

## PENGARUH PENDEKATAN MODIFIKASI TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA SEPAK TAKRAW

(Studi pada Siswa Kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek)

Rini Susanti

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya,

Sudarso

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya.

### Abstrak

Latar belakang diadakannya penelitian ini adalah berdasarkan observasi dengan guru PJOK. Menurut pengakuan guru tersebut pembelajaran sepak sila sepak takraw pada siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek pernah diajarkan akan tetapi siswa kesulitan karena belum terbiasa menggunakan bola takraw yang keras, akibatnya pembelajaran belum tersampaikan secara maksimal. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar sepak takraw (tidak sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal), oleh karena itu perlunya pendekatan modifikasi berupa bola *spons* sebagai pengganti bola takraw untuk membantu penyampaian teknik sepak takraw supaya dapat meningkatkan kemampuan sepak sila sepak takraw. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw dan seberapa besar pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw studi pada siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian yaitu kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek yang memiliki 9 kelas yaitu dengan jumlah 342 siswa. Sampel didapatkan dengan teknik *cluster random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA-3 di SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek sebanyak 40 siswa dengan jumlah 16 laki-laki dan 24 perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur aspek keterampilan adalah tes keterampilan sepak sila berpasangan dengan rubrik penilaian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur aspek pengetahuan adalah tes tulis uraian. Teknik analisis data yang digunakan berupa rata-rata, standar deviasi, varian, uji normalitas, uji t, dan peningkatan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw dengan peningkatan hasil belajar sebesar 16,76% pada aspek keterampilan dan 39,04 % pada aspek pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian pendekatan modifikasi dengan menggunakan *bola spons* dapat digunakan untuk membantu penyampaian pembelajaran sepak sila sepak takraw supaya meningkatkan hasil belajar sepak takraw siswa SMA.

**Kata kunci:** modifikasi, bola *spons*, hasil belajar, dan sepak sila.

### Abstract

The background this research was based on observations with PJOK teacher. According to teacher's recognition, sepak sila sepak takraw teachers teaching in Class X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek ever taught but the difficulties students because they were accustomed to using takraw ball hard, learning outcomes have not been submitted to the fullest. This leads to poor learning outcomes sepak takraw (not appropriate minimum completeness criteria), therefore the need for modification approach in the form of a spons ball as substitute of takraw ball to help the delivery of sepak takraw technique in order to improve skills sepak sila sepak takraw. The purpose of this study was to determine whether any modification approach effect on learning outcomes sepak sila sepak takraw and how much influence a modified approach to the study of sepak sila sepak takraw learning outcomes in Class X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek.

This research included in this type of quasi-experimental study with single group pretest-posttest design. The study population Class X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek that have 9 classes, with the number of 342 students. Samples were obtained by technique. random cluster sample. Samples in this study were students of class X IPA-3 at SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek of 40 students with the amount of 16 male and 24 female. The research instrument used to measure aspects of sepak sila skills test with the assessment rubric. The research instrument used to measure aspects of knowledge is a written test. The data analysis technique used is the average, standard deviation, variance, normality test, t test, and repair. The result of data analysis showed that there was a effect modification approach to the learning outcomes sepak takraw precepts with increase outcomes 39.04% in the knowledge aspect and 16,76% in the skills

aspect. Based on research results using spon balls can be used to assist the delivery of learning sepak sila sepak takraw to increase improved learning outcomes sepak takraw high school students.

**Keywords:** modification, spon ball, learning outcomes and sepak sila.

## PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan untuk mencapai kepribadian individu yang lebih baik. Dalam UU SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003 pasal 3 dikemukakan bahwa tujuan pendidikan nasional pada hakikatnya adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari sepuluh kata kunci pendidikan nasional (beriman, bertakwa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab), tiga diantaranya telah mewakili tujuan pendidikan nasional tersebut, beriman, bertakwa, dan berakhhlak mulia, merujuk fungsi dan tujuan pendidikan nasional yaitu pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Perkembangan IPTEK yang semakin maju mengakibatkan kebanyakan anak malas untuk bergerak dalam berolahraga dan lebih suka bermain *gadget*. Hal ini berdampak terhadap kondisi fisik tubuh anak, misalnya anak bermain *gadget* sambil makan dan tidak mau berolahraga yang mengakibatkan tubuh anak menjadi gemuk bahkan kegemukan. Melihat permasalahan tersebut maka mata pelajaran PJOK penting diajarkan di sekolah dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani, berdisiplin tinggi dan berjiwa sportifitas. Menurut Rahayu (2013: 1), PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. PJOK adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Kristiyandaru, 2010: 33). Menurut Bucher (1979) (dalam Rahayu, 2013: 3), mengemukakan PJOK merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, *neuromuskuler*, interperatif, sosial, dan emosional. Menurut Dauer dan Pangrazi, 1989: 1 (dalam Rahayu, 2013: 3) mengemukakan PJOK merupakan program pembelajaran yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Dari beberapa definisi para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk

mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, *neuromuskuler*, perceptual, kognitif, dan emosional dalam sistem pendidikan. Siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia melalui pelajaran PJOK. Menurut Rosdiani (2012: 28), sumbangan nyata PJOK adalah untuk mengembangkan keterampilan. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui PJOK terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan. Menurut (Dauer dan Pangrazi, 1992) (dalam Rosdiani, 2012: 28) ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari PJOK, yaitu:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan (Rahayu, 2013:18). Sepak takraw merupakan salah satu jenis permainan dan olahraga yang terdapat dalam lingkup pembelajaran PJOK. Pada kenyataannya, sepak takraw merupakan permainan olahraga yang cukup sulit dilakukan siswa, karena membutuhkan keterampilan teknik dasar yang bagus dan bola yang digunakan juga cukup keras karena terbuat dari rotan, ada juga dari *synthetic fiber*. Secara garis besar teknik dasar bermain sepak takraw meliputi servis yang dilakukan oleh *tekong*, menimang, *smash*, *heading* dan *block* (Depdikbud, 1982: 27) (dalam Hanif, 2015: 22).

Bermain sepak takraw menuntut seseorang mempunyai kemampuan dasar bermain sepak takraw yang baik, seperti kemampuan menyepak. Menurut Hanif (2015: 23), sepanjang dalam permainan sepak takraw merupakan gerak dominan, karena dalam permainan sepak takraw lebih banyak dimainkan dengan menggunakan kaki, antara lain sepak sila.

Pembelajaran sepak takraw dapat berjalan dengan baik dan peserta didik juga dapat memahami sekaligus mempraktikkan teknik sepak sila dalam pembelajaran sepak takraw, maka diperlukan suatu media pembelajaran dan metode mengajar yang dapat membuat proses belajar mengajar menjadi menarik dan efektif diharapkan mampu mempraktikkan teknik sepak sila dalam sepak takraw. Menurut Fadlilah (2012: 207), media pembelajaran adalah suatu alat yang dijadikan sebagai sarana perantara untuk menyampaikan sebuah pesan supaya pesan yang diinginkan dapat tersampaikan

dengan tepat, mudah diterima serta dipahami oleh peserta didik. Kegunaan media pembelajaran dapat membantu guru untuk memperjelas maksud dari pada pembelajaran yang diajarkan. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala benda dan alat yang dipilih juga digunakan guru untuk membantu pelaksanaan proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pembelajaran yang baik. Guru PJOK bisa memilih media pembelajaran yang tepat untuk mengatasi masalah yang terkait sulitnya teknik dasar sepak sila dan bola takraw yang cukup keras. Maka dalam penelitian ini, media pembelajaran yang dimaksud adalah bola yang digunakan dalam proses pembelajaran dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek dalam pembelajaran sepak takraw ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar siswa kelas X disebabkan kerena materi sepak takraw yaitu sepak sila pernah diajarkan secara praktek di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Hal ini terjadi karena siswa takut untuk memainkan sepak takraw disebabkan belum terbiasa dengan bola takraw yang keras dan siswa juga kesulitan saat melakukan sepak sila dalam pembelajaran sepak takraw yang pernah diajarkan sebelumnya. Observasi yang dimaksud adalah dengan wawancara bebas. Menurut Maksum (2012: 85), "wawancara bebas adalah proses wawancara didasarkan sepenuhnya pada berkembangnya pertanyaan secara spontan dalam interaksi alamiah". Wawancara dilakukan terhadap guru mata pelajaran PJOK yang mengajar di kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek dan sepak takraw termasuk dalam materi pembelajaran PJOK di sekolah tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru PJOK untuk mengatasi masalah di SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek di atas adalah proses pembelajaran disesuaikan dengan karakter siswa yaitu dengan pendekatan modifikasi. Pendekatan modifikasi yang bisa dilakukan misalnya memodifikasi media bola takraw dengan memanfaatkan benda-benda yang ada di sekeliling kita seperti bola dari *spons*, kertas bekas, plastik bekas dan bola plastik yang mudah, murah dan aman untuk digunakan dalam proses pembelajaran sepak takraw khususnya teknik dasar yaitu, sepak sila. Jadi, suatu proses pembelajaran akan menjadi efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa apabila selain belajar teori siswa juga dapat mempraktekkannya di lapangan. Modifikasi bola takraw yang dimaksud adalah menggunakan bola *spons*. Memodifikasi media pembelajaran permainan sepak takraw diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran tercapai dengan baik.

Berdasarkan permasalahan latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pendekatan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Sepak Takraw Studi Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek".

Pembelajaran PJOK memerlukan alat dan media yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa akan mengembangkan potensi dan keterampilannya secara optimal, karena itu dalam memilih alat dan media yang dipakai dalam pembelajaran PJOK bagi siswa diperlukan pertimbangan yang mendalam. Dalam penyelenggaraan program PJOK hendaknya mencerminkan karakteristik program PJOK itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP adalah dengan pendekatan modifikasi. Menurut Lutan (1988) (dalam Husdarta, 2012: 179) menyatakan, modifikasi dalam mata pelajaran PJOK diperlukan dengan tujuan agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Salah satu sarana pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah bola (Husdarta, 2011: 183). Pada umumnya bola takraw yang digunakan dalam bermain sepak takraw yang sesungguhnya terbuat dari rotan, ada juga dari *synthetic fiber* yang bersifat keras dan menurut Syakir, dkk (2015), "geometri yang unik dari bola sepak takraw (khususnya pola anyaman dan lubang bola) memiliki pengaruh yang signifikan pada karakteristik aerodinamis dari bola sepak takraw. Bola yang dapat digunakan sebagai pengganti bola takraw salah satunya adalah bola *spons* yang berukuran 6-8 inci yang memiliki pantulan lemah atau sedang (Enger, 2010: 11). Menurut Enger (2010: 11) sebaiknya tidak menggunakan bola gas karet atau semacamnya mengingat bola tersebut memiliki pantulan yang terlalu tinggi (terlalu memantul berarti kurang kontrol). Jadi modifikasi bola takraw yang sesuai adalah terbuat dari *spons* yang memiliki ukuran, berat dan bentuk yang menyerupai bola takraw yang sesungguhnya

Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fiber*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dikembalikan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Sulaiman, 2008:45) (dalam Wafil, 2014: 439).

Menurut Woodworth (dalam Majid, 2014: 28), hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari proses belajar. Berdasarkan pengertian tersebut hasil belajar merupakan pengukuran belajar untuk mengetahui seberapa jauh keberhasilan pengajaran yang telah dicapai melalui perubahan tingkah dari suatu proses belajar.

Keterampilan dasar yang paling sering dipakai dalam bermain sepak takraw adalah sepak sila, hal ini dikarenakan sepak sila merupakan keterampilan dasar

yang mendasar utamanya untuk mengontrol bola. Menurut Denny, dkk (1999: 4) (dalam Hanif, 2015: 23) sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan bola dan menyelamatkan dari serangan lawan. Menurut Enger (2010: 126) sepak sila adalah sepakan kaki bagian dalam yaitu ketika bola disepak ke atas menggunakan sisi bagian dalam kaki dengan ayunan ke atas ke arah dalam.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Penelitian eksperimen murni dicirikan dengan 4 hal, yaitu: adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan (Maksum, 2009: 49).

Penelitian eksperimen ini bersifat semu karena hanya memenuhi tiga syarat dari empat syarat untuk masuk dalam kategori eksperimen murni. Salah satu syarat yang tidak ada dalam penelitian ini untuk dikatakan penelitian eksperimen murni yaitu mekanisme kontrol lemah.

Pola desain penelitian tersebut adalah *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksum, 2012:97).

Tempat penelitian ini di SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas (Maksum, 2012: 53). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek yang memiliki 9 kelas pararel pada tabel berikut:

**Tabel 1 Jumlah Tiap Kelas**

| No    | Kelas   | Jumlah    |
|-------|---------|-----------|
| 1     | X IPA-1 | 40 siswa  |
| 2     | X IPA-2 | 35 siswa  |
| 3     | X IPA-3 | 40 siswa  |
| 4     | X IPA-4 | 38 siswa  |
| 5     | X IPA-5 | 37 siswa  |
| +6    | X IPS-1 | 39 siswa  |
| 7     | X IPS-2 | 39 siswa  |
| 8     | X IPS-3 | 38 siswa  |
| 9     | X IPS-4 | 36 siswa  |
| Total |         | 342 siswa |

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011: 297). Penentuan sampel pada penelitian ini, digunakan teknik *cluster random sampling*. Sampel yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Sampel *cluster random sampling* adalah pengambilan sampel dengan metode *cluster random sampling* yaitu dengan cara mengumpulkan perwakilan dari 9 kelas, kemudian masing-masing perwakilan mengambil undian dari peneliti yang disaksikan oleh guru PJOK. Perwakilan yang mengambil undian dan di dalam undian terdapat tulisan sampel maka kelas itulah

yang dijadikan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas X IPA-3 yang berjumlah 40 orang.

Penelitian ini menggunakan instrumen penilaian K 13 yaitu aspek pengetahuan dengan tes tulis dan aspek keterampilan dengan tes keterampilan dengan rubrik penilaian sepak sila (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014: 72-73).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* keterampilan diperoleh distribusi data rata-rata, nilai minimal, nilai maksimal, standar deviasi (SD), varian, dan peningkatan. Berikut adalah tabel deskripsi data *pretest* dan *posttest* keterampilan:

**Tabel 2 Deskripsi data pretest dan posttest pengetahuan**

| Deskripsi Data | Pretest | Posttest | Selisih |
|----------------|---------|----------|---------|
| Rata-rata      | 38,42   | 53,42    | 15,00   |
| Max            | 60      | 90       | 30      |
| Min            | 10      | 20       | 10      |
| SD             | 16,196  | 21,595   | 5,399   |
| Varian         | 262,304 | 466,358  | 204,054 |
| Peningkatan    |         |          | 39,04%  |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 38,42 dan *posttest* pengetahuan adalah 53,42 jadi selisih rata-rata adalah 15,00. Nilai maksimal *pretest* pengetahuan adalah 60 dan nilai maksimal *posttest* pengetahuan adalah 90 jadi selisih nilai maksimal adalah 30. Nilai minimal *pretest* pengetahuan adalah 10 dan *posttest* pengetahuan yaitu 40 jadi selisih nilai minimal adalah 10. Standar deviasi (SD) *pretest* pengetahuan adalah 16,196 dan standar deviasi (SD) *posttest* pengetahuan adalah 21,595 jadi selisih SD adalah 5,399. Varian *pretest* pengetahuan adalah 262,304 dan varian *posttest* pengetahuan adalah 466,358 jadi selisih varian adalah 204,054. Berdasarkan data pada tabel 2 didapatkan peningkatan sebesar 39,04% dari *pretest* dan *posttest* pengetahuan.

Sedangkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* keterampilan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Deskripsi data pretest dan posttest keterampilan**

| Deskripsi Data | Pretest | Posttest | Selisih |
|----------------|---------|----------|---------|
| Rata-rata      | 57,74   | 67,42    | 9,68    |
| Max            | 90      | 100      | 10      |
| Min            | 40      | 40       | 0       |
| SD             | 14,991  | 15,268   | 0,277   |
| Varian         | 224,731 | 233,118  | 8,387   |
| Peningkatan    |         |          | 16,76%  |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat nilai rata-rata *pretest* keterampilan adalah 57,74 dan *posttest* keterampilan adalah 67,42 jadi selisih rata-rata adalah 9,68. Nilai maksimal *pretest* keterampilan adalah 90 dan nilai maksimal *posttest* keterampilan adalah 100 jadi

selisih nilai maksimal adalah 10. Nilai minimal *pretest* keterampilan dan *posttest* keterampilan sama yaitu 40. Standar deviasi (SD) *pretest* keterampilan adalah 14,991 dan standar deviasi (SD) *posttest* keterampilan adalah 15,268 jadi selisih SD adalah 0,277. Varian *pretest* keterampilan adalah 224,731 dan varian *posttest* keterampilan adalah 233,118 jadi selisih varian adalah 8,387. Berdasarkan data pada tabel 3 didapatkan peningkatan sebesar 16,76% dari *pretest* dan *posttest* keterampilan.

## 2. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 22. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas data keterampilan dan pengetahuan:

**Tabel 4 Uji Normalitas**

|            | Pengetahuan |          | Keterampilan |          |
|------------|-------------|----------|--------------|----------|
|            | Pretest     | Posttest | Pretest      | Posttest |
| P-Value    | 0,098       | 0,052    | 0,074        | 0,083    |
| Signifikan | 0.05        | 0.05     | 0.05         | 0.05     |
| Kategori   | Normal      | Normal   | Normal       | Normal   |

Dari hasil tabel 4 dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (*Sig*) > 0,05, maka semua variabel berdistribusi normal.

## 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw pada siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil uji-t *pretest* dan *posttest* kelas VII-A dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5 Hasil Analisis Uji Beda Uji T *Pretest Posttest* Pengetahuan dan Keterampilan**

| Aspek        | Kelas    | N  | Rata-rata | t-hitung | t-tabel | Sig  |
|--------------|----------|----|-----------|----------|---------|------|
| Pengetahuan  | Pretest  | 38 | 38,42     | 10,76    | 2,03    | 0,00 |
|              | Posttest |    | 53,42     |          |         |      |
| Keterampilan | Pretest  | 31 | 57,74     | 9,86     | 2,04    | 0,00 |
|              | Posttest |    | 67,42     |          |         |      |

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 38,42 dengan rata-rata *posttest* pengetahuan adalah 53,42 dan nilai t-hitung sebesar 10,762 dengan signifikansi 0,00. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  df 37 adalah 2,02619. Sedangkan data rata-rata *pretest* keterampilan adalah 57,74 sedangkan rata-rata *posttest* keterampilan adalah 67,42 dan nilai t-hitung sebesar 9,855 dengan signifikansi 0,00. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  df 30 adalah 2,04227. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel (t-hitung > t-tabel) pengetahuan (10,762 > 2,02619) dan keterampilan (9,855 >

2,04227), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw studi pada siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek dinyatakan “diterima”.

Untuk mengukur peningkatan hasil belajar sebelum dan sesudah dilakukan treatment menggunakan rumus.

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan Pengetahuan} &= \frac{\text{Md}}{\text{Mpre}} \times 100\% \\ &= \frac{15,00}{38,42} \times 100\% \\ &= 39,04 \% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan Keterampilan} &= \frac{\text{Md}}{\text{Mpre}} \times 100\% \\ &= \frac{9,68}{57,74} \times 100\% \\ &= 16,76 \% \end{aligned}$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw dengan peningkatan hasil belajar sebesar 39,04% pada aspek pengetahuan dan 16,76 % pada aspek keterampilan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw studi pada siswa kelas X SMAN 1 Karangan, Kab. Trenggalek.
2. Besarnya pengaruh pendekatan modifikasi terhadap hasil belajar sepak sila sepak takraw dibuktikan dengan perhitungan persentase pengaruh yaitu sebesar 39,04% pada aspek pengetahuan dan 16,76% pada aspek keterampilan.

### Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi Siswa  
Siswa dalam mengikuti pembelajaran dan memperoleh pengalaman baru mengenai pendekatan modifikasi untuk meningkatkan keterampilan sepak sila sepak takraw yaitu menggunakan bola *spons* sebaiknya lebih bersungguh-sungguh untuk mendapatkan hasil belajar sepak sila yang maksimal.
2. Bagi Guru  
Sebagai guru PJOK harus mempunyai solusi agar siswa mudah menguasai suatu teknik yang mempunyai tingkat kesulitan gerak dan alat yang digunakan harus tidak menyebabkan rasa sakit, maka diperlukan pendekatan modifikasi yaitu menggunakan bola *spons* sebagai pengganti bola takraw yang sesungguhnya dan pendekatan modifikasi ini salah satu cara agar teknik dasar sepak

- sila sepak takraw atau teknik sepak takraw yang lain dapat mudah untuk dikuasai.
3. Bagi Peneliti selanjutnya  
Supaya hasil penelitian selanjutnya bisa meningkat lebih signifikan maka jumlah bola *spons* sebagai pengganti bola takraw dapat di perbanyak agar setiap siswa (individu) memiki kesempatan melakukan sepak sila sepak takraw secara bersama-sama tanpa menunggu giliran menggunakan pergantian bola *spons*. Selain itu sebaiknya bagi peniliti selanjutnya menggunakan 2 sampel yaitu 1 sampel sebagai kelompok kontrol dan 1 sampel sebagai kelompok eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mohamad Razali, et al. 2012. *Visual Perception Of Kuda And Sila Service Techniques In Sepak Takraw*. (Online). (<http://www.mohejournal.com/index.php/mohe/article/view/7/7>, diakses 23 Desember 2016).
- Abdul, Syakir,et al. 2015. *Aerodynamic Study Of A Modern Sepak Takraw Ball Using Smoke Flow Visualization Technique*. (Online). (<http://mohejournal.com/index.php/mohe/article/view/MoHE vol4 a3/35>,diakses 23 Desember 2016).
- Ardiansyah, Deni. 2012. *Perbandingan Antara Penggunaan Media Balon Tehadap Keberhasilan Pembelajaran Sepak Sila Pada Sepak Takraw*. Unesa.
- Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SMA/MA SMK/MAK Kelas X. 2014. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Buku Pedoman Penulisan Skripsi. 2014. Universitas Negeri Surabaya.
- Buku Peraturan Teknis Pertandingan Sepak Takraw PON XIX.2016. Jawa Barat
- Enger, Rick. 2009. *Dasar-Dasar Sepak Takraw Instruksi Lengkap/ Panduan Melatih Sepak Takraw*. Terjemahan Basuki Widayarto, S.S. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Fadlillah, Muhammad. 2012. *Desain Pembelajaran Paud*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kristiyandaru, Advendi dan Priambodo, Anung. 2009. *Tenis Lapangan Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya*. Surabaya: Unesa University Press.
- Majid, Abdul. 2014. *Penilaian Autentik Proses dan Hasil Belajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Marrozan. 2013. *Penerapan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Bokortasko Terhadah Hail Belajar Bulutangkais Siswa Kelas VIII D di SMP 3 Batang Tahun 2012*. (online), (<http://nnes.ac.id/19336/1/6101408176.pdf>, diakses tanggal 31 Desember 2016).
- Obidike, et.al. 2013. *The Role of Teachers of Young Children in ensuringDevelopmentally Appropriate Practice in Early ChildhoodEducation Curriculum Implementation*. (online), (<http://jeteraps.scholarlinkresearch.com/articles/The%20Role%20of%20Teachers.pdf>, diakses tanggal 24 Desember 2016).
- Pribadi, Benny A. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Rahayu, Trisna Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Roesminingsih dan Susarno, Lamijan Hadi. 2014. *Teori dan Praktek Pendidikan*. Surabaya: Lembaga Pengkajian dan Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultan Ilmu Pendidikan.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, Dony. 2014. *Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila Di Sekolah Menengah Atas*. (Online), (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=pengaruh-media-bola-plastik-terhadap-teknik-dasar-sepak-sila-di-sekolah-menengah-atas>, diakses 25 Oktober 2016).
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susana, Ari. 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor01 Tahun 2013, 137 - 143Penggunaan Media Pelatihan Bola ModifikasiTerhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw.(online)* (<http://ejournal.unesa.ac.id/article>

[e/4878/68/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/13058/68/article.pdf) diakses tanggal 17 November 2016 pukul 07.00 WIB).

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Pasal 3 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Utsman, Fathor Rachman. 2012. *Panduan Statistika Pendidikan*. Jogjakarta: Diva Press

Wafil, Abl. 2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 436 – 443 Perbandingan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila.* (Online) (<http://ejournal.unesa.ac.id/article/13058/68/article.pdf> diakses pada tanggal 17 November 2016 pukul 14.00 WIB).

