

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR HEADING BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 2 SOA KECAMATAN SOA KABUPATEN NGADA

¹⁾vinsensius daduk ²⁾ Yanuarius Ricardus Natal ³⁾ Ferdinandus Samri

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ vinsensiusdadukdaduk@gmail.com, ²⁾ yanuariusrichardus@gmail.com, ³⁾ Ferdysamri15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui rancangan atau desain model latihan teknik dasar heading bagi siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Soa kabupaten Ngada. 2) Mengetahui kelayakan penggunaan produk model latihan teknik dasar heading bagi siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Soa kecamatan Soa. Desain penelitian dan pengembangan ini berfokus pada pembuatan produk. pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan instrumen, angket, dokumentasi latihan dan pedoman observasi, yang digunakan oleh ahli dalam tahap validasi ahli dan tahap uji coba kelayakan penggunaan produk pengembangan. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Produk akhir tahap 1 model latihan teknik dasar heading tanpa bola yang terdiri atas 3 variasi model latihan. (2) Produk akhir pengembangan memenuhi kategori sesuai untuk digunakan sebagai bentuk latihan teknik dasar heading dalam permainan sepak takraw, (3) Tahap III game heading menggunakan bola. Berdasarkan hasil validasi uji coba dari tiga orang ahli yaitu: ahli akademisi 1 (45), akademisi II (50) dan ahli praktisi (47). bahwa produk yang dikembangkan model tahapan latihan teknik dasar heading pada materi sepak takraw bagi siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Soa Kecamatan Soa Kabupaten Ngada Tahun 2021 dikatakan layak untuk dipakai dan digunakan produk yang dikembangkan ini berada pada kategori sesuai.

Abstract

This study aimed to: 1) Find out the design or design of the basic heading technique training model for takraw extracurricular of students at Soa State Junior High School, Ngada regency. 2) Knew the feasibility of using the basic heading technique training model product for takraw extracurricular students at at Soa State Junior High School. This research and development design focused on product manufacturing. Data collection in this research and development were using by instruments, questionnaires, exercise documentation and observation guidelines, which are used by experts in the expert validation phase and the trial phase of the feasibility was using by the development product. Data were analyzed by the descriptive qualitative and quantitative. The results research of this study are as follows: (1) The final product of first stage of the basic technique training model of heading without the ball which consisting of three variations of the training model. (2) The final product of the development shows the appropriate category which is to be used as a form of basic heading technique training in the takraw game, (3) Stage third of the heading game using by the ball. Based on the research results above of the trial validation from three experts shows that: from first academician is (45), second academician is (50) and expert practitioner is (47) so that the product which is developed by the stage model of basic heading technique training on takraw material on extracurricular takraw for students at techniques, Soa District, Ngada Regency in the year 2021, is show that can be suitable for use and the product which has been developed is in on the appropriate category.

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Model Latihan, Teknik
Dasar Heading.

Article History

Submitted :
Reviewed :
Accepted :
Published :

Key Words

Model training ; basic
heading techniques.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan merupakan usaha sadar dari setiap personal guna memperbaiki kualitas hidup aktivitas seseorang. Pendidikan juga mewariskan informasi, ketrampilan, atau kebiasaan sekelompok orang dari satu generasi ke generasi berikutnya, dimana individu berusaha untuk membawa orang-orang dari yang tidak diketahui untuk mengetahui dan dari mana mereka berada ke tempat mereka seharusnya dengan mengajar dan pelatihan. Menurut Natal,Y.R.(2017) Pendidikan juga merupakan sebuah proses humanisasi yaitu proses penyempurnaan kemanusiaan yang berlangsung terus menerus, hal ini memperlihatkan bahwa pendidikan mempunyai dasar yang paling dalam, karena pada dasarnya berbicara tentang harkat dan martabat serta nilai nilai isani. Secara umumnya konsep pendidikan dimengerti sebagai aktivitas fundamental hidup manusia, sehingga dapat mengubah dan menentukan kehidupan manusia itu sendiri, lebih tegas dan dikatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan pengetahuan, yang berlangsung terus menerus dan seumur hidup, yang dilaksanakan, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat

Tujuan Pengembangan penelitian ini yakni: 1) Mengetahui rancangan atau desain model teknik dasar heading bagi siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Soa Kecamatan Soa Kabupaten Ngada. 2) Untuk Mengetahui kelayakan latihan yang dikembangkan tersebut meningkatkan hasil teknik dasar heading pada siswa SMP Negeri 2 Soa. Permainan sepak takraw adalah salah satu permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata, persegi panjang terbuka atau tertutup yang di halangi oleh suatu benda apapun. Permainan sepak takraw menurut (Yusuf dkk, 2001: 256-257) adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola disepak dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan agar bisa melakukan smash untuk mematikan bola di lapangan lawan. Manfaat olahraga sepak takraw adalah sama seperti pada olahraga umumnya setiap olahraga yang dilakukan tentu memiliki manfaat yang di hasil dari gerakan gerakan olahraga. Seperti halnya dalam olahraga sepak takraw ini, berikut manfaat yang ada dalam melakukan olahraga sepak takraw. Pada olahraga kekuatan, stamina dan daya tahan.

Upaya seseorang untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik perlu mengikuti dan melaksanakan latihan yang serius dan teratur terutama teknik-teknik dasarnya. Permainan sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw antara lain sebagai berikut: Sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak badek, mengepala/heading, memaha, mendada dan smash.

Menurut Dimas dan Supriyadi (2017:5-7) sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kaki kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Sepak sila ini di gunakan untuk menerima bola, menahan serangan lawan, atau member umpan kepada smasher untuk mendapatkan poin dari smash yang di lakukan. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992:22-23) teknik atau cara melakukan sepak kuda adalah: berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut kaki sepak di bengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ketana atau lantai, kaki tendang di angkat kearah bola yang datang di bawa lutut, bola di sentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki) mata melihat kearah bola datang, badan di bungkukan sedikit, kaki tumpu di tekuk, kedua tangan di buka dan di bengkokkan pada siku atau menjaga keseimbangan, bola di sepak keatas setinggi kepala.

Sepak cangkil adalah menyepak bola menggunakan jari kaki, bertujuan untuk mengambil bola yang jauh atau bola yang datangnya liar. Menurut Darwis dan Penghulu Basa (1992:26-27). Sepak cangkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Di gunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking. Berikut ini adalah teknik melakukan sepak cangkil pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola dan kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkakan untuk berdiri dengan tepat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau dengan melangkakan kaki. Kaki kanan jauh kedepan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai.

Sepak badek sendiri merupakan menyepak bola menggunakan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan membantu mengontrol bola dalam usaha penyelamatan. Main kepala atau heading yakni memainkan bola menggunakan kepala, digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak serangan lawan. Adapun cara untuk melakukan heading, diantaranya yaitu berdiri dengan sikap kuda-kuda dan selanjutnya badan dicondongkan kebagian belakang dengan kedua tangan di taruh di samping badan dengan siku yang bengkok, sundul bola dengan menggunakan kepala bagian depan, pada saat menyundul bola, badan di gerakan kearah depan sembari mengeraskan leher, pandangan focus menuju kearah bola dan juga sasaran.

Berdasarkan observasi awal peneliti saat membimbing siswa (atlet/pemain) selama pelaksanaan PLP (PLP 1) di SMP Negeri 1 Soa peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam kualitas menyundul bola para siswa ekstrakurikuler di sekolah tersebut, terutama saat melakukan pengembalian bola *heading*/menyundul ketika bola itu ditendang lawan seperti: teknik mengangkat kepala, posisi badan yang cenderung salah, lompat yang kurang tinggi yang mengakibatkan bola itu tidak melewati net.

Adapun beberapa faktor penyebab utama kekurangan ini adalah kecenderungan dalam sesi latihan rutin aktivitas latihan kurang memiliki banyak variasi dan kurangnya bentuk latihan yang berbasis kendala dari masing-masing siswa (pemain) dalam melakukan heading, sehingga secara keseluruhan proses atau program latihan terkesan monoton

dengan model-model dan variasi-variasi latihan yang cukup baik sebagai materi latihan yang cenderung membosankan dari para pemain/siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Beberapa uraian dasar permasalahan ini sebagai langkah awal peneliti merasa penting dilakukan sebuah pengembangan model latihan yang secara khusus difokuskan pada pengembangan keterampilan teknik dasar menyundul/ heading model latihan teknik dasar heading tanpa bola yang terdiri atas 3 variasi model latihan dengan kemampuan yang sederhana ke aktivitas latihan yang kompleks, model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang tinggi untuk peralatan latihan, aktivitas latihan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak siswa (atlet/pemain) dalam menjalankan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas, sehingga model latihan dapat meminimalisir beberapa kesalahan dalam melakukan dan mempelajari teknik heading yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah di atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Subjek dalam penelitian ini terbatas berjumlah sepuluh orang yaitu siswa/peserta kegiatan ekstrakurikuler tim sepak takraw SMP Negeri 1 Soa yang dilibatkan dalam proses pembuatan video simulasi penggunaan produk pengembangan yang kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu + 1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama.

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Angket Skala Nilai											
A1	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	33
A2	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	49
P1	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	47

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1 : Praktisi Olahraga sepak takraw

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 2.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Ahli Draft Produk ke I

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	3	0	3
%	0	100%	0	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3, dapat dilihat bahwa penilaian ahli akademisi dan praktisi olahraga sepak takraw terhadap kesesuaian model latihan teknik dasar *heading* yang dikembangkan, diperoleh rata-rata nilai (**43**) dan berada pada interval ($23 \leq X < 37$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga observer (100%) menilai bahwa model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw yang dikembangkan cukup layak dalam penggunaannya.

Hasil Penilaian Validasi Ahli

Proses validasi kedua draf produk kedua yang telah di revisi berdasarkan hasil konsultasi dan saran-saran perbaikan ahli sehingga menjadi draf pengembangan, kemudian di validasikan oleh 3 orang ahli yang terdiri dari 2 orang ahli akademisi dan satu orang ahli praktisi, dengan menggunakan instrumen angket sekala nilai yang di sediakan dan telah tervalidasi sebelumnya. Skala nilai yang di gunakan adalah likert 1-5 dengan 10 item pertanyaan untuk memvalidasikan model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 2 Soa Tahun 2021 yang di kembangkan secara keseluruhan.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Angket Skala Nilai											
A1	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	45
A2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
P1	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	47

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada tabel berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Ahli Draft Produk ke II

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4, dapat dilihat bahwa penilaian ahli akademisi dan praktisi olahraga sepak takraw terhadap kesesuaian model latihan teknik

dasar *heading* yang dikembangkan, diperoleh rata-rata nilai **(47,3)** dan berada pada interval ($23 \leq X < 37$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga observer (100%) menilai bahwa model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw yang dikembangkan cukup layak dalam penggunaannya. Berdasarkan analisis perhitungan ini, maka draf produk awal model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw yang dikembangkan cukup sesuai.

KESIMPULAN

Berdasarkan tahap-tahap pengembangan yang dilakukan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir, maka kesimpulan akhir dari penelitian ini adalah sebagai berikut pada penelitian pengembangan ini, produk akhir yang dibuat adalah sebuah model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw. Model latihan ini menjadi tiga bagaian latihan utama yaitu: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Dalam latihan ini peneliti mengembangkan beberapa model latihan *heading* dalam permainan sepak takraw yaitu: Latihan teknik dasar *heading* tanpa bola, Latihan *heading* menggunakan bola, Game *heading* menggunakan bola. Durasi keseluruhan yang dibutuhkan dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan adalah 15-20 menit, dengan jumlah pengulangan pada masing-masing bagian model latihan dan disusun dalam bentuk buku pedomaan latihan yang diberi judul “panduan model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw. Produk pengembangan berupa model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 2 SOA yang dibuat dalam buku pedomaan yang diberi judul “panduan model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw memenuhi kategori layak “sesuai” untuk digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar siswa pada materi teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw dalam hal pelaksanaan latihan yang meliputi kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya perlengkapan latihan, setelah melalui dua kali validasi ahli yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk berdasarkan validasi ahli sebanyak dua kali yang dievaluasi oleh tiga ahli yaitu: dua orang ahli akademisi (Dosen) dan satu orang ahli praktisi (Guru). Berdasarkan hasil kesimpulan dari para ahli tersebut, secara keseluruhan produk pengembangan berupa Model latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai bentuk latihan teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw di SMP N 2 SOA

Adapun beberapa saran penggunaan dari produk yang dikembangkan, antara lain sebagai berikut:

1. Peneliti sangat menyarankan produk pengembangan dapat digunakan dan dimanfaatkan sebaik-baik sebagai salah satu alternatif untuk dipakai sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi teknik dasar *heading* dalam permainan sepak takraw terutama di lokasi.

2. saran untuk sekolah dapat mengevaluasi lebih lanjut produk pengembangan berupa model latihan teknik dasar *heading* dapat diperkenalkan kepada siswa dalam rangka memberikan pengaruh berupa motivasi dan semangat terutama pada materi permainan sepak takraw di SMP Negeri 2 Soa.
3. Produk pengembangan berupa model latihan teknik dasar *heading* dapat dikembangkan lagi secara khusus untuk memberikan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran pjok terutama pada materi latihan permainan sepak tekraw. Sehingga produk pengembangan dapat menjadi lebih sempurna mengingat manfaat produk pengembangan yang cukup besar untuk materi latihan permainan sepak takraw.
4. Produk pengembangan akan di lakukan pengembangan lebih lanjut untuk pengguna pada bidang lainnya, seperti manfaat produk pengembangan berupa model latihan teknik dasar heading dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 2 Soa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimas. Saputro., & Suprayadi, (2017) Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula, Indonesia performance 1 (2) 2017.
- Natal, Y.R. (2017). Manusia vz pendidikan. *Proceeding jurnal ilmiah pendidikan citra bakti*. Ngada.
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech- Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu basa, 1992. Olahraga pilihan sepak takraw. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf Ucup, dkk. (2001). Pembelajaran Permainan Sepak Takraw. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu basa, 1992. Olahraga pilihan sepak takraw. Jakarta:Depdikbud.
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono (2016). Metode penelitian dan pengembangan (research and development/ R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1991). Pedoman Penelitian Bola Voli. Yogyakarta: KONI Pusat.
- Tapo, Y.B.O. (2017). Pengembangan model latihan olahraga pernapasan untuk pemeliharaan kesehatan kardiorespirasi (Thesis S2 versi cetak). Yogyakarta. Ilmu Keolahragaan Progran Pascasarjana. UNY.