

EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN VMA-DESAIN SEPAK KURA BAGI SISWA SMP

Yanuaricus Ricardus Natal¹⁾, Nikodemus Bate²⁾, Vinsensius Meo Azi³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾yanuaricusrichardus@gmail.com, ²⁾nikodemusbate@gmail.com,

³⁾vinchentmeo@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan model latihan VMA-desain untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi sepak kura pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo. Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian pra-eksperimen time series dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas IX SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo yang berjumlah 20 orang dengan kriteria 15 putra dan 5 putri. Pengambilan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran untuk aktivitas belajar menggunakan lembar observasi yang dinilai oleh dua orang penilai. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan perubahan rata-rata nilai aktivitas belajar siswa selalu meningkat kearah yang lebih baik. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa model latihan VMA-desain efektif terhadap kegiatan inti dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi sepak kura pada siswa SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 30 Agustus 2023
Direview : 5 Oktober 2023
Diterima : 20 Oktober 2023
Disetujui : 30 Oktober 2023

Kata-kata Kunci:

Model latihan; VMA-desain; aktivitas belajar siswa.

Article History

Submitted : August 30, 2023
Reviewed : October 5, 2023
Accepted : October 20, 2023
Published : October 31, 2023

Keywords:

VMA-Design; exercise model; student learning activities

Abstract. This study aims to determine the effect of using the VMA-design training model to increase student learning activities in PJOK learning on football material in class IX students of SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo. The type of research used was a time series pre-experimental study with a one group pretest-posttest design. The sample in this study were 20 class IX students of SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo with the criteria of 15 boys and 5 girls. Retrieval of research data using tests and measurements for learning activities using observation sheets assessed by two assessors. Based on the results of the analysis carried out, it shows that the average change in the value of student learning activities always increases in a better direction. The conclusion of this study is that the VMA-design training model is effective on core activities in increasing student learning activities in PJOK learning on soccer material for students at SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo process.

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber serta dimainkan diatas lapangan yang berukuran panjang 13,42 M dan lebar 6,10 M di tengah tengah dibatasi dibatasi jaring atau net permainan ini dimainkan oleh 3 orang peregu yang terdiri dari 2 regu. Olahraga sepak takraw dalam penerapannya merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah, maupun pada lingkungan masyarakat. Sepak takraw sendiri merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik di tempat terbuka (outdoors) maupun diruangan tertutup (indoors), yang bebas rintangan (Natal, 2021) Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai adalah teknik dasar menyepak di antaranya terdapat teknik menyepak dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki atau lebih dikenal dengan sepak kura. Menurut (Sulaiman,2004), untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dasar yang ada bermain yang baik dan benar, kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Teknik dasar merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik dan benar.

Perkembangan olahraga sepak takraw dewasa ini masih menjadi olahraga pilihan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah,sehingga terdapat sekolah yang memasukan olahraga sepak takraw ini kedalam kurikulum pembelajaran sehari hari maupun menjadikan sebagai olahraga ekstrakurikuler guna pengembangan minat dan bakat siswa siswi di sekolah. permainan sepak takraw. Permainan sepak takraw yang di ajarkan kepada anak sekolah khususnya di SMP diharapkan dapat memberikan pengembangan keterampilan gerak khususnya gerak teknik dasar bermain sepak takraw, mengembangkan kebugaran jasmani anak, serta mengembangkan mental sosial anak ketika bermain sepak takraw. Senada akan hal itu (Lumintuarso, 2013) menjelaskan bahwa pembinaan multilateral anak meliputi pengembangan keterampilan gerak, pengembangan kemampuan fisik dan pengembangan mental sosial. Oleh karena itu hendaknya materi yang diberikan pula tidak menyulitkan dan memberatkan anak karena anak usia sekolah masih berada pada tahapan anak untuk bermain. Tentunya dibutuhkan kreatifitas dan inovasi dari para pendidik ataupun para guru pembina di dalam mengimplementasikan model-model latihan teknik dasar sepak kura di sekolah. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dalam sebuah lembaga pendidikan diperlukan spirit guna mewujudkan generasi yang peka terhadap dunia pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan dalam ranah aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019). Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang pernah baik secara fisik, mental maupun sosial (Tapo & Bile, 2020). Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang merupakan komponen utama dalam pemenuhan kesehatan yang baik secara fisik, mental maupun sosial untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Tapo (2019: 20) menguraikan bahwa makna pendidikan jasmani adalah: (1) pendidikan untuk jasmani; proses pembelajaran sebagai sarana yang berfokus pada pengembangan dan keterampilan fisik berbagai aktivitas jasmani dan keterampilan cabang olahraga, (2) pendidikan melalui jasmani proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai aktivitas jasmani dan keterampilan gerak cabang olahraga sebagai sarana belajar guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Sardiman (2006: 100), aktivitas belajar meliputi aktivitas yang bersifat mental maupun fisik. Kedua aktivitas tersebut selalu berkaitan dalam kegiatan belajar, dengan kata lain pembelajaran pendidikan jasmani dilingkungan sekolah selain meningkatkan kebugaran

jasmani namun dapat meningkatkan mental siswa untuk lebih berani melakukan materi praktek yang diberikan. Diedrich (Sardiman, 2006: 101), menyatakan bahwa kegiatan siswa meliputi: oral activities, emotional activities, motor activities, mental activities, writing activities, visual activities, listening activities ini dapat dijelaskan hubungannya pendidikan jasmani disekolah.

Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut (Permendikbud No 21 Tahun 2016) yaitu; (1) Permainan bola besar dan bola kecil; olahraga tradisional, game eksplorasi gerak, keahlian lokomotor, non lokomotor, serta manipulative, kasti, rounders, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, serta kegiatan lainnya. Olahraga sepak takraw dengan ciri serta karakteristik permainan yang berbeda dengan cabang olahraga yang lain dengan mempertontonkan permainan cepat dan menyenangkan serta seni mengelola bola telah menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga kompetitif yang mulai populer di kalangan masyarakat luas (Natal, 2021). Lebih lanjut Natal (2021) menguraikan dengan gamblang bahwa permainan sepak takraw sendiri lebih menarik atau menyenangkan jika setiap pemain menguasai teknik dasar yang memadai. Sepak kura sendiri merupakan teknik menyepak dengan menggunakan punggung kaki, yang berfungsi ganda yakni untuk mengontrol bola yang terlampau rendah serta dapat berfungsi sebagai serangan terhadap pengembalian bola dari lawan. Sejalan akan hal itu menurut (Hanif 2017: 34) bahwa sepekan dalam permainan sepak takraw sendiri merupakan gerak dominan, karena dalam permainan sepak takraw lebih banyak dimainkan dengan menggunakan kaki, antara lain sepak kura. Sepak kura atau sepak punggung dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai penyepak dan kaki yang satu sebagai tumpuan yang melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian VMA-Desain terdahulu yang merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar sepak kura yang baik dan benar sesuai dengan hasil penilaian ahli pada kategori valid dengan kelebihanannya yakni: (a) model latihan secara keseluruhan terdiri dari bentuk-bentuk latihan sepak kura yang dibuat dalam berbagai variasi latihan untuk bagian-bagian detail keterampilan gerak teknik dasar sepak kura yang mudah diikuti karena model latihan dilaksanakan dengan beberapa tahapan latihan yang jelas dari unsur gerak yang sederhana ke unsur gerak yang lebih kompleks, sehingga memungkinkan siswa dapat lebih mempelajari secara detail bagian-bagian dari serangkaian gerakan sepak kura secara utuh, (b) pengulangan (repetisi) aktivitas variasi latihan dapat menciptakan kondisi pelatihan yang baik dengan Intensitas latihan yang memungkinkan adanya respon dan adaptasi latihan keterampilan sepak kura secara utuh dengan tidak memerlukan penggunaan sarana latihan yang mahal, (c) selain berpengaruh pada keterampilan teknik dasar sepak kura aktivitas latihan pada model pengembangan akan menciptakan kondisi pelatihan pada beberapa unsur kemampuan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian awal saat di sekolah peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK pada materi sepak kura terutama ada aktivitas belajar siswa yang kemudian berpengaruh pada hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran sesuai indikator pembelajaran PJOK seperti: aktivitas pembelajaran yang kurang menyeluruh, siswa mengalami kesulitan dalam belajar, siswa cenderung menunjukkan sikap tidak semangat dalam belajar, siswa cenderung merasa cepat bosan. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan dilokasi penelitian, peneliti ingin menghadirkan model latihan sepak kura sebagai solusi untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan tujuan untuk memaksimalkan berbagai faktor penyebab yang mampu dijadikan model latihan yang lebih bervariasi, proses atau program latihan dalam kegiatan inti pembelajaran yang sistematis, latihan dibuat menjadi bagian-bagian yang terpisah sehingga

VMA-Desain merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat berlatih serta menguasai teknik dasar sepak kura dengan baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian pra-eksperimen times series dengan rancangan one group pretest-posttest untuk melihat pengaruh perubahan aktivitas belajar dan hasil belajar siswa PJOK materi sepak kura. Sampel penelitian akan diberikan perlakuan dalam bentuk pelaksanaan pembelajaran PJOK menggunakan desain model latihan VMA-Desain sebagai bentuk aktivitas belajar siswa materi sepak kura sebanyak 3 seri perlakuan dan 4 seri pengukuran.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 6 Boawae dengan jumlah sampelnya 20 orang dengan kriteria 15 putra dan 5 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan lembar observasi aktivitas belajar.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis uji beda yaitu uji normalitas adalah jika ($p > 0,05$) maka data berdistribusi normal dan jika ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi tdiak normal. Uji homogenitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen time series one group pretest-posstest dengan analisis statistik uji beda yang dilakukan pada data pretest dan posstest sampel berpasangan, sehingga sampel penelitian berasal dari kelompok yang sama. Uji analisis hipotesis menggunakan uji beda dengan bantuan statistik non parametrik uji wilcoxon signed ranks test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 23.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen time series (Sugiyono, 2020) yang di laksanakan sebanyak 3 seri perlakuan yaitu: (a) seri pertama minggu pertama dengan satu kali posstest (O2) , (b) seri kedua dengan minggu kedua (O3) dengan satu kali posstest, (c) seri 3 minggu ke tiga (O4) satu kali posstest. Data hasil penelitian terdiri dari satu data yang yaitu: (1) data penilaian aktivitas belajar siswa yang diperoleh dari hasil observasi aktivitas belajar pada *pretest/tes awal* (O1) dan 3 kali observasi (*posttest*) pada setiap seri perlakuan (O2,O3,dan O4).

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Aktivitas Belajar Siswa Setiap Seri Perlakuan dan Pengukuran

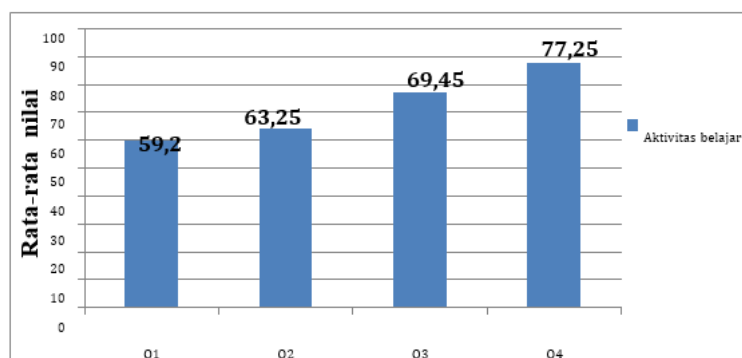
No	Kode Sampel	Nilai Aktivitas Belajar			
		O1	O2	O3	O4
1	KS 1	60	65	68	70
2	KS 2	60	65	68	75
3	KS 3	65	65	66	73
4	KS 4	60	65	68	75
5	KS 5	60	65	75	78
6	KS 6	53	60	70	73
7	KS 7	65	65	75	78
8	KS 8	52	65	75	78
9	KS 9	60	60	70	80
10	KS 10	60	60	65	80
11	KS 11	60	60	65	85
12	KS 12	60	65	70	80

No	Kode Sampel	Nilai Aktivitas Belajar			
		O1	O2	O3	O4
13	KS 13	50	65	68	78
14	KS 14	57	60	65	80
15	KS 15	52	60	68	75
16	KS 16	65	65	68	78
17	KS 17	60	60	70	75
18	KS 18	65	65	70	78
19	KS 19	60	65	70	78
20	KS 20	60	65	75	78
Jumlah		1184	1265	1389	1545
Rata rata		59,2	63,25	69,45	77,25
Selisih Rata rata pengukuran O1 dan O2					4,05
Selisih Rata rata pengukuran O2 dan O3					6,20
Selisih Rata rata pengukuran O3 dan O4					7,80
Selisih Rata rata pengukuran O1 dan O4					18,08

Berdasarkan data pada Tabel 1 di atas adapun deskripsi data hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengukuran *Pretest*/Tes Awal (O_1) : Pengukuran nilai rata-rata klasikal pada *pretest* (tes awal) pada seri pertama minggu pertama untuk nilai rata-rata aktivitas belajar adalah (59,2)
2. Pengukuran Seri Pertama Minggu Pertama (O_2) : Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri pertama minggu pertama antara *pretest* (O_1) dan *posstest* dalam minggu pertama (O_2), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (59,2)meningkat menjadi (63,25) dengan selisih peningkatan sebesar (4,05)
3. Pengukuran Seri Kedua Minggu Kedua (O_3) : Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri kedua minggu kedua dan *posstest* dalam minggu kedua (O_3), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (69,45) meningkat menjadi (77,25) dengan selisih peningkatan sebesar (7,8).
4. Pengukuran Seri Ketiga Minggu Ketiga (O_4) : Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri ketiga minggu ketiga dan *posstest* dalam minggu ketiga (O_4), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (69,45) meningkat menjadi (77,25) dengan selisih peningkatan sebesar (7,8)

Perubahan rata-rata nilai aktivitas belajar di atas, dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang berikut.



Gambar 1. Diagram Nilai Rata-Rata Aktivitas Belajar

Uji persyarat analisis data uji beda antara data *pretest* (O1) dan *posttest* seri ke tiga minggu ke tiga (O4) untuk masing-masing indikator penelitian yaitu: aktivitas belajar siswa sesuai dengan hasil uji normalitas dan homogenitas.

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi IBM-SPSS Statistic versi 23. Syarat uji normalitas adalah: jika ($p > 0,05$) maka data berdistribusi normal dan jika ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas data *pretest* (O1) dan *Posttest* (O4) untuk aktivitas belajar dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel berjumlah dibawah 50 seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Tests of Normality Aktivitas Belajar

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.284	30	.000	.834	30	.000
VAR00002	.315	30	.000	.739	30	.000

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai *sig* (*2-tailed*) aktivitas belajar, data *pretest* (O1)= ($0,000 < 0,05$) sehingga berdistribusi “Tidak Normal”, sedangkan data *posttest* (O4) = ($0,000 > 0,05$) sehingga data berdistribusi “Tidak Normal”.

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen time series one group *pretest*-*posstest* dengan analisis statistik uji beda yang dilakukan pada data *pretest* dan *posstest* sampel berpasangan, sehingga sampel penelitian berasal dari kelompok yang sama.

3. Uji Beda Aktivitas Belajar

Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas maka dapat ditentukan pengujian statistik uji komparatif atau uji beda untuk data aktivitas belajar sesuai dengan hasil uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas data *posstest* seri ke tiga minggu ke tiga (O4) untuk aktivitas belajar siswa berdistribusi “tidak normal”, maka uji beda menggunakan statistik non parametrik uji wilcoxon *signed ranks test* dengan bantuan aplikasi IBMSPPS Statistics 30. Syarat uji adalah: jika ($p < 0,005$) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*, sehingga terdapat pengaruh penggunaan model latihan VMA-Desain Sepak Kura terhadap aktivitas belajar siswa.

Tabel 3. Output Uji wilcoxon signed ranks test Aktivitas Belajar

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST – PRETEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		
a. POSTTEST < PRETEST				
b. POSTTEST > PRETEST				
c. POSTTEST = PRETEST				

Berdasarkan output “Ranks” hasil uji wilcoxon *signed ranks test* dapat dijelaskan bahwa: (1) Negatif Ranks atau selisih (negatif) antara nilai aktivitas belajar pada *pretest* dan *posttest* untuk nilai N, Mean Rank, Sum Rank menunjukkan nilai “0” yang berarti tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai aktivitas belajar antar nilai *pretest* ke nilai *posttest*, (2) Positif Ranks atau selisih (positif) antara nilai aktivitas belajar pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan 30 nilai positif (N) yang berarti 30 siswa mengalami peningkatan aktivitas belajar dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* dengan Mean Rank atau rata-rata peningkatan adalah sebesar (11,50), (3) Ties menunjukkan nilai “0” yang berarti tidak adanya kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Output Uji Test Statistics Aktivitas Belajar

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-4.797 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan output “Test Statistics” dapat dijelaskan bahwa: Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai (0,000) sehingga ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis H_a diterima” yang berarti: terdapat perbedaan aktivitas belajar siswa antara hasil *pretest* (tes awal) dengan hasil *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Adanya Pengaruh Penggunaan model latihan VMA-Desain Sepak Kura terhadap aktivitas belajar, hal ini dibuktikan dengan selalu adanya peningkatan nilai aktivitas belajar siswa mulai seri pertama minggu pertama (O1) sampai seri ketiga minggu ketiga (O4).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data uji beda dengan desain penelitian pra-eksperimen timeseries dengan rancangan onegropptest-posttest untuk aktivitas belajar dapat dijelaskan bahwa (a) rata-rata pengukuran seri pertama minggu pertama (O2)= (63,57) lebih besar dari pengukuran Pretest (O1)= (59,80), (b) rata-rata pengukuran seri kedua minggu kedua (O3) = (73,73) lebih besar dari pengukuran seri pertama minggu pertama (O2)= (63,57), (c) rata-rata pengukuran seri ketiga minggu ketiga (O4)= (87,20) lebih besar dari pengukuran seri kedua minggu kedua (O2)= (73,73), (d) rata-rata pengukuran seri ketiga minggu ketiga (O4)= (87,20) lebih besar dari pengukuran pretest (O1)= (59,80)

Berdasarkan hasil pengukuran pada seri terakhir (O4) dengan rata-rata nilai aktivitas belajar (87,20) sesuai dengan model pembelajaran VMA-Desain Sepak Kura terhadap perubahan siswa yang lebih aktif secara signifikan “Efektif”

Ditinjau dari hasil analisis data uji beda menggunakan statistik uji wilcoxon signed ranks test antara data pretest (O1) dan posttest perlakuan seri ketiga minggu ketiga (O4), ditemukan bahwa nilai sig. (2-tailed) aktivitas belajar= ($0,000 < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran VMA-Desain Sepak Kura terhadap perubahan aktivitas belajar siswa kearah yang lebih aktif baik secara individu atau klasikal.

Dari hasil temuan peneliti pada aktivitas belajar siswa yang digunakan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan VMA-Desain Sepak Kura dapat memberikan pengaruh yang efektif pada aktivitas belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan masing-masing indikator pada aktivitas belajar yang selalu berubah meningkat ke arah yang lebih baik. Secara umum tidak terdapat perubahan kearah penurunan nilai selama seri-seri perlakuan untuk nilai aktivitas belajar siswa.

Pengaruh perubahan-perubahan pada aktivitas belajar siswa yang selalu mengalami peningkatan, karena beberapa keunggulan model latihan ini, yaitu: (a) bentuk model latihan sepak kura sebagai solusi untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan tujuan untuk memaksimalkan berbagai faktor penyebab yang mampu dijadikan model latihan yang lebih bervariasi, (b) proses atau program latihan dalam kegiatan inti pembelajaran yang sistematis, (c) latihan dibuat menjadi bagian-bagian yang terpisah sehingga VMA-Desain Sepak Kura merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar sepak kura ini yang baik dan benar sesuai dengan hasil penilaian ahli pada kategori valid.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data pembahasan, ditemukan peningkatan aktivitas belajar hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai aktivitas belajar yang selalu cenderung meningkat ke arah yang baik melalui model latihan VMA-Desain Sepak Kura, untuk mengetahui perubahan aktivitas belajar dengan menggunakan model latihan JR-Desain sebagai kegiatan inti untuk meningkatkan aktivitas belajar dalam setiap minggu pertama (O2) sampai minggu ketiga (O4), sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga terdapat perbedaan nilai pretest dan posstest untuk aktivitas belajar. Untuk penilaian pada aktivitas belajar dalam setiap minggu selalu ada peningkatan oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dengan adanya model latihan VMA-desain efektif terhadap aktivitas belajar pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Boawae Nagekeo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N. (2022). *Permainan Bola Basket*. Medan: Bina Guna Press.
- Abubakar, R. H. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka Press UIN. Sunan Kalijaga.
- Artyhadewa, M. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50-62. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Hanif, Achmad Sofyan. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Indonesia, M. P. dan K. (2016). Permendikbud No 21 Tahun 2016 Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah. In Direktur Jenderal Peraturan Perundang-Undangan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia (Vol. 147).
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula (Pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Natal, Y. R., & Ragang, A. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Berbantuan Alat Dalam Permainan Sepak Takraw bagi Mahasiswa Program Studi pjkr STKIP Citra Bakti. *JURNAL IMEDTECH* (Instructional Media, Design and Technology), 5(2), 63-75
- Sardiman. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sue, R. T., Natal, Y. R., & Samri, F. (2021). Pengembangan Model Latihan Pjkr-Exercise Sebagai Bentuk Latihan Teknik Dasar Sepak Sila Menggunakan Alat Bantu Kicking Pad Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Tingkat SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 180-188.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulaiman. (2004). *Sepak takraw*. Semarang: CV. Widya Karya
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design and Technology*, 3(2), 18–34
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Eektivitas Penggunaan Model Latihan Olahraga Pernapasan Monacors Untuk Pemeliharaan Kesehatan Fungsi Paru Bagi Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Ejurnal Imedtech*, 4(2), 54-65.
- Undang-Undang RI No. 3. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Lembaran Negara RI Tahun 1999 (ed.); No. 89, Issue 1). Sekretariat Negara.