

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN UMPAN SEPAKSILA SEPAKTAKRAW UNTUK TINGKAT ANAK USIA SMA

Soni Indrawan

Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur
Email :Indrawansoni@ymail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw untuk siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw tingkat SMA yang terdiri dari 50 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, kuisioner, serta instrumen test keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang digunakan untuk mengumpulkan data keterampilan umpan sepaksila individu siswa SMA, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) uji coba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan tes umpan sepaksila untuk mengetahui tingkat kemampuan keterampilan umpan sepaksila siswa pemula tingkat SMA sebelum dan setelah pemberian treatment model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw tingkat SMA yang dibentuk. Maka model latihan umpan sepaksila yang telah dibentuk efektif dalam meningkatkan keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw untuk tingkat anak usia SMA. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw untuk usia anak sekolah menengah atas dapat meningkatkan kualitas dan hasil umpan sepaksila secara efektif dan efisien.; (2) Dengan materi umpan sepaksila yang telah peneliti kembangkan, anak usia sekolah menengah atas dapat cepat memahami dan mengerti latihan umpan sepaksila yang bervariasi dengan cepat dan benar. diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Kata kunci: Pengembangan, Model, Keterampilan Umpan, Sepaksila

Abstract

The purpose of this research is to produce a model of skill training in passing in sepaktakraw game for high school students. In addition, this research and development is conducted to gain in-depth information on the formation and application of the passing skill training model in the sepaktakraw game for high school students and to know the effectiveness, efficiency and attractiveness of the child against the established model. This research uses Research & Development (R & D) development method from Borg and Gall. Subjects in this research and development are participants of extracurricular activities sepaktakraw high school level consisting of 50 children. The instruments used in this research and development are questionnaires, questionnaires, and passing skills test instruments in sepaktakraw games that are used to collect data on skill baits as well as individual high school students. The stages of the research and development are: (1)

needs, (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited testing (small group trial); and (4) the main test (field testing). The model effectiveness test uses the passing test to determine the skill level of the baited high school student skill prior to the assignment of the skill module training model in the established high school level game and to determine the skill level of the baits as long as the treatment or practice of the baiting skill training model which has been established. Based on the results obtained it can be concluded that: (1) With the exercise model of passing skill in games sepak takraw for high school age children can improve the quality and yield of passing effectively and efficiently. (2) With the artificial feedstock material that researchers have developed, high school aged children can quickly understand and understand varied and rapidly differentiated preliminary bait exercises. obtained evidence of this increase in the show on the test results data pretest and posttest results of significant differences between before and after the treatment of the model

Keywords: Development, Model, Passing

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi salah satu unsur yang penting dan strategis dalam pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Indonesia terdiri dari banyak pulau dan beragam banyak budaya yang berbeda-beda, salah satunya di kepulauan Sulawesi terdapat satu permainan rakyat yang berbentuk tari-tarian dengan menggunakan bola rotan yang disebut sepak raga namun seiring berjalannya waktu dan pesatnya kemajuan teknologi, permainan ini berubah menjadi salah satu jenis cabang olahraga yang bisa dipertandingkan dan dikembangkan dengan menggunakan bola rotan.

Di negara Malaysia dan Thailand olahraga sepak takraw sudah berkembang pesat dan populer di kalangan masyarakat, sedangkan di Indonesia sendiri yang sejarahnya berasal dari budaya masyarakat, sepak takraw jarang diminati dan kurang populer. Hal ini bisa kita lihat dari tanggapan masyarakat yang kurang antusias dalam menyaksikan pertandingan sepak takraw. Sepak takraw merupakan olahraga yang tidak mudah untuk dimainkan, karena dalam bermain sepak takraw

seseorang harus memiliki berbagai keterampilan seperti ketangkasan, kelincihan dan kelentukan terutama pada bagian kaki, karena sepaktakraw memiliki unsur akrobatik yang bisa dilihat dari beberapa teknik gerakannya, seperti saat melakukan servis, smash, dan blok, selain itu alat utama yang digunakan yaitu bola takraw yang bersifat keras karena terbuat dari bahan fiber sintetic maka dari itu tidaklah mengherankan jika sepaktakraw memang sukar untuk dimainkan.

Oleh karena itu pembinaan sepaktakraw sangat penting dan harus dimulai dari pemassalan olahraga,.Menurut Tangkudung (2012: 22), pemassalan olahraga adalah suatu upaya untuk mengikutsertakan seluruh lapisan masyarakat dengan sasaran melibatkan semua kelompok umur.

Menurut Hanif(2015:8)faktor perkembangan sepaktakraw di Indonesia meliputi pembibitan dan pembinaan para pelajar, mulai dari pembibitan usia belia yang dipersiapkan untuk masa yang akan datang. Para pelatih, pembina, pengurus cabang, pengurus provinsi dan induk organisasi di negeri ini yaitu PB PSTI berusaha keras untuk mengembangkan sepaktakraw di Indoesia dengan menyelenggarakan pertandingan pada berbagai tingkatan sebagai bahan evaluasi dari hasil latihan yang telah dilaksanakan.

Perkembangan sepaktakraw di Provinsi Jawa Barat belum terlalu mendapat perhatian dari kalangan masyarakat dan pemerintah. Namun disisi lain ada beberapa sekolah di Jawa Barat sudah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di sekolahnya, karena dari kegiatan ini diharapkan akan muncul bibit pemain sepaktakraw yang nanti dapat membanggakan nama sekolah dan nama Jawa Barat di kancah Nasional maupun Internasional.

Berdasarkan data yang ada, Kabupaten Sukabumi merupakan salah satu kabupaten terbesar di Jawa Barat, dan mulai mengembangkan kegiatan sepaktakraw di sekolah-sekolah.Pola pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di Kabupaten Sukabumi mengarah kepada menanamkan kecintaan pada sepaktakraw, mengenalkan teknik dan gerak dasar sepaktakraw melalui latihan secara intensif serta mengenalkan aturan dasar dalam permainan sepaktakraw sehingga diharapkan ada perubahan dalam keterampilan geraknya.

Latihan secara teratur dan terprogram yang dilakukan sejak usia dini akan membuat teknik dasar umpan lebih baik. Latihan yang dilakukan tentunya tidak hanya teknik umpan akan tetapi juga teknik-teknik sepak takraw yang lain, sekaligus latihan taktik dan latihan fisik. Dalam melatih umpan sepak takraw harus memiliki variasi ketika berlatih, tujuannya agar para siswa/atlet yang mengikuti latihan tidak jenuh pada setiap latihan. Oleh karena itu menurut Tangkudung (2012: 60), seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihan, pelatih juga harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan.

Tabel 1 Presentase Hasil umpan Sepaksila Sepaktakraw di Sekolah

Subyek	kesempatan	Berhasil	Tidak berhasil	Presentase	
				Berhasil	Tidak berhasil
10 siswa putra	5	3	7	30 %	70 %

Menurut pra survey yang peneliti lakukan, proses pengembangan latihan umpan belum bisa berjalan maksimal dalam pelaksanaannya. Jika seorang pelatih belum kreatif dalam mengembangkan model latihan maka siswa akan sulit memiliki minat untuk berlatih dengan baik. Untuk itu seorang pelatih harus mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi model latihan baru yang dapat membantu masalah siswa serta mencapai tujuan dalam berlatih, khususnya pada bagian umpan sepaksila.

Konsep Model yang Dikembangkan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai “jembatan” untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut tentunya diperlukan adanya inovasi model pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan pembelajaran yang notabene telaah suatu proses sistematis yang menghasilkan suatu sistem pembelajaran yang siap untuk digunakan dengan tepat. Sebelum melakukan inovasi dalam pendidikan, seorang murid tentunya dibekali dengan modalitas untuk melakukan proses belajar itu sendiri.

Musfiqon (2012: 94), modal seorang siswa adalah perantara berupa visual, audio, dan kinestetik. Menyesuaikan dengan modalitas anak untuk belajar maka jenis media pun dikelompokkan dalam jenis media kinestetik. Musfiqon menyatakan media kinestetik merupakan media yang penggunaan dan pemfungsian memerlukan sentuhan (touching) antara guru dan siswa. Salah satu jenis media kinestetik adalah permainan dan simulasi, media tidak hanya berupa fisik saja, tetapi lingkungan dan suasana juga bagian dari media pembelajaran. Kreativitas guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani tentunya diharapkan menghasilkan produk yang dapat digunakan oleh siswa mencapai tujuan pendidikan itu salah satunya dengan menggunakan model-model yang berbeda.

Analisis kebutuhan ini berlaku dalam menetapkan model yang akan dikembangkan dalam penelitian ini agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Dalam dunia pendidikan jasmani hasil analisis tentunya diharapkan mampu memberikan jawaban mengenai apa kebutuhan siswa saat ini. Pertimbangan model ini diharapkan mencapai pembelajaran yang efektif, efisien dan memiliki kemenarikan dalam proses belajar mengajar

Deskripsi Sepaktakraw

Olahraga sepaktakraw merupakan olahraga dari Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti kepulauan Riau, Sumatera bagian barat, dan Makasar. Permainan sepaktakraw dimakasar sering disebut sepakraga yang dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Sepaktakraw termasuk olahraga yang sangat menghibur, karena dalam sepaktakraw digunakan teknik-teknik yang begitu atraktif. Menurut Yusup(2001:07) Olahraga sepaktakraw merupakan olahraga yang berasal dari tanah Melayu, hal itu bisa dilihat dari pengertian sepaktakraw itu sendiri yaitu: Kata "sepak" diambil dari bahasa Melayu, kata "takraw" diambil dari bahasa Thai yang berarti "bola yang terbuat dari anyaman rotan". Banyak ahli mengemukakan definisi sepaktakraw. Salah satunya adalah Prawirasaputra (2000:01), dalam buku Sepaktakraw mengemukakan pengertian tentang sepaktakraw, yang dahulunya

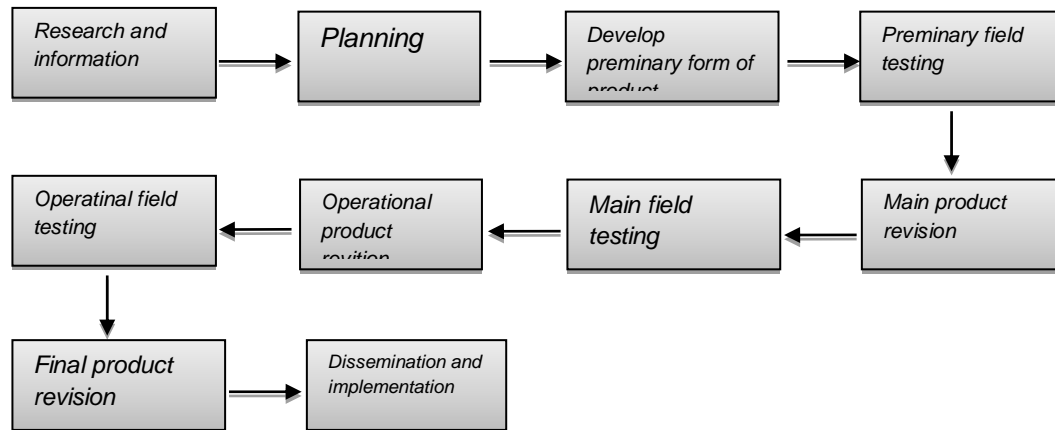
dikenal masyarakat dengan sebutan sepak raga, yaitu: Sepak raga atau maraga/madaraga dalam bahasa bugis yang diambil dari kata siraga-raga yang berarti saling menghibur

Memang sepak raga dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja, sekedar untuk menghibur masyarakat atau dirinya sendiri dalam mengisi waktu luang. Namun pada saat-saat yang penting seperti pelantikan raja, sepak raga ini dimanfaatkan untuk memeriahkan pesta pelantikan raja itu atau dimainkan pada pesta perkawinan, pesta keluarga, panen, atau atraksi untuk menyambut tamu-tamu penting. Sedangkan Darwis(2003:02) mengemukakan tentang sepaktakraw yaitu, "Permainan sepaktakraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu sepakbola, bola voli, dan bulutangkis".

Dikatakan sama dengan sepakbola karena dalam permainan sepaktakraw juga menggunakan kaki. Seperti bola voli karena di sepaktakraw itu memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di smash kelapangan lawan. Seperti permainan bulutangkis karena lapangan dan net yang digunakan dalam permainan sepaktakraw hampir sama dengan yang digunakan oleh permainan bulutangkis.

METODE PENELITIAN

Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah model latihan umpan sepaksila sepaktakraw untuk usia menengah atas ini akan menghasilkan produk berupa model latihan yang lengkap dengan spesifikasi produknya sekaligus menguji keefektifan dari model latihan yang di buat, sehingga dapat meningkatkan motivasi latihan siswa dan dapat juga digunakan sebagai pegangan pelatih dan guru untuk meningkatkan latihan keterampilan umpan sepaksila sepaktakraw. Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R &D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah atau dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Instructional Design R & D
Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall

Hasil Penelitian

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa ada 25 yang layak dari 26 bentuk model latihan yang dikembangkan, berdasarkan uji ahli yang dilakukan tentang model latihan umpan sepaksila untuk usia SMA dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variasi model 9 merupakan model latihan yang sama dengan model latihan sebelumnya yaitu model latihan 8; (2) untuk variasi model latihan 9 dilihat memiliki kesamaan dengan model latihan 8 dari posisi pergerakan umpan, akan tetapi untuk dapat lebih meyakinkan lagi variasi ini akan terlihat efektifitas dan kelayakannya setelah ujicoba kelompok kecil; (3) berdasarkan uji ahli yang dilakukan dari 26 variasi model latihan menyisakan 25 variasi model latihan yang akan diujicobakan pada tahap selanjutnya; (4) Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya lebih dipahami.

Efektifitas model

Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Model latihan umpan sepaksila dalam sepaktakraw untuk usia SMA yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Jadi dari uji coba kelompok kecil dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan umpan sepaksila anak dapat meningkat; (2) Pada saat

melakukan variasi model latihan sepaksila siswa cenderung sering lupa pada posisi variasi latihan baik dari formasi gerakan berpasngan maupun arah lemparan bola, maka dari itu pelatih harus memberikan arahan yang lebih jelas agar dapat dipahami siswa dalam setiap model latihan umpan agar arah bola yang diinginkan tepat pada sasaran dan sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Hasil Tahap Kedua/Uji Kelompok Besar

Setelah hasil pengembangan produk model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam sepaktakraw untuk usia SMA ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (uji coba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 25 model latihan umpan sepaksila untuk usia SMA yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 50 siswa SMA yang terdiri dari SMAN 1 Parungkuda, SMAN 1 Parakansalak, dan SMK Yasidik Parakansalak.

Data pada tabel adalah hasil Pre Test dan hasil Post Test yang diperoleh uji coba kelompok besar yang sebelumnya dilakukan Pre Test atau tes awal dan Post Test yang dilakukan pada siswa, sebelum penerapan model-model latihan yang di terapkan kepada siswa. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil latihan umpan sepaksila sepaktakraw yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah treatment diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan tes umpan sepaktakraw sebelumnya tes ini dinamakan post test yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil latihan umpan sepaksila setelah pemberian treatment berupa model-model latihan umpan sepaksila sepaktakraw. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis paired sample t-test.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata

Nilai Rata-Rata					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1	PREETEST	4.46	50	1.528	.216
	POSTTEST	7.74	50	1.676	.237

Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil latihan umpan sepaksila sepaktakrawsebelum diberikan model pembelajaran adalah 4.46 dan setelah diberikan perlakuan dengan model pembelajaran 7.74 artinya bahwa nilai rata-rata umpan sepaksila adanya peningkatan

Tabel 3. Koefisien Korelasi

Koefisien Korelasi				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PREETEST POSTTEST	& 50	.645	.000

Berdasarkan hasil output tabel di atas bahwa koefisien korelasi pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan latihan umpan sepaksila sepaktakraw adalah 0.645 dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya signifikan.

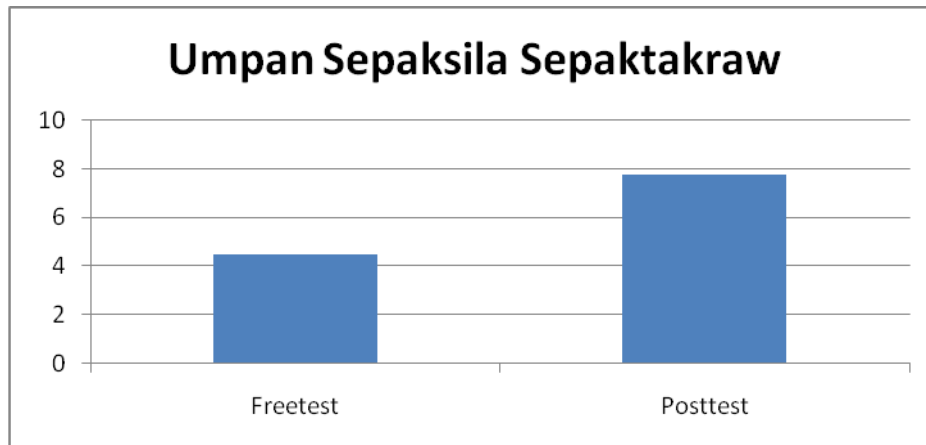
Tabel 4 Signifikan Perbedaan

Signifikan Perbedaan								
Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		n	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	PREETEST - POSTTEST	-3.280	1.356	.192	-3.665	-2.895	-17.106 49	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 17.106, df = 49 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang

signifikan proses latihan umpan sepaksila siswa sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan umpan sepaksila sepaktakraw.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes umpan sepaksila sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model latihan umpan sepaksila dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang

Uji Coba Kelayakan Produk

Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model keterampilan umpan sepaksila sepaktakraw untuk usia SMA dapat digunakan dalam proses latihan umpan sepaksila sepaktakraw untuk usia SMA serta layak dan efektif untuk meningkatkan kualitas teknik mengumpan sepaksila pada siswa.

PEMBAHASAN

Penyempurnaan Produk

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan umpan sepaksila dalam sepaktakraw untuk SMA dapat dan layak digunakan pada latihan ekstrakurikuler sepaktakraw disekolah serta efektif untuk meningkatkan kemampuan mengumpan sepaksila pada siswa. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 223 Kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan umpan sepaksila yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui

efektifitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 378 jadi model latihan umpan sepaksila efektif untuk pengembangan latihan umpan sepak sila dalam sepaktakraw untuk usia SMA.

Melihat kekurangan dan kelebihan produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut :1). Dalam model ini perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap siswa yang belajar dengan model latihan umpan sepak sila sepaktakraw. 2). Penggunaan fasilitas peralatan yang lebih lengkap dan memperhatikan kenyamanan serta keamanan yang dapat membuat siswa lebih maksimal dalam melakukan model-model latihan variasi umpan yang diberikan oleh pelatih. 3). Karakteristik dan pemahaman siswa yang berbeda-beda maka mengharuskan pelatih ataupun guru memberikan praktik langsung kepada siswa untuk memotivasi dalam mempelajari gerakan umpan sepaksila dengan baik dan benar.

Pebahasan Produk

Model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam sepaktakraw yang dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu guru atau pelatih dalam memberikan variasi latihan umpan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan umpan sepaksila pada siswa, dan sebagai referensi bagi pelatih-pelatih dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.

Model latihan keterampilan umpan sepaksila sepaktakraw ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan siswa atau atlet dalam proses latihan khususnya untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pertandingan antar pelajar.

Produk ini setelah selesai dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki, maka dapat disampaikan pula beberapa keunggulan produk ini antara lain :1). Meningkatkan kemampuan dalam teknik mengumpan menggunakan sepaksila. 2). Model ini dapat menjadikan siswa lebih aktif, dan atusias dalam proses latihan. 3). Model latihan umpan sepaksila ini lebih efektif dan efisien. 4). Siswa/Atlet dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan umpan sepaksila di sekolah. 5). Dapat membantu Pelatih/guru dalam proses latihan dan pembelajaran disekolah untuk mencetak atlet yang berprestasi.

6). Model yang digunakan sangat bervariasi yang dapat meningkatkan antusias dan motivasi siswa dalam berlatih. 7). Model umpan sepak sila ini dilakukan secara sistematis dari gerakan yang mudah ke yang sulit. 8). Siswa diarahkan untuk berpikir secara cepat dan tepat. 9). Sumbangan bagi ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepaktakraw.

Keterbatasan Produk

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengolah hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut :1). Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada ruang lingkup yang lebih luas lagi.2). Sarana dan prasarana yang digunakan dalam model latihan masih terbatas. 3). Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna. 4). Penjelasan serta peraturan dalam model latihan keterampilan umpan sepak sila masih jauh dari kata sempurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :1). Dengan model latihan keterampilan umpan sepaksila dalam permainan sepaktakraw untuk usia anak sekolah menengah atas dapat meningkatkan kualitas dan hasil umpan sepaksila secara efektif dan efisien. 2). Dengan materi umpan sepaksila yang telah peneliti kembangkan, anak usia sekolah menengah atas dapat cepat memahami dan mengerti latihan umpan sepaksila yang bervariasi dengan cepat dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

Borg. W. R & Gall, M. D., *Educational Research An Introduction*, New York : Longman, 1983,

Darwis, R. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Lubis, J. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013

Musfiqon, HM. Pengembangan Media dan Sumber Belajar Jakarta: Prestasi Pustaka, 2012.

Prawirasaputra, S.Sepaktakraw. Jakarta: Dirjen Didasmen, Depdikbud. 2000.

Hanif, A.S.Kepelatihan Dasar Sepaktakraw Jakarta: Rajawalipres, 2015.

Hanif, A.S.Sepaktakraw Untuk Pelajar. Jakarta : Rajawalipers, 2015.

Tangkudung, J. Panduan Program Latihan Tahunan PPLP dan PPLM. Jakarta: Asisten Deputi Sentra Keolahragaan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, 2011

Tangkudung, J.Kepelatihan Olahraga. Cerdas Jaya. 2012. .

Yusup, Ucup.Pembelajaran Permainan Sepaktakraw Jakarta:Depdiknas, Dirjendikdasmen. 2001