kegiatan sekelompok siswa yang biasanya berjumlah kecil, yang diorganisir untuk kepentingan belajar”.

Sedangkan menurut Spencer Kagen (1994 : 21) “model pembelajaran berkelompok adalah model yang menerapkan pembelajaran berkelompok yang menuntut kemandirian dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan persoalan yang diberikan”.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berkelompok adalah salah satu strategi yang digunakan untuk memudahkan penyampaian materi dengan pembagian siswa yang terdiri dari beberapa orang untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Model pembelajaran berkelompok ini memiliki pandangan bahwa para siswa dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya.

Namun kenyataan tersebut tidak mungkin dicapai tanpa adanya usaha karena sebagian besar anak dan remaja tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur dan aktivitas fisiknya menurun secara drastis setelah dewasa. Untuk itu, program penjas di sekolah harus membantu para siswa untuk tetap aktif sepanjang hidupnya.

Kesempatan membantu para siswa untuk tetap aktif sepanjang hidupnya menurut model ini masih tetap terbuka sepanjang merujuk pada alasan individu melakukan aktifitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa alasan individu melakukan aktifitas fisik adalah (1) aktivitas fisik menyenangkan, (2) dapat dilakukan ramai-ramai, (3) dapat meningkatkan keterampilan, (4) dapat memelihara bentuk tubuh, dan (5) nampak lebih baik. Beberapa alasan individu melakukan aktivitas fisik tersebut harus menjadi dasar dalam menerapkan model kebugaran ini.

Dasar-dasar penerapan model meliputi :

- a. Menekankan pada partisipasi yang menyenangkan pada kegiatan-kegiatan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Meyediakan kegiatan-kegiatan kompetitif dan non-kompetitif dengan rentang yang bervariasi sesuai dengan tuntutan perbedaan kemampuan siswa.
- c. Memberikan keterampilan (skill) dan keyakinan (confidence) yang diperlukan siswa agar berpartisipasi aktif secara fisik.
- d. Melakukan promosi aktivitas fisik/olahraga pada keseluruhan komponen program sekolah dan mengembangkan hubungan antara program sekolah dan program masyarakat.

Dengan menggunakan dasar penerapan diatas, model ini diharapkan dapat mengembangkan skill, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap dan perilaku yang dapat menggiring siswa memiliki gaya hidup aktif dan sehat (active-healthy lifestyles). Model pembelajaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan

siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada kesenangan dan keyakinan individu dalam rangka pembentukan gaya hidup aktif yang sehat di masa yang akan datang.

Menurut Roestiyah (2008 :17) model pembelajaran ini pun memiliki banyak keuntungan dan kelemahan, yaitu :

Keuntungan :

1. Dapat memberikan kesempatan kepada para siswa untuk menggunakan keterampilan bertanya dan membahas suatu masalah.
2. Dapat memberikan kesempatan pada para siswa untuk lebih intensif mengadakan penyelidikan mengenai sesuatu kasus atau masalah.
3. Dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan mengajarkan keterampilan berdiskusi.
4. Dapat memungkinkan guru untuk lebih memperhatikan siswa sebagai individu serta kebutuhannya belajar.
5. Para siswa lebih aktif tergantung dalam pelajaran mereka, dan mereka lebih aktif berpartisipasi dalam berdiskusi.
6. Dapat memberikan kesempatan kepada para siswa untuk mengembangkan rasa menghargai pendapat orang lain, hal mana mereka telah saling membantu kelompok dalam usahanya mencapai tujuan bersama.

Di samping keunggulan model pembelajaran berkelompok memiliki pula kelemahannya, yaitu :

1. Hanya melibatkan kepada siswa yang mampu sebab mereka cakap memimpin dan mengarahkan mereka yang kurang.
2. Strategi ini kadang-kadang menuntut pengaturan tempat duduk yang berbeda-beda dan gaya mengajar yang berbeda pula.
3. Keberhasilan tergantung kepada siswa memimpin kelompok atau untuk bekerja sendiri.

Menurut Sanjaya (2007 : 68) terdapat enam unsur penting dalam model pembelajaran kelompok, yaitu : (1) adanya peserta dalam kelompok, (2) adanya aturan kelompok, (3) adanya upaya belajar setiap anggota kelompok, (4) adanya tujuan yang harus dicapai.

Ketika guru ingin menggunakan pendekatan kelompok, maka guru harus sudah mempertimbangkan bahwa hal itu tidak bertentangan dengan tujuan, fasilitas belajar, pendukung, metode yang akan dipakai sudah dikuasai, dan bahan yang akan diberikan kepada anak didik memang cocok didekati dengan pendekatan keelompok.

H. Model pembelajaran Berpasangan

Spencer Kagen (1994 : 19) “model pembelajaran berpasangan adalah model pembelajaran yang juga untuk melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberi penilaian”. Pemilihan model pembelajaran berpasangan juga disesuaikan dengan materi, dengan mempertimbangkan karakteristik siswa, sehingga dengan model pembelajaran berpasangan ini

diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai materi yang diberikan.

Model pembelajaran berpasangan berorientasi pada nilai rujukan Disciplinary Mastery (penguasaan materi), dan merujuk pada model kurikulum Sport Socialization. Siedentop banyak membahas model ini dalam bukunya yang berjudul “Quality PE Through Positive Sport Experiences : Sport Education”. Beliau mengatakan bahwa merupakan model kurikulum dalam pembelajaran penjas.

Inspirasi yang melandasi munculnya model ini terkait dengan kenyataan bahwa olahraga merupakan salah satu materi penjas yang banyak digunakan oleh guru penjas dan siswa pun senang melakukannya, namun di sisi lain ia melihat bahwa pembelajaran olahraga dalam konteks penjas sering tidak lengkap dan tidak sesuai diberikan kepada siswa karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya sering terabaikan.

Para guru lebih senang mengajarkan teknik-teknik olahraga yang sering terpisah dari suasana permainan sebenarnya. Atau, jika pun melakukan permainan, permainan tersebut lebih sering tidak sesuai dengan tingkat kemampuan anak sehingga kehilangan nilai-nilai keolahragaan.

Akibatnya, pelajaran permainan itupun tidak memberikan pengalaman yang lengkap pada anak dalam berolahraga.

Menurut Hellison (1995) pelaksanaan model pembelajaran berpasangan mengembangkan prosedur untuk mengajak siswanya berlatih bersama

meningkatkan rasa tanggung jawabnya dalam praktek pembelajaran penjas. Untuk menerapkannya, pertama-tama, guru perlu memberikan pemahaman kepada para siswanya, bahwa rasa tanggung jawab itu berkembang sesuai tingkatannya. Adapun tingkatan tanggung jawab itu dapat ditunjukkan melalui perilaku-perilaku nyata yang dapat diidentifikasi secara mudah, terutama dalam proses pembelajaran penjas.

Berikut ini kelebihan dan kekurangan dari model pembelajaran berpasangan menurut Spencer Kagen (1994 : 19).

Kelebihan :

1. Menciptakan saling kerjasama di antara siswa
2. Meningkatkan pemahaman konsep atau proses
3. Melatih komunikasi
4. Dipandu belajar melalui bantuan rekan

Kekurangan :

1. Memerlukan pemahaman yang tinggi terhadap konsep untuk menjadi pelatih
2. Memerlukan pemahaman yang tinggi terhadap konsep untuk menjadi pelatih.

Ketika guru ingin menggunakan pendekatan berpasangan maka guru sudah harus mempertimbangkan bahwa hal itu tidak bertentangan dengan tujuan, fasilitas belajar, pendukung, metode yang akan dipakai sudah dikuasai, dan materi/ bahan yang akan diberikan kepada anak didik memang cocok didekati dengan pendekatan model berpasangan.

I. Perbandingan Model Pembelajaran Kelompok Dan Berpasangan

Model pembelajaran kelompok adalah rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan siswa dalam kelompok-kelompok tertentu untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Menurut Roestiyah (2008 : 15) “ model pembelajaran kelompok adalah suatu cara mengajar, dimana siswa didalam kelas dipandang sebagai suatu kelompok atau dibagi menjadi beberapa kelompok”. Setiap kelompok terdiri dari 5 atau 7 siswa, mereka bekerja sama dalam memecahkan masalah tugas tertentu, dan berusaha mencapai tujuan yang telah ditentukan oleh guru.

Menurut Steinhard, 1992 (Dalam Ninuk 2013 : 35) model pembelajaran kelompok ini memiliki pandangan bahwa para siswa dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki hidup aktif dengan cara melakukan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga pembelajaran kelompok ini dapat berpengaruh terhadap gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Sedangkan Model pembelajaran berpasangan menurut Hellison, 1995 (Dalam Ninuk 2013:40) “pelaksanaan model pembelajaran berpasangan mengembangkan prosedur untuk mengajak siswanya bersama meningkatkan rasa tanggung jawabnya dalam praktek pembelajaran penjaskes”. Sehingga model pembelajaran ini juga dapat berpengaruh terhadap gerak dasar Sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Jadi Model pembelajaran berpasangan adalah model pembelajaran yang melatih rasa social siswa, kerja sama dan kemampuan dalam memberi penilaian dan terdiri dari 2 orang dalam pembelajaran akan tetapi dalam pembelajaran

dengan model berpasangan ini siswa dibagi menjadi beberapa pasang siswa dilihat dari berapa jumlah siswa lalu dibagi dua untuk dipasangkan dalam artian saat melakukan gerakan sesuai dengan materi. Menurut Spencer Kagen (1994 : 19). kelebihan dalam pembelajaran berpasangan adalah : 1) Dipandu belajar melalui rekan, 2) Menciptakan saling kerja sama diantara siswa, 3) Meningkatkan pemahan konsep atau proses, 4) Melatih komunikasi.

Dan dalam perlakuan dalam pemberian materi pun berbeda antara model pembelajaran berkelompok untuk meningkatkan kemampuan sepakbola dalam permainan sepakbola terdiri dari 5 atau 7 siswa membentuk lingkaran dan menggunakan satu bola kemudian bergantian melakukan sepakbola lalu setelah beberapa kali sentuhan dioperkan ke kawan sekelompoknya tujuannya selain melatih keseimbangan juga melatih akurasi mengoper bola saat bermain sedangkan dalam model pembelajaran berpasangan untuk meningkatkan kemampuan sepakbola dalam permainan sepakbola siswa dibagi menjadi beberapa pasang dan setiap pasang diberi 1 bola kemudian siswa diberikan latihan menyepak bola dengan kaki bagian dalam lalu mengoper bola ke pasangannya terus secara bergantian dan bola tidak boleh menyentuh tanah.

J. Permainan Sepaktakraw

A. Keterampilan Daar Domain

Keterampilan dasar domain dalam sepaktakraw adalah sejumlah keterampilan dasar yang dipandang menentukan untuk mendukung pencapaian keberhasilan teknik-teknik dasar dalam sepaktakraw.

B. Gerak Dasar Bermain Sepak Takraw

Upaya untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai ketrampilan yang baik tentang dasar bermain sepaktakraw. Untuk itu atlet harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. Teknik dasar bermain sepaktakraw menurut Zainuddin Hendri (2012) :

1. Sepaksila

Sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.

- a) Berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola
- b) Berdiri pada satu kaki kiri atau kanan
- c) Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutut kaki kiri kemudian setinggi mata kaki, kaki kiri ditarik ditarik lagi keatas sampai setinggi lutut berulang-ulang

d) Pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri di depan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola

Untuk melakukan teknik dasar Sepaksila :

- a) Pemain berdiri pada kaki kiri dan kaki kanan memantul-mantulkan bola dengan kaki kanan. Bola menyentuh bagian bawah mata kaki kanan. Pandangan difokuskan kepada bola
- b) Pantulkan bola dipertinggi dengan cara sepakan diperkuat
- c) Bila gerak kaki kiri yang digunakan untuk menapakkan tubuh tetap berdiri relatif diam di tempat maka ini menunjukkan bahwa anda sudah mahir melakukan sepaksila
- d) Sebaliknya bila kaki kiri itu bergeser ke kiri ke kanan dan kebelakang sehingga bergerak dalam lingkaran yang garis tengahnya lebih dari satu meter, ini menunjukkan bahwa sepaksila belum stabil atau mantap

2. Sepak Kuda (Sepak Kura)

Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah.

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

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola

- b) Kedatangan bola disambut oleh ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan mata difokuskan terhadap bola
- c) Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau arah daerah lawan melalui atas net (jaring)
- d) Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan

3. Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking.

Sepak cungkil dilaksanakan sebagai berikut :

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola
- b) Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki kanan jauh ke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai atau tanah
- c) Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat bola dengan “cungkilan”

d) Fungsi sepak cangkil adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jauh dari jangkauan kaki

4. Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki.

Digunakan untuk : smash ke pihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).

Untuk melaksanakan teknik menapak, sikap dasar dan gerakannya sebagai berikut:

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola
- b) Pemain melakukan lompatan dan ayunan kaki untuk menjangkau ditekan oleh telapak kaki sehingga bola langsung jatuh di daerah lawan
- c) Fungsi menapak bola ini adalah sebagai alat serangan alat serangan dengan cara menekan bola “umpan” yang berada di bibir net

5. Sepak Simpuh atau Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.

Sepak badek dilakukan dengan gerakan sebagai berikut :

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola

- b) Bola dengan kecepatan tinggi diperkirakan akan jatuh ke belakang sehingga badan tidak sempat berputar, maka tumit menyambut bola
- c) Pantulan bola diharapkan melambungkan supaya pemain lain punya kesempatan untuk meraih bola tersebut
- d) Mata di usahakan mengikuti jalannya bola walaupun hanya mampu melirik ke belakang

6. Main Kepala (heading)

Main Kepala (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala.

Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, meyelamatkan bola dari serangan lawan.

Untuk melaksanakan teknik sundulan kepala, sikap dasar dan pelaksanaan gerakannya sebagai berikut :

- a) Berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola
- b) Heading bisa dilakukan dengan dahi samping kanan atau kiri kepada dan belakang kepala
- c) Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan
- d) Bola berkecepatan tinggi cukup disambut dengan kepala dan mengarahkannya
- e) Benturan bola pada kepala cukup keras, sehingga si pemain harus memperhitungkan akan “risiko” yang akan dirasakan

- f) Fungsi heading ini sebagai alat pembendung (blocking) atau smes juga digunakan sebagai umpan

7. Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

Teknik mendada dilaksanakan dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola
- b) Bola yang datang disambut oleh busungan dada sebelah kiri atau kanan
- c) Pantulan tergantung pada gerakan punggung dan pengencangan otot dada
- d) Fungsi mendada bola adalah sebagai penahanan bola smes atau sepak mula

8. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

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

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola

- b) Bola datang langsung disambut oleh paha
- c) Pantulan bola tergantung pada ayunan paha dan “pengencangan” otot paha
- d) Fungsi memaha bola adalah sebagai penahan smes atau sepak mula

9. Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

10. Smash Kedeng

Smash kedeng dilaksanakan dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut:

- 1. Smash bisa dilakukan dengan berbagai cara
- 2. Smash kedeng dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan
- 3. Fungsi smash kedeng adalah sebagai alat serangan untuk bola di daerah lawan

11. Blocking

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

- a. *Blocking* dapat dilakukan dengan menggunakan tungkai maupun badan bagian belakang
- b. Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan lawan di daerahnya
- c. Pada waktu bola berada di bibir net dan lawan melakukan *smash*, maka pemain yang akan memblok melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan *smash*
- d. Badan pemain yang akan memblok *smash* diputar dengan harapan bola akan menyentuh punggungnya dan memantulkan kembali ke daerah lawan
- e. Badan pemain yang akan memblok *smash* di putarkan dan mengangkat salah satu tungkainya sehingga berada di bibir net dengan harapan bola menyentuh tungkainya diangkat sehingga bola memantul kembali ke daerah lawan
- f. Fungsi *blocking* adalah sebagai alat pertahanan untuk menggagalkan serangan lawan

a) Teknik dasar Menyepak Bola

Teknik dasar menyepak bola merupakan teknik dasar terpenting pada permainan sepak takraw. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan oleh pemain sepak takraw agar memiliki kemampuan menyepak bola dengan baik, adapun prinsip-prinsip tersebut menurut Iyarkus (2012) adalah :

1. Pemain harus berada bersama-sama bola takraw.

2. Ambil keputusan segera tentang cara yang hendak digunakan
3. Lembutkan bagian anggota badan yang digunakan, sebelum bola takraw menguntitinya.
4. Senantiasa dapatkan bola takraw.
5. Perlu diingat bahwa tiap-tiap pemain hendaklah memikirkan tindakan yang paling tepat. Sdelepas bola takraw dapat dikawal atau diselamatkan.

Prinsip-prinsip tersebut dapat dilatihkan dengan penanaman konsep gerakan dan kemudian dipraktekkan. Dalam permainan sepaktakraw ada beberapa jenis sepakan yang dapat digunakan. Macam-macam teknik menyepak bola atau dasar-dasar sepakan bola pada permainan sepaktakraw terdiri dari :

1. Sepaksila adalah teknik menyepak bola dengan kaki bagian dalam.
2. Sepak kura atau kuda adalah teknik menyepak bola dengan kura-kura kaki atau dengan punggung kaki.
3. Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan jari kaki atau ujung kaki.
4. Sepak tapak (menepak) adalah teknik menyepak bola dengan telapak kaki.
5. Sepak badek atau simpuh adalah teknik menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar.

Berbagai jenis sepakan tersebut perlu dipelajari oleh setiap pemain sepaktakraw. Sejak awal belajar sepaktakraw, pemain perlu ditekankan pada penguasaan teknik sepakan tersebut.

Salah satu teknik sepak yang harus dimiliki semua pemain sepaktakraw adalah sepak kura atau sepak kuda. Sepak kuda besar manfaatnya untuk melakukan serangan pertama atau servis.

b) Tuntutan Permainan SepakTakraw

Olahraga permainan sepaktakraw merupakan olahraga yang dikembangkan menjadi cabang olahraga yang kompetitif, memerlukan beberapa persyaratan sepaktakraw antara lain;

Pertama, dari aspek keterampilan gerak, cabang ini bertumpu pada keterampilan manipulatif. Alat utama adalah kaki yang digunakan sebagai "pemukul bola". Gerakan utama adalah melambungkan bola agar melewati net sehingga lawan tidak bias mengembalikannya. Karena itu, keterampilan dalam sepaktakraw didukung oleh kemampuan untuk mempersepsi stimulus berupa arah dan kecepatan perjalanan bola, untuk kemudian program gerak untuk merespon rangsang itu.

Kedua, dari aspek kondisi fisik. Khususnya kebugaran yang berkaitan dengan prestasi, cabang olahraga ini jelas membutuhkan koordinasi yang baik. Tuntutan ini sangat jelas karena yang digunakan adalah salah satu kaki, dan yang satu untuk tumpuan. Lebih rumit lagi bila dilakukan gerakan akrobatik saat melakukan serangan.

Ketiga, dari aspek keterampilan taktis, cabang olahraga ini memerlukan kecepatan membuat keputusan. Setiap tindakan harus sempurna dan bahan pelaksanaannya bersifat otomatis.

Keempat, stabilitas emosi sangat dibutuhkan. Cabang olah raga sepaktakraw membutuhkan ketenangan dan konsentrasi dalam keadaan koordinasi sangat dibutuhkan. Semakin tegang seseorang, semakin menurun akurasi gerakannya.

K. Sepaksila

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memang berarti “menaruh sesuatu di telapak tangan lalu diangkat-angkat turun naik”. Apabila dikondisikan dalam sepaktakraw maka di simpulkan bahwa sila adalah memainkan bola menggunakan kaki bagian dalam, cara melakukannya berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola kemudian berdiri dengan satu kaki tumpuan dengan kaki yang satunya diangkat sehingga telapak kakinya menghadap lutu kaki sebelahnya. Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi kaki posisi sepaksila, bola menyentuh kaki dibawah mata kaki dan diarahkan kembali keatas sehingga arah pergerakan bola bergerak naik turun dan dilakukan berulang-ulang.

L. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berguna untuk melihat adanya suatu kaitan atau hubungan apa yang dibicarakan dan apa yang berlaku.

Untuk memperkuat kesimpulan yang menyatakan bahwa model pembelajaran berpasangan lebih baik dari pada model pembelajaran kelompok, maka peneliti akan membandingkan hasil dari penelitian ini

dengan hasil penelitian Agus Yudiansyah ada pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran kelompok dan berpasangan terhadap gerak dasar servis sepaktakraw di SD Negeri 2 Panjang Utara. Dan dari penelitian Suranti 2012 ada peningkatan yang signifikan gerak dasar sepak sila dalam sepaktakraw melalui model pembelajaran kelompok pada siswa kelas V SDN 2 Argomulyo Sumberejo.

Berpatok dari penelitian di atas maka penulis akan melihat seberapa besar pengaruh kedua model pembelajaran ini dalam penelitian eksperimen terhadap gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw di MI Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

M. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pikir sebagai berikut :

Menurut Sugiyono (2013 : 92) kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.

Orientasi pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada anak sekolah dasar selama ini menitik beratkan pada hasil banyaknya gerakan sepaksila yang dilakukan oleh siswa, tanpa melihat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan sepaksila . Orientasi pembelajaran seperti ini kurang efektif,

sebab dengan cara seperti ini kemampuan siswa tidak tergalikan secara optimal.

Dalam proses pembelajaran gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw Pada Siswa Kelas V MI Ismaria AL-Qur'aniyyah Bandar Lampung, peneliti melihat masih kurang efektif dan optimal proses pembelajaran yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kesulitan melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw dan hasil belajar yang kurang memuaskan.

Adapun hal-hal yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan sepaksila dalam sepaktakraw adalah : Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan sepaksila, kurangnya sarana dan prasarana olahraga untuk pembelajaran sepaktakraw dan belum digunakannya model pembelajaran kelompok dan berpasangan dalam proses pembelajaran sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan guru olahraga untuk meningkatkan gerak dasar gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw Pada Siswa Kelas V MI Ismaria AL-Qur'aniyyah Bandar Lampung adalah penggunaan model pembelajaran kelompok dan berpasangan. Diharapkan dengan penggunaan model pembelajaran kelompok dan berpasangan pada gerak dasar sepaksila , siswa dapat belajar keterampilan sepaksila dengan optimal sehingga indikator pembelajaran dapat tercapai.

N. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006 : 71). Hipotesis adalah jawaban sementara masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya (Margono, 2010:67). Menurut Sugiyono (2013 : 96) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Sedangkan menurut Sukardi (2010 : 41) hipotesis adalah alat yang mempunyai kekuatan dalam proses inkuiri, karena hipotesis dapat menghubungkan teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau fakta atau dari kenyataan dengan penelitian yang relevan. hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya. Berdasarkan landasan teori dan uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw melalui model pembelajaran kelompok.

H₁ : Ada pengaruh yang signifikan gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw melalui model pembelajaran kelompok.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan gerak dasar sepaksila dalam permainan sepaktakraw melalui model pembelajaran berpasangan.

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan gerak dasar sepaktila dalam permainan sepaktakraw melalui model pembelajaran berpasangan.

H₀ : Tidak ada perbedaan gerak dasar sepaktila dalam permainan sepaktakraw antara melalui model pembelajaran kelompok dengan model pembelajaran berpasangan.

H₃ : Ada perbedaan gerak dasar sepaktila dalam permainan sepaktakraw antara melalui model pembelajaran kelompok dengan model pembelajaran berpasangan.