

**MENINGKATKAN PEMBELAJARAN PJOK MELALUI  
PERMAINAN SASARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 15  
INDRALAYA UTARA KAB.OGAN ILIR**

**Hary Muhardi Syaflin,  
Guru SD Negeri 15 Indralaya Utara Kab. Ogan Ilir  
Harymuhardi@gmail.com**

**ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Servis Sepak Takraw Melalui Permainan Sasaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri 15 Indralaya Utara Kab.Ogan Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui Permainan sasaran dapat meningkatkan kemampuan teknik servis bawah sepak takraw. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan servis sepak takraw. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 15 Indralaya Utara Kab. Ogan Ilir yang berjumlah 21 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan Permainan Sasaran secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa baik yaitu 12 siswa atau 57 %, sedangkan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria cukup sebanyak 4 orang atau 19 %, dan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria kurang sebanyak 5 orang atau 24%. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama dengan memberikan latihan sasaran dan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes servis sepak takraw, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kategori baik 80% (17 siswa), sedang 10 % (2 siswa), kurang 10% (2 siswa), Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 19 siswa tuntas atau 90%. Simpulan dalam penelitian ini adalah Pembelajaran Teknik Servis Sepak Takraw Melalui Permainan Sasaran dapat meningkatkan kemampuan servis sepak takraw

**Kata kunci: Sepak Takraw, Servis, Permainan sasaran dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).**

**PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani berdasarkan Sukintaka (1992:9-10), menyatakan pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN  
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN  
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0  
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

---

dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari enam aspek, yaitu aspek permainan dan olahraga aspek aktivitas pengembangan, aspek aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu yang dipelajari oleh siswa SD Negeri 15 Indralaya Utara yaitu aspek permainan dan olahraga, yaitu olahraga sepak takraw.

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga pilihan yang diberikan di SD Negeri 15 Indralaya Utara. Sepak takraw merupakan permainan bola kecil yang dimainkan menggunakan sepakan kaki tanpa menggunakan tangan. Permainan ini dimainkan oleh tiga orang dalam setiap regu. Namun untuk bermain sepak takraw yang baik diperlukan teknik yang baik. Salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak takraw yaitu teknik servis, teknik ini merupakan teknik awal dari permainan.

Berdasarkan observasi peneliti, Siswa belum maksimal dalam melakukan teknik servis, terlihat dari belum dipenuhinya nilai KKM, yaitu 10 orang siswa dari 21 siswa (47%), yang memenuhi. Sedangkan 11 siswa (53%) yang belum memenuhi KKM, terdiri dari kategori sedang 6 siswa (27%), dan kurang yaitu 5 siswa (21%).

Permasalahan yang ditemui yakni, Pertama, siswa kurang memahami bagaimana cara melakukan servis yang benar. Kesalahan yang terjadi sepakan seperti perkenaan kaki yang salah, sepakan yang lemah sehingga bola tidak menyebrang net. Perkenaan yang baik saat melakukan servis adalah berada pada kaki bagian dalam, banyak siswa yang melakukan sepakan pada ujung kaki, kaki luar, sehingga pada kenyataannya bola tidak dapat diarahkan dengan baik. Teknik servis yang salah seperti kaki mengenai lingkaran, posisi kaki tumpu salah. Beberapa kesalahan tersebut menjadi perhatian bagi peneliti untuk melakukan perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi permainan sepak takraw.

Peneliti tertarik memberikan tindakan untuk memperbaiki gerakan servis melalui permainan. Selain untuk memperbaiki gerakan, diharapkan juga siswa menjadi senang dalam proses pembelajaran. Permainan yang peneliti maksud yaitu permainan sasaran. Permainan merupakan bentuk pembelajaran dengan bermain, guru memberikan aba-aba sebelum bermain. Siswa akan melakukan servis sepak takraw, dengan sasaran yang telah ditentukan. Sasaran dapat berupa arah, barang, dan teman sendiri.

Permainan ini dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan dengan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan (Syafaruddin dan Hary, 2013 :7).

Permainan sepak takraw dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga pemain disebut tekong (server) merupakan pemain yang berada dilapangan paling belakang. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima bola, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan.

Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya (Suhud dalam Iyakrus, 2012:26). Berdasarkan Darwis (1992:61), Sepak mula atau servis adalah sepakna yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepak takraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula (servis).

### **Permainan Sasaran**

Permainan sasaran merupakan salah satu bentuk modifikasi permainan. Modifikasi menurut Lutan (2005:67) “Modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi,

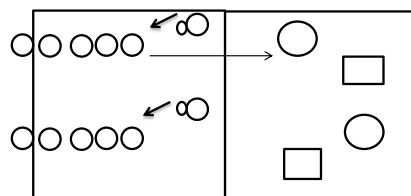
**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN  
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN  
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0  
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

---

fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula”. Permainan ini mengharapkan siswa untuk melakukan servis ke arah dan tempat yang telah ditentukan.

Menurut Mahendra dalam Kharisma (2012: 12), latihan target/ sasaran merupakan cara lazim yang dipilih. Cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Yang perlu dilakukan permainan menggunakan sasaran ini mencari inti dari keterampilan yang bersangkutan. Keterampilan dalam penelitian ini yaitu kemampuan servis sepak takraw. Dalam proses latihan servis sepak takraw menggunakan permainan sasaran yang harus diperhatikan adalah ketepatan, kecepatan, dan keseimbangan. Berdasarkan Darwis (1992), rangkaian gerak dalam melakukan permainan sasaran, yaitu:

- a. Tekong berdiri dilapangannya ditempatnya servis (lingkaran servis) dan seorang apit ditempatnya pula untuk melambungkan bola kepada tekong.
- b. Tekong mengancangkan tangannya sebagai tanda arahnya bola dilambungkan oleh apit
- c. Tekong menyepak bola rendah (bola yang dilambungkan rendah). Mula-mula arahnya bebas kemudian ditentukan megikuti arah tertentu
- d. Tekong menyepak menggunakan kaki bagian dalam
- e. Untuk menentukan sasaran pada sepak mula (servis) dilapangan dapat dibagi-bagi atas bahagian-bahagian tertentu (diberi nilai)
- f. siswa yang lain bersiap menunggu bola dan melakukan servis kearah lain.
- g. siswa mendapat poin apabila tepat disasaran yang telah ditentukan.



Gambar. Bentuk Permainan

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau sering di sebut *action research*. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadinya peningkatan kemampuan servis sepak takraw menggunakan permainan sasaran di SD Negeri 15 Indralaya Utara. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) evaluasi, dan (4) refleksi untuk melakukan langkah berikutnya (Kusumah, 2009:44).

Untuk mengetahui seberapa besar aktifitas dan kemampuan siswa dalam pembelajaran sepak takraw, guru memberikan tes awal sebagai bahan refleksi awal untuk menentukan tindakan selanjutnya. Penelitian ini dilakukan bersiklus yang terdiri dari dua siklus, terbagi dalam empat aspek, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 15 Indralaya Utara yang berjumlah 21 orang siswa. Yang terdiri dari 13 orang siswa putra dan 8 orang siswa putri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum diadakan tindakan, berdasarkan data siswa yang memenuhi KKM pada pembelajaran sepak takraw dengan materi servis dengan memenuhi kriteria baik yaitu 40% (8 orang) dengan rata-rata 71 hal ini dimungkinkan karena siswa belum dapat melakukan gerakan servis dengan baik. Data awal kemampuan servis yang dimiliki siswa didapatkan siswa yang memiliki kriteria baik yaitu 8 siswa atau 40 %, sedangkan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria cukup sebanyak 8 orang atau 20 %, dan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria kurang sebanyak 8 orang atau 40%.

Penelitian pada siklus satu ini dilaksanakan, materi yang diberikan adalah servis melalui permainan sasaran dengan indikator meningkatkan kemampuan servis pada sepak takraw. Melakukan servis melalui permainan sasaran, siswa mengarahkan bola kearah yang telah ditentukan, sehingga diharapkan dapat memperbaiki gerakan servis yang

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN  
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN  
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0  
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

---

dimiliki siswa. Data pengamatan minat siswa pada siklus satu dengan kriteria, baik, sedang, kurang sebagai berikut :

Berdasarkan tabel di atas didapatkan siswa yang memiliki kriteria baik yaitu 12 siswa atau 57 %, sedangkan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria cukup sebanyak 4 orang atau 19 %, dan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria kurang sebanyak 5 orang atau 24%.

Pada siklus kedua peneliti melaksanakan rencana tindakan meningkatkan kemampuan servis melalui permainan sasaran. Permainan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan servis yang dimiliki siswa dan meningkatkan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Langkah-langkah yang dilakukan pada siklus kedua adalah meneliti ,memberikan penjelasan pada siswa tujuan yang hendak dicapai dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam pembelajaran servis sepak takraw.

Penelitian harus memotivasi keaktifan siswa agar lebih aktif lagi dalam mengikuti pembelajaran dan memperbaiki gerakan servis yang masih belum benar dengan teknik yang telah diperbaiki dan dilakukan berulang-ulang ,terakhir siswa melakukan tes servis. Data pengamatan minat siswa dengan kategori baik, sedang, kurang ,siswa yang dapat melakukan keterampilan servis dengan baik dan benar yaitu siswa yang memiliki kategori baik 80% (17 siswa), sedang 10 % (2 siswa), kurang 10% (2 siswa) secara menyeluruh sikap, minat dan kemampuan servis siswa sudah mencapai standar yang diharapkan, untuk itu penelitian ini tidak perlu dilanjutkan kesiklus berikutnya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisa data hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut dengan *classroom action research* yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Pada siklus pertama, peneliti melihat ada peningkatan minat dengan menerapkan model pembelajaran bermain dengan didapatkan siswa yang memiliki kriteria baik yaitu 12 siswa atau 57 %, sedangkan siswa yang

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN  
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN  
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0  
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

---

memiliki nilai dengan kriteria cukup sebanyak 4 orang atau 19 %, dan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria kurang sebanyak 5 orang atau 24%. skor rata-rata 71.

2. pada siklus ke 2 yaitu, dapat melakukan keterampilan servis dengan baik dan benar yaitu siswa yang memiliki kategori baik 80% (17 siswa), sedang 10 % (2 siswa), kurang 10% (2 siswa), dengan nilai rata-rata 79.
3. Terjadi peningkatan keterampilan servis melalui permainan sasaran

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Armelia, F. 2008. *Bermain Sepak Takraw*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Cholick, Toho, 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Departemen Pendidikan Nasional.
- Iyakrus, 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Kharisma, Yudi. 2012. *Pengaruh Latihan Servis Atas Menggunakan Target Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli*. Skripsi : Universitas Pendidikan Indonesia
- Kharisma, Yudi. 2012. *Pengaruh Latihan Servis Atas Menggunakan Target Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli*. Skripsi : Universitas Pendidikan Indonesia
- Lutan, Rusli, 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Departemen Pendidikan Nasional.
- Sardiman, AM. 2007. *Interaksi dan Motivasi Balajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Press
- Syafaruddin dan Hary Muhandi, 2013. *Permainan Sepak Takraw*. Padang : Sukabina Press
- Sukintaka , 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta: Direktorat Jendral dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi
- Surachmad. 1992, *Model Pembelajaran, dan R&D*, Jakarta: Rieneke Cipta
- Sugiyono. 2010, *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Jakarta:

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN  
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN  
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0  
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

---

Yusup,Ucup. 2004 . *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Proyek Kelas  
Olahraga.