

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Permainan Sepak Takraw

a. Pengertian Permainan Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dan dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang. Permainan sepak takraw dilakukan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Menurut Ucup Yusuf dkk., (2001: 10) bahwa:

Permainan sepak takraw dilakukan di lapangan berukuran 13,4 m X 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *fiber glass* yang diayam dengan lingkaran 42-44 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *apit kanan*.

Permainan sepak takraw dimainkan tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola, bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan dengan kaki, dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong. Tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga untuk tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring). Di lain pihak lawan harus menerima bola dan mengembalikannya ke daerah lawan. Pihak lawan diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi lapangan sepak takraw berserta ukuran-ukurannya sebagai berikut:

Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw
(Ucup Yusuf dkk., 2001: 16)

b. Macam-Macam Teknik Dasar Sepak Takraw

Peningkatan prestasi olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomis, fisiologis, mekanika, biomeknika dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dapat diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Ucup Yusuf dkk., (2001: 30-42) bahwa, “Teknik dasar sepak takraw terdiri dari sepak sila, sepak kuda, sepak badak, sepak cungkil, *heading*, memaha, mendada, menapak, sepak mula, *smash*, dan *blocking*”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik dasar permainan sepak takraw terdiri dari 11 macam. Agar dapat bermain sepak takraw

dengan baik, maka macam-macam teknik dasar sepak takraw harus dikuasai dengan benar. Berkaitan dengan macam-macam teknik dasar sepak takraw tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti sepak sila.

c. Teknik Dasar Sepak Sila

Menurut Direktorat Keolahragaan (2005: 26) bahwa, “Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepak takraw yang memiliki kegunaan di antaranya untuk mengontrol dan menimang bola, membuat operan/umpan dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, sepak sila sangat bermanfaat untuk mengontrol dan menimang bola, memberikan operan dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Keberhasilan dalam melakukan serangan dan mempertahankan bola sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain melakukan sepak sila. Adapun teknik pelaksanaan sepak sila dalam permainan sepak takraw menurut Hasil Penataran Pelatih Sepak takraw Tingkat Jawa Tengah (2004: 7) sebagai berikut:

- 1) Segera tempatkan kaki penyepaknya dengan posisi melipat di bawah bola.
- 2) Perkenaan bola dengan kaki penyepak berada di antara kedua paha atau dekat lutut yang berdiri.
- 3) Lutut yang berdiri agak menekuk.
- 4) Badan agak membungkuk.
- 5) Bola disepak oleh bagian di bawah mata-kaki
- 6) Pergelangan kaki *difizer* (dibakukan)

Menguasai teknik sepak sila adalah sangat penting agar dapat memainkan bola. Teknik-teknik sepak sila tersebut harus dikoordinasikan dengan baik dan harmonis dalam satu pola gerakan yang utuh. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gerakan sepak sila sebagai berikut:

Gambar 2. Sepak Sila
(Ucup Yusuf dkk., 2001: 32)

2. Hakikat Belajar Keterampilan

a. Pengertian Belajar Keterampilan

Belajar gerak atau keterampilan mempunyai pengertian yang sama seperti belajar pada umumnya. Tetapi dalam belajar keterampilan memiliki karakteristik tertentu. Belajar gerak mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas keterlibatan unsur domain kemampuan yang paling tinggi adalah domain psikomotor yang berarti juga termasuk domain fisik. Di dalam belajar gerak bukan berarti domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat di dalamnya. Semua unsur kemampuan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan domain kognitif dan domain afektif relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak-gerakan tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh. Berkaitan dengan belajar gerak, Sugiyanto (1996: 27) menyatakan, “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Menurut Rusli Lutan (1988: 102) bahwa, “Belajar motorik adalah seperangkat

proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Upaya menguasai keterampilan gerak diperlukan proses belajar yaitu proses belajar gerak. Menurut Wahjoedi (1999: 119) dalam Jurnal Iptek Olahraga menyatakan, “Penguasaan keterampilan gerak hanya dapat diperoleh melalui pelaksanaan gerak dengan program pembelajaran yang terencana, sistematis dan berkelanjutan”.

Dalam pelaksanaan belajar gerak harus direncanakan dengan baik, disusun secara sistematis dan berkelanjutan. Dengan pembelajaran yang baik, terencana dan terus menerus, maka siswa akan memperoleh pengalaman belajar yang baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Tujuan belajar gerak adalah, siswa memiliki keterampilan gerak sesuai dengan yang diharapkan. Perkembangan gerak yang terampil merupakan sasaran pembelajaran keterampilan gerak. Jika siswa telah menguasai keterampilan yang dipelajari, maka akan terjadi perubahan-perubahan pada diri siswa yang mengarah pada gerakan yang efektif dan efisien. Rink seperti dikutip Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 56) menyatakan ada tiga indikator gerak terampil yaitu: “(1) efektif artinya sesuai dengan produk yang diinginkan dengan kata lain *product oriented*, (2) efisien artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan dengan kata lain *process oriented*, dan (3) adaptif artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan”.

b. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Proses yang terjadi dalam belajar gerak memiliki karakteristik yang berbeda dengan belajar pada umumnya. Dalam belajar gerak terlibat suatu proses yaitu, terjadinya perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari belajar yang lebih baik dari sebelum belajar.

Dalam proses belajar gerak terjadi beberapa tahapan. Menurut Fitts & Posner (1967) yang dikutip Sugiyanto (1996: 44) bahwa, "Proses belajar gerak

keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar yaitu: (1) fase kognitif, (2) fase asosiatif, (3) fase otonom". Untuk lebih jelasnya tahap-tahap belajar gerak dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut fase kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba gerakan. Pada fase kognitif diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Anak berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau visual. Menurut Sugiyanto (1996: 45) bahwa, "Informasi verbal adalah informasi yang berbentuk penjelasan dengan menggunakan kata-kata. Informasi visual informasi yang dapat dilihat".

Informasi yang diterima tersebut kemudian diproses dalam mekanisme perseptual sehingga memperoleh gambaran tentang gerakan yang dipelajari untuk selanjutnya mengambil keputusan melakukan gerakan sesuai dengan informasi yang diterima. Namun gerakan yang dilakukan seringkali salah atau tidak benar. Pada tahap ini anak hanya sebatas mencoba-coba gerakan yang dipelajari tanpa memahami bentuk gerakan yang baik dan benar. Agar gerakan yang dilakukan menjadi benar dan tidak kaku, harus dilakukan secara berulang-ulang dan kesalahan-kesalahan segera dibetulkan agar gerakannya menjadi lebih baik dan benar. Jika gerakan sudah dapat dilakukan dengan lancar dan baik berarti sudah meningkat memasuki fase selanjutnya.

2) Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar keterampilan atau disebut juga fase menengah. Pada fase asosiatif ditandai dengan peningkatan kemampuan penguasaan gerakan keterampilan. Gerakan-gerakan keterampilan yang dipelajari dapat dilakukan dalam bentuk yang sederhana atau tersendat-sendat. Gerakan keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan lancar, apabila

dilakukan secara berulang-ulang, sehingga pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 306) bahwa, “Permulaan dari tahap asosiatif ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, lambat laun gerakan semakin konsisten”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pada fase asosiatif penguasaan dan kebenaran gerakan anak meningkat, namun masih sering melakukan kesalahan dan harus diberitahu. Kesalahan bisa diketahui melalui pemberitahuan orang lain yang mengamatinya atau rekaman gambar pelaksanaan gerakan. Dengan mengetahui kesalahan yang dilakukan, anak perlu mengarahkan perhatiannya untuk membetulkan selama mempraktekkan berulang-ulang. Pada fase asosiatif ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan.

3) Fase Otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan, dimana anak mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Menurut Sugiyanto (1996: 47) bahwa, "Dikatakan fase otonom karena pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu pelajar memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan".

Tahap otomatis merupakan tahap akhir dari belajar gerak. Dikatakan tahap otonom karena anak mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun saat melakukan gerakan. Tahap otomatis ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan keterampilan yang sudah baik, dimana anak mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis serta energi yang dikeluarkan lebih efektif dan efisien. Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktek berulang-ulang secara teratur. Dengan mempraktekkan gerakan secara berulang-

ulang, gerakan yang dilakukan menjadi otomatis, lebih baik dan benar, serta lancar pelaksanaannya.

c. Hukum-Hukum Belajar Gerak

Dalam pelaksanaan proses belajar gerak, ada beberapa hukum-hukum belajar motorik yang harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Hukum-hukum belajar motorik tersebut akan berpengaruh terhadap keberhasilan tujuan proses belajar mengajar keterampilan. Menurut Thorndike yang dikutip Sugiyanto & Agus Kristiyanto (1998: 2-3) hukum-hukum belajar gerak dibedakan menjadi 3 yaitu, “(1) hukum kesiapan, (2) hukum latihan dan (3) hukum pengaruh”.

Hukum kesiapan (*law of readines*) merupakan tahap kesiapan, dimana dalam pelaksanaan belajar keterampilan siswa harus betul-betul siap untuk menerimanya. Lebih lanjut Sugiyanto & Agus Kristiyanto (1998:2) menyatakan "Hukum kesiapan (*law of readinees*) menyatakan bahwa belajar akan berlangsung sangat efektif jika pelaku belajar berada dalam suatu kesiapan untuk memberikan respons".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, belajar akan berlangsung efektif apabila siswa yang bersangkutan telah siap untuk menyesuaikan diri dengan stimulus dan telah siap untuk memberikan respon. Dengan kata lain siswa akan belajar dengan cepat dan efektif apabila telah siap dan telah ada kebutuhan untuk hal tersebut. Proses belajar akan berjalan lancar jika materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hukum latihan (*law exercise*) merupakan tahap pengulangan gerakan yang dipelajari. Mengulang-ulang respon tertentu sampai beberapa kali akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon. Sugiyanto & Agus Kristiyanto (1998: 3) menyatakan, “Hukum latihan mengandung dua hal yaitu (1) *Law of use* yang menyatakan bahwa hubungan stimulus respon menguat kalau ada latihan (2) *Law od disuse* yang menyatakan bahwa hubungan stimulus respon melemah kalau latihan dihentikan”.

Hukum pengaruh (*law of effect*) menyatakan, penguatan atau melemahnya suatu koneksi merupakan akibat dari proses yang dilakukan. Hubungan stimulus

respon menguat bila muncul respon disertai oleh keadaan menyenangkan atau memuaskan. Oleh karena itu dalam pelaksanaan pembelajaran hendaknya materi pelajaran yang disajikan dapat mendatangkan kesenangan sehingga menimbulkan motivasi yang tinggi pada siswa. Keadaan yang demikian akan membuat siswa lebih aktif melakukan gerakan yang dipelajari dan mampu melakukannya secara berulang-ulang sehingga akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar.

d. Ciri-Ciri Perubahan Akibat Belajar Gerak

Setiap kegiatan belajar akan terjadi perubahan pada diri siswa. Pada umumnya perubahan akibat belajar akan bersifat permanen. Sugiyanto (1998: 268) menyatakan, “Perubahan yang bisa terjadi dari proses belajar bisa bertahan dalam jangka waktu relatif lama, maksudnya perubahan itu tidak langsung hilang sesudah kegiatan selesai dilakukan”. Sedangkan perubahan tingkah laku akibat dari belajar menurut Slameto (1995: 3-4) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Perubahan terjadi secara sadar.
- 2) Perubahan dalam belajar bersifat kontinyu dan fungsional.
- 3) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif.
- 4) Perubahan belajar bukan bersifat sementara.
- 5) Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.
- 6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ciri-ciri perubahan akibat belajar terdiri dari enam macam yaitu, terjadi secara sadar, bersifat kontinyu, bersifat positif dan aktif, tidak bersifat sementara, bertujuan atau terarah dan mencakup seluruh aspek tingkah laku. Secara singkat ciri-ciri perubahan akibat belajar diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Perubahan Terjadi Secara Sadar

Seseorang yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan atau sekurang-kurangnya merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya. Misalnya ia menyadari bahwa pengetahuannya bertambah, kecakapannya bertambah, kebiasaannya bertambah. Rusli Lutan (1988: 103)

menyatakan, “Perubahan perilaku *motorik* berupa keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, perubahan yang terjadi akibat dari belajar harus disadari betul oleh siswa, ia mampu merasakan perubahan-perubahan yang nyata pada dirinya dibandingkan dengan sebelumnya. Seyogyanya perubahan yang terjadi harus lebih baik dari sebelumnya, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

2) Perubahan dalam Belajar Bersifat Kontinyu dan Fungsional

Sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi pada diri siswa berlangsung secara berkesinambungan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan atau proses belajar berikutnya. Misalnya jika siswa belajar sepak sila, maka ia akan mengalami perubahan dari tidak bisa menjadi bisa melakukan sepak sila. Perubahan itu berlangsung terus menerus hingga kemampuan sepak sila menjadi baik dengan melakukan latihan secara terus menerus.

3) Perubahan dalam Belajar Bersifat Positif dan Aktif

Hasil kegiatan belajar senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian semakin banyak usaha belajar semakin banyak dan semakin baik perubahan yang diperoleh. Perubahan yang bersifat aktif artinya perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya melainkan karena usaha individu sendiri. Misalnya perubahan kemampuan menguasai suatu keterampilan karena usaha seseorang yang bersangkutan. Sedangkan perubahan tingkah laku karena proses kematangan yang terjadi dengan sendirinya, karena dorongan dari dalam, tidak termasuk perubahan dalam pengertian belajar.

4) Perubahan Dalam Belajar Bukan Bersifat Sementara

Perubahan yang bersifat sementara atau temporer terjadi hanya untuk beberapa saat saja, seperti berkeriang, lelah dan lain sebagainya, tidak dapat

digolongkan sebagai perubahan akibat belajar. Perubahan yang terjadi akibat proses belajar bersifat menetap atau permanen. Rusli Lutan (1988: 104) menyatakan, “Ciri dari belajar *motorik* adalah relatif permanen. Hasil belajar itu relatif bertahan hingga waktu relatif lama”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, perubahan tingkah laku yang terjadi setelah belajar akan bersifat menetap atau permanen. Misalnya kemampuan siswa melakukan tendangan tidak akan hilang begitu saja, melainkan akan semakin berkembang jika terus dipergunakan atau berlatih secara teratur. Memang sukar untuk menjawab, berapa lama hasil belajar itu akan melekat. Meskipun sukar ditetapkan secara kuantitatif, apakah selama satu bulan, bertahun-tahun atau hanya dua atau tiga hari. Untuk kebutuhan analisis dapat ditegaskan bahwa, belajar akan menghasilkan beberapa efek yang melekat.

5) Perubahan dalam Belajar Bertujuan atau Terarah

Perubahan tingkah laku itu terjadi karena ada tujuan yang akan dicapai. Perubahan belajar terarah kepada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari. Misalnya siswa belajar lari cepat, sebelumnya sudah menetapkan apa yang mungkin dapat dicapai dengan belajar lari cepat, atau tingkat kecakapan mana yang akan dicapainya. Dengan demikian perbuatan belajar yang dilakukan senantiasa terarah kepada tingkah laku yang telah ditetapkannya.

6) Perubahan Mencakup Seluruh Aspek Tingkah Laku

Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui suatu proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara keseluruhan dan sikap keterampilan, pengetahuan dan lain sebagainya. Sebagai contoh belajar sepak sila, maka perubahan yang paling nampak adalah dalam kemampuan menimang-nimang bola. Akan tetapi ia akan mengalami perubahan-perubahan lainnya seperti pemahaman teknik sepak sila yang benar, cita-cita untuk menjadi atlet sepak takraw, dan lain sebagainya. Jadi aspek perubahan yang satu berhubungan erat dengan aspek lainnya.

3. Pembelajaran Sepak Sila Sepak Takraw

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan siswa. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan siswa sebagai penerima pelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. (1998: 32) menyatakan, “Pembelajaran atau *instruction*/instruksional atau pengajaran merupakan usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar mengajar”. Menurut Sukintaka (2004: 55) bahwa, “Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”.

Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran terjadi tiga kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima yaitu, peserta didik atau siswa dan, (3) tujuan yaitu perubahan yang lebih baik pada diri siswa. Adapun yang dimaksud dengan ketiga komponen tersebut menurut H.J. Gino dkk., (1998: 30) sebagai berikut:

- 1) Guru adalah seseorang yang bertindak sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar, katalisator belajar mengajar, dan peranan lainnya yang memungkinkan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar yang efektif.
- 2) Siswa adalah seseorang yang bertindak sebagai pencari, penerima, dan penyimpan isi pelajaran yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
- 3) Tujuan yakni pernyataan tentang perubahan perilaku yang diinginkan terjadi pada siswa setelah mengikuti belajar mengajar. Perubahan perilaku tersebut mencakup perubahan kognitif, psikomotor dan afektif.

Kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, jika siswa dapat berinteraksi dengan guru dan bahan pengajaran di tempat tertentu yang telah diatur dalam rangka tercapainya tujuan. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai maka perlu dibuat program pembelajaran yang baik dan benar. Program pembelajaran merupakan rencana kegiatan yang menjabarkan kemampuan dasar

dan teori pokok secara rinci yang memuat metode pembelajaran, alokasi waktu, indikator pencapaian hasil belajar dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran dari setiap pokok mata pelajaran.

b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998: 51) bahwa, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 42) bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran tersebut diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Perhatian dan Motivasi Belajar

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. H.J. Gino dkk. (1998: 52) menyatakan, “Perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar

dengan penuh perhatian (konsentrasi) pada materi yang dipelajari akan lebih terkesan lebih mendalam dan tahan lama pada ingatan”.

Perhatian mempunyai peran penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila pelajaran yang diterima siswa dirasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi siswa untuk mempelajarinya. Sedangkan yang dimaksud motivasi menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 42) adalah, “Tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang”. Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

2) Keaktifan Siswa

Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah perolehan belajarnya secara efektif siswa dituntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk. (1998: 52) bahwa, “Dari semua unsur belajar, boleh dikatakan keaktifan siswalah prinsip yang terpenting, karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan. Tanpa adanya kegiatan tidak mungkin seorang belajar”.

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran bermacam-macam bentuknya. Hal ini sesuai dengan jenis atau masalah yang dipelajari siswa. Menurut S. Nasution (1988:93) yang dikutip H.J. Gino dkk. (1998: 52-53) macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain: “*Visual activities, oral activities, listening activities, drawing activities, motor activities, mental activities, emotional activities*”.

Keaktifan-keaktifan siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam keaktifan motoris terkandung keaktifan mental dan disertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat dilakukan bermacam-macam keaktifan.

3) Keterlibatan Langsung Siswa

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang diperolehnya. Dapat dikatakan bahwa, belajar merupakan hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku siswa. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa.

Belajar adalah tanggungjawab masing-masing siswa, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh sendiri, bukan pengalaman yang didapat oleh orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar berbeda-beda antara siswa satu dengan lainnya tergantung pada pengalaman yang diperoleh dan kondisi serta kemampuan setiap siswa.

4) Pengulangan Belajar

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Menurut Davies (1987:32) yang dikutip Dimiyati dan Mudjiono (2006: 52) bahwa, “Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran”. Sedangkan Suharno HP. (1993: 22) berpendapat, “Untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”.

Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik, maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

5) Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotivasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk (1998: 54) bahwa, “Materi yang dipelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang. Artinya, materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merangsang untuk dipecahkan. Apabila siswa dapat mengatasi masalah yang dihadapinya, maka ia akan mendapatkan kepuasan”.

Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus dihadapi atau dipecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang dipelajarinya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

6) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, diberi balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa.

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru terhadap tingkah laku siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

7) Perbedaan Individu

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa

lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran belajar bagi dirinya sendiri. Manfaat pembelajaran akan lebih berarti jika proses pembelajaran yang diterapkan, direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi masing-masing siswa. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan perbedaan setiap individu dan dalam membelajarkannya harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

c. Ciri-Ciri Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu.

Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino dkk, (1998: 36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi subyek belajar”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ciri-ciri pembelajaran terdiri dari lima macam yaitu, motivasi belajar, bahan belajar, suasana belajar dan kondisi siswa belajar. Ciri-ciri pembelajaran tersebut harus diperhatikan dalam proses belajar mengajar. Secara singkat ciri-ciri pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas

ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya.

Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

2) Bahan Belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati siswa.

Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta atau yang bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkannya masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

3) Alat bantu Belajar

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

4) Suasana Belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik, apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Di samping itu juga, adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Suasana belajar mengajar akan berlangsung dengan baik, dan isi pelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

5) Kondisi Siswa yang Belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar. Untuk itu, kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa bukan peran guru yang dominan, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator dan sebagai pembimbing.

4. Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Digantung

a. Pelaksanaan Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Digantung

Pembelajaran sepak sila dengan bola digantung merupakan bentuk belajar yang bertujuan untuk memberi kemudahan kepada siswa. Dengan menggunakan bola digantung siswa akan merasa senang dan akan meningkatkan penguasaan atau kontrol bola.

Ditinjau dari bola yang digantung, pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan kontinuitas dalam menimang bola. Dengan bola digantung, maka bola tidak akan jatuh sehingga mudah dikendalikan dan dilakukan menimang-nimang bola secara berulang-ulang. Melalui pembelajaran sepak sila dengan bola digantung bertujuan untuk memberikan kejegan dalam menimang bola. Dengan menimang-nimang bola secara berulang-ulang akan meningkatkan kepekaan kaki

dalam memantulkan bola, sehingga kemampuan menimang dan mengontrol bola akan menjadi lebih baik.

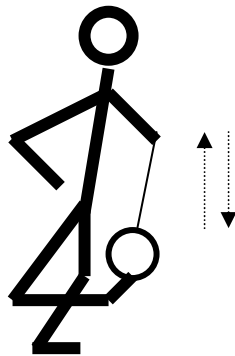
Ditinjau dari belajar gerak, pembelajaran sepak sila dengan bola digantung merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang dilakukan dari cara yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan ke tahap yang lebih sulit atau kompleks. Dalam hal ini Sugiyanto (1996: 64) berpendapat:

Berdasarkan pertimbangan tingkat kesulitan dan tingkat kompleksitas, penyusunan materi pelajaran hendaknya mengikuti prinsip-prinsip:

- 1) Dimulai dari materi belajar yang mudah dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang lebih sukar.
- 2) Dimulai dari materi belajar yang sederhana dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang semakin kompleks.

Dengan pembelajaran sepak sila dengan bola digantung diharapkan siswa dapat mentransfer ke bentuk gerakan yang sebenarnya. Dalam hal ini Sugiyanto (1996: 82) menyatakan, “Transfer bukan merupakan materi pelajaran yang harus diajarkan, melainkan merupakan suatu kondisi yang harus diciptakan agar materi pelajaran yang telah dikuasai murid bisa memberikan kemudahan bagi murid untuk mempelajari hal-hal yang baru dalam situasi yang baru atau situasi yang lain”. Melalui pembelajaran sepak sila dengan bola digantung diharapkan siswa akan mampu mengaktualisasikan ke dalam permainan sepak takraw yang sebenarnya.

Pelaksanaan sepak sila dengan bola digantung yaitu: bola digantung dengan seutas tali dengan panjang tertentu sesuai kondisi siswa. Guru menjelaskan teknik sepak sila yang benar dari sikap berdiri, perkenaan bola pada kaki, dan gerakan saat kontak dengan bola, untuk selanjutnya mendemonstrasikannya. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar pembelajaran sepak sila dengan bola digantung sebagai berikut:



Gambar 3. Ilustrasi Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Digantung

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Digantung

Pembelajaran sepak sila menggunakan tali bertujuan untuk meningkatkan kontinuitas pantulan agar bola tidak mantul melenceng, sehingga mudah dikendalikan. Bola yang memantul dengan baik maka fokus perhatian siswa akan lebih baik, sehingga gerakan memantulkan bola dapat dilakukan secara berulang-ulang.

Bertolak dari pelaksanaan pembelajaran sepak sila menggunakan tali dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran sepak sila menggunakan tali antara lain:

1. Dapat menimbulkan rasa senang, sehingga motivasi belajar meningkat.
2. Bola dapat dikendalikan dengan baik karena pantulan bola tidak melenceng.
3. Perhatian siswa menjadi lebih fokus dan gerakan memantul-mantulkan bola dapat dilakukan secara berulang-ulang.

Pembelajaran sepak sila menggunakan tali juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran sepak sila menggunakan bola digantung antara lain:

1. Waktu pembelajaran lebih lama, karena dibutuhkan proses untuk beradaptasi terhadap gerakan keterampilan sepak sila yang sebenarnya.
2. Keterampilan sepak sila akan lebih lama dikuasai siswa.

5. Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Dilempar

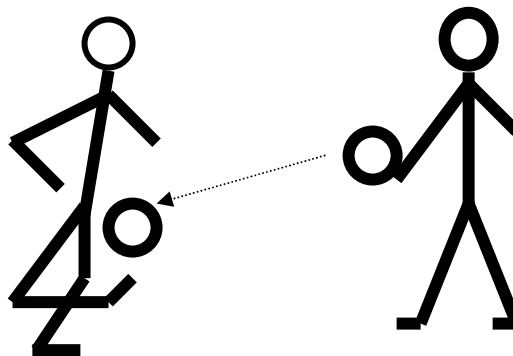
a. Pelaksanaan Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Dilempar

Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran sepak sila yang dilakukan oleh dua orang, yaitu salah satu siswa menjadi pelempar dan siswa satunya melakukan sepak sila. Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan pada pengaturan kondisi penampilan. Dalam hal ini Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 70) menyatakan:

Kondisi penampilan yaitu: guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah kualitas penampilan yang dilakukan siswa. Misalnya tinggi rendahnya kecepatan penampilan, tinggi rendahnya kekuatan penampilan, melakukan di tempat atau bergerak, maju ke depan atau ke segala arah, dikurangi atau ditambah peraturannya. Contoh tersebut seringkali terdapat dalam gerak manipulatif, misalnya melempar, menangkap, atau memukul dari permainan.

Bertolak dari pendapat tersebut, pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dengan diberi umpan, untuk selanjutnya siswa yang diberi umpan melakukan sepak sila dengan dikontrol untuk ditimbang-timbang atau dikembalikan lagi ke pelempar. Dengan bola dilempar tersebut, sepak sila dapat dilakukan lebih terarah, karena bola disajikan dengan baik.

Pelaksanaan pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar yaitu: guru menjelaskan teknik sepak sila yang benar dari sikap berdiri, perkenaan bola pada kaki, dan gerakan saat kontak dengan bola, untuk selanjutnya mendemonstrasikannya. Pembelajaran sepak sila dilakukan secara berpasangan yaitu, salah satu siswa sebagai pelempar (pengumpan) dan siswa satunya melakukan sepak sila. Jarak antara ke dua siswa diatur sedemikian rupa misalnya antara 3-5 meter. Berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar sebagai berikut:



Gambar 4. Ilustrasi Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Dilempar

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Dilempar

Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran yang mengatur kondisi penampilan belajar. Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar, maka kondisi pembelajaran akan lebih terkendali.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar antara lain:

1. Sepak sila dapat dilakukan dengan baik karena lambung bola terkontrol dengan baik.
2. Gerakan sepak sila dapat dilakukan secara terkoordinasi, dan dapat menentukan seberapa tepatnya lemparan yang diinginkan agar sepak sila dapat dilakukan dengan benar.

Sedangkan kelemahan pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar antara lain:

1. Frekuensi atau gerakan sepak sila tergantung dari pelempar, inisiatif dan kreativitas siswa kurang berkembang.
2. Lambungan yang tidak baik akan berdampak pada kualitas sepakan, sehingga kualitas sepak sila sangat bergantung dari baik tidaknya lemparan bola.

B. Karangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

a. Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Sepak Sikla dengan Bola Digantung dan Bola Dilempar terhadap Hasil Belajar Sepak Sila dalam Permainan Sepak takraw

Pembelajaran sepak sila dengan bola digantung dan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dari kedua bentuk pembelajaran tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Prinsip pembelajaran sepak sila dengan bola digantung yaitu meningkatkan kontinuitas dan kepekaan sepak sila. Dengan bola yang digantung siswa akan mampu memfokuskan sepekaannya pada teknik yang benar. Sepak sila dengan teknik yang benar akan meningkatkan teknik menimang dan mengontrol bola, sehingga akan mendukung dalam memberikan umpan atau menahan bola dari lawan. Pembelajaran sepak sila dengan bola digantung memiliki kelebihan antara lain: dapat menimbulkan rasa senang, sehingga motivasi belajar meningkat, bola dapat dikendalikan dengan baik karena pantulan bola tidak melenceng, perhatian siswa menjadi lebih fokus dan gerakan memantul-mantulkan bola dapat dilakukan secara berulang-ulang. Kelemahannya antara lain: waktu pembelajaran lebih lama, karena dibutuhkan proses untuk beradaptasi terhadap gerakan keterampilan sepak sila yang sebenarnya, keterampilan sepak sila akan lebih lama dikuasai siswa.

Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada kondisi pembelajaran. Dengan bola dilempar sepak sila lebih terkontrol. Pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar memiliki kelebihan antara lain: sepak sila dapat dilakukan dengan baik karena lambung bola terkontrol dengan baik, gerakan sepak sila dapat dilakukan secara terkoordinasi, dan dapat menentukan seberapa tepatnya lemparan yang diinginkan

agar sepak sila dapat dilakukan dengan benar. Kelemahannya antara lain: frekuensi atau gerakan sepak sila tergantung dari pelempar, inisiatif dan kreativitas siswa kurang berkembang, lambungan yang tidak baik akan berdampak pada kualitas sepakan, sehingga kualitas sepak sila sangat bergantung dari baik tidaknya lemparan bola.

Berdasarkan karakteristik, kelebihan dan kelemahan pembelajaran sepak sila dengan bola digantung dan bola dilempar tersebut tentu akan menimbulkan pengaruh yang berbeda. Perbedaan perlakuan akan menimbulkan respon yang berbeda pada diri pelaku. Dengan demikian diduga, antara pembelajaran sepak sila dengan bola digantung dan bola dilempar memiliki perbedaan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

2. Pembelajaran Sepak Sila dengan Bola Digantung Lebih Baik terhadap Hasil Belajar Sepak Sila dalam Permainan Sepak takraw

Berdasarkan kelebihan dan kelemahan pembelajaran sepak bola antara bola digantung dan bola dilempar tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran sepak sila dengan bola digantung memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw. Hal ini karena, pembelajaran sepak sila dengan bola digantung bola lebih mudah dikendalikan, gerakan sepak sila dapat dilakukan secara kontinyu, bola tidak mudah jatuh dan dapat meningkatkan kepekaan sepakan. Dengan hal tersebut maka kemampuan sepak sila akan meningkat lebih baik. Sedangkan pembelajaran sepak sila dengan bola dilempar, frekuensi sepak sila kurang maksimal karena tergantung lemparan, lemparan yang tidak baik maka sepak sila tidak dapat dilakukan. Dengan demikian diduga pembelajaran sepak sila dengan bola digantung lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran antara bola digantung dan bola dilempar terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri 1 Sawahan Kecamatan Juwiring Klaten tahun pelajaran 2008/2009.
2. Pembelajaran dengan bola digantung lebih baik pengaruhnya dari pada pembelajaran bola dilempar terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri 1 Sawahan Kecamatan Juwiring Klaten tahun pelajaran 2008/2009.