



# **PEMBELAJARAN DASAR**

# **SEPAKTAKRAW**

Dr. Zulkifli., S.Pd. M.Pd.





### *Tentang Penulis*



**Dr. Zulkifli., S.Pd. M.Pd.** Lahir di kota-tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 15 Februari 1989. Anak dari pasangan Bapak alm Darwis.L dan Hj. Mariani, Anak ke-6 dari 7 orang bersaudara. Menikah dengan Villa Maharani S.E dikarunia 2 anak Laki-laki bernama Moch Rendra Darwis dan Omar Faiz Darwis. Menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 001 Kepenuhan

tahun 2001, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 1 Kepenuhan pada tahun 2004 dan menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Kepenuhan tahun 2007. Pendidikan S1 di Universitas Islam Riau pada tahun 2012. Pendidikannya S2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan S3 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

# PEMBELAJARAN DASAR SEPAKTAKRAW

Dr. Zulkifli., S.Pd. M.Pd.



**eureka**  
**media aksara**

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## PEMBELAJARAN DASAR SEPAKTAKRAW

- Penulis** : Dr. Zulkifli., S.Pd. M.Pd.
- Editor** : Dr. Raffly Henjilito. S.Pd. M. Pd.  
Darmawan Edi Winoto, S.Pd., M.Pd.
- Penyunting** : Dr. Sasmarianto. S.Pd., M.Pd
- Desain Sampul** : Eri Setiawan
- Tata Letak** : Via Maria Ulfah
- ISBN** : 978-623-151-036-5
- No. HKI** : EC00202336314

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “**PEMBELAJARAN DASAR SEPAKTAKRAW**”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini mencoba membahas peran penting dari gaya mengajar dan *motor ability* terhadap hasil belajar teknik dasar sepak takraw. Penguasaan teknik dasar sepak takraw diajarkan melalui berbagai macam gaya mengajar, tentunya di setiap gaya mengajar memiliki aktifitas dan cara yang berbeda dalam proses pembelajaran. Seperti gaya mengajar latihan yang bersifat diulang-ulang, gaya mengajar resiprokal yang belajar berpasangan dan mengacu pada lembaran tugas, gaya mengajar inklusi yang mahasiswa belajar dari memilih rangkaian tugas yang mudah dari yang sulit.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB 2 TEKNIK DASAR SEPAKTAKRAW</b> .....	8
A. Sepak Sila .....	11
B. Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	13
C. Sepak Mula ( <i>Service</i> ).....	16
D. Smes.....	18
<b>BAB 3 GAYA MENGAJAR</b> .....	21
A. Pengertian Gaya Mengajar .....	21
B. Gaya Mengajar Latihan, Inklusi dan Resiprokal .....	26
<b>BAB 4 TEKNIK BELAJAR SEPAKTAKRAW</b> .....	47
A. Teknik Belajar Gerak.....	47
B. Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw .....	53
<b>BAB 5 KEMAMPUAN MOTORIK (<i>MOTOR ABILITY</i>)</b> .....	67
A. Pengertian Kemampuan Motorik ( <i>Motor Ability</i> ).....	67
B. Kemampuan Motorik Sepaktakraw.....	70
<b>BAB 6 PENUTUP</b> .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	95
<b>TENTANG PENULIS</b> .....	101

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anatomi Gaya Mengajar .....	25
Tabel 2. Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar Latihan .....	30
Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Latihan .....	31
Tabel 4. Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar Inklusi .....	37
Tabel 5. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Inklusi.....	38
Tabel 6. Anatomi Gaya Mengajar Resiprokal.....	44
Tabel 7. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Resiprokal ..	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sepak Sila.....	13
Gambar 2. Meyundul Bola (Heading) .....	15
Gambar 3. Sepak Mula (Service) .....	17
Gambar 4. Smes Kedeng .....	19



# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

Perguruan tinggi dalam proses aktifitasnya tidak terlepas dari Tri Darma Perguruan Tinggi, pengajaran, pengabdian masarakat dan penelitian, Ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh perguruan tinggi. Keberadaan perguruan tinggi dalam kontek pembangunan bangsa, memiliki posisi yang sangat strategis sebagai lembaga akademik yang dinamis dalam membentuk generasi bangsa yang memiliki intelektual, akademik yang berkualitas, wawasan luas serta mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi.

Universitas Islam Riau merupakan kampus swasta di Provinsi Riau yang menghasilkan lulusan yang unggul, profesional dan terampil. Universitas Islam Riau yang disingkat dengan UIR memiliki beberapa fakultas, dimana salah satunya adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang memilki program studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjaskesrek) yang telah banyak meluluskan mahasiswanya untuk mengabdikan di tengah masarakat baik sebagai pendidik, pelatih olahraga dan pembina olahraga di tengah masarakat.

Sama seperti kampus lainnya, mahasiswa yang terdaftar di penjaskesrek UIR harus lulus semua mata kuliah, salah satunya adalah mata kuliah praktek sepaktakraw, yang diharapkan mahasiswa dapat memiliki keterampilan bermain sepaktakraw. Seperti yang kita ketahui sepaktakraw merupakan permainan tradisional yang berasal dari asia tengggara yang sudah diakui oleh dunia, "*Sepaktakraw sport is modern traditional sport that had been modified and recognized all around the world. This sport has been*

*dominated by Asian country specifically in South East Asia*".<sup>1</sup> Yang artinya Sepaktakraw adalah olahraga tradisional modern yang telah dimodifikasi dan diakui di seluruh dunia. Olahraga ini telah didominasi oleh negara Asia khususnya di Asia Tenggara.

Untuk bermain sepaktakraw secara mahir seorang pemain harus menguasai dan memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu sebelum keterampilan yang kompleks, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar dapat dipastikan tidak dapat menguasai olahraga tersebut dengan baik, "*previous researchers stated that mastering in basic skill before learning the other complex skill is essential*."<sup>2</sup> artinya penulis sebelumnya menyatakan bahwa menguasai keterampilan dasar sebelum mempelajari keterampilan kompleks lainnya sangat penting. Begitu juga dengan sepaktakraw, tanpa menguasai teknik dasar terlebih dahulu dipastikan tidak bisa menguasai teknik lanjutan yang lebih kompleks.

Dari hasil belajar mahasiswa penjaskesrek Universitas Islam Riau selama mengikuti proses pembelajaran dan setelah lulus mata kuliah ini belum menunjukkan kemampuan dan keterampilan yang diharapkan, hal ini mungkin disebabkan oleh waktu belajar yang terbatas, jumlah satuan kredit semester yang relatif kecil (2 sks ), fasilitas yang kurang memadai, gaya mengajar yang digunakan dosen pengampu kurang efektif, adanya perbedaan kemampuan gerak (*motor ability*) pada mahasiswa, kurangnya motivasi dan bakat yang dimiliki oleh setiap mahasiswa.

Berbagai kemungkinan di atas, dipandang perlu mencari penyebabnya, salah satunya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar sepaktakraw melalui gaya mengajar yang dilakukan oleh dosen pengampu mata kuliah, gaya mengajar yang dimaksud adalah gaya mengajar Mosston, Steven Tones, Luke Jones dan Vesa Keskitalo mengatakan.

---

1 N. A. Kosni dkk, "Determination Association Of Anthropometric And Performance Ability In Sepaktakraw Youth Athlete Using Unsupervised Multivariate," *Journal Of Fundamental and Applied Sciences*, vol. 9 (2), 2017.

2 Coh M, Jovanovic-Golubovic D, Bratic, " M. Motor Learning In Sport Facta," *Universitas-Series: Physical Education and Sport*, Vol. 2 No 1, 2004.

*“The concept of teaching styles is a well-established aspect of pedagogy within the subject area of physical education. Mosston and Ashworth ‘Spectrum of Teaching Styles’ has been refined since its inception in the mid-1960s and is now well integrated into physical education programmes as a means of understanding approaches to teaching”.*<sup>3</sup>

Yang maksudnya bahwa konsep gaya mengajar adalah aspek pedagogi yang mapan di dalam pendidikan jasmani. “spectrum of Teaching styles” mosston and ashwort telah disempurnakan sejak mulai tahun 1960-an dan sekarang terintegrasi dengan baik ke dalam program pendidikan jasmani sebagai sarana untuk memahami pengajaran.

Secara teori banyak gaya mengajar mosston yang bisa dijadikan pilihan dan sudah seharusnya guru/dosen aktif dalam penggunaan gaya mengajar yang ada, karena penggunaan gaya mengajar yang bervariasi akan memberikan manfaat. Hasil dari penelitian Chatoupis mengatakan *“using alternative teaching styles in a deliberate sequence can produce expanded learning experiences that provide learning opportunities on multiple domains”.*<sup>4</sup> yang maksudnya menggunakan gaya pengajaran alternatif dalam urutan yang disengaja dapat menghasilkan pengalaman belajar yang diperluas yang memberikan kesempatan belajar di banyak domain.

Di Indonesia sendiri penggunaan dan penerapan dari gaya mengajar moston pada pendidikan jasmani belum begitu optimal penggunaannya, hasil penelitian R. Aditya Budi Setiawan & Soni Nopembri mengatakan

“Bahwa guru pendidikan jasmani SMA se-kota Yogyakarta sudah menerapkan gaya mengajar yang mempunyai karakteristik yang ada dalam gaya mengajar mosston

---

3 Steven Tones, Luke Jones, Vesa Keskitalo. “Tiered Reciprocal Learning and Teaching in the Context of Physical Education Teacher Education,” Book of Proceedings AIESEP International Conference, 2011, h. 133

4 Chatoupis C, “Contributions of the Spectrum of Teaching Styles to Research on Teaching,” *Studies in Physical Culture and Tourism*, vol 16 (2), 2009.

walaupun belum menerapkan secara utuh berdasarkan konsep yang sudah dibuat oleh moston”<sup>5</sup>

Dan ditambah hasil survei dari penelitian Yoga Eko Prasetyo mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani di kecamatan Tulung belum tahu tentang macam-macam gaya mengajar yang sesuai.<sup>6</sup> dari hasil penelitian lainnya tentang sepak takraw dan penggunaan gaya mengajar, belum ada penelitian yang kompleksitas yang meneliti tentang teknik dasar sepak takraw secara keseluruhan, kebanyakan penelitian meneliti tentang satu teknik dasar saja, seperti sepak sila dan lainnya, seperti penelitian Mohammad Sabransyah yang berjudul “pengaruh gaya mengajar dan *motor educability* terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw”<sup>7</sup> dan juga penelitian Mawarno<sup>8</sup> dengan judul yang hampir sama yang meneliti tentang satu teknik dasar sepak sila.

Kebaharuan dari kajian ini meneliti tentang hasil belajar teknik dasar dan teknik dasar lanjutan sepak takraw (sepak sila, *heading/sundulan*, sepak mula/*service* dan smes) dengan menggunakan konsep dari gaya mengajar moston yang sebenarnya. Hasil dari kajian ini tidak saja dapat untuk menjawab permasalahan pada hasil belajar mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau, tetapi juga bisa menjadi acuan dan gambaran tentang konsep gaya mengajar moston sebenarnya untuk bisa diterapkan pada mengajar teknik dasar sepak takraw dan dikembangkan untuk teknik dasar olahraga lainnya.

---

5 R. Aditya Budi Setiawan , Soni Nopembri, “*Penggunaan Gaya Mengajar “Mosston” Oleh Guru Pendidikan Jasmani di SMA Se-Kota Yogyakarta,*” *jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 9 (1), 2013.

6 Yogo Eko Prasetyo, “*Survei Penggunaan Gaya Mengajar Yang Digunakan Oleh Guru Penjas SD Negeri Se-Kecamatan Tulung Kabupaten Klate,*” (Skripsi, Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013)

7 Mohammad Sabransyah , “ *Pengaruh Gaya mengajar dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Sepak sila Dalam Permainan Sepaktakraw ,*” (Jakarta: Tesis PPs UNJ, 2015), h.1

8 Mawarno, “*Pengaruh Gaya Mengajar dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepaktaraw Pada Peserta Didik SMP Negeri 17 Palembang,*” (Jakarta: Tesis PPs UNJ, 2014), h. 1

Untuk itu penulis fokus kepada penggunaan gaya mengajar yang mendukung pencapaian proses hasil belajar teknik dasar sepak takraw. Adapun gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar resiprokal, gaya mengajar latihan dan gaya mengajar inklusi. Adapun alasan pemilihan ketiga gaya ini karena kelompok gaya mengajar ini termasuk kedalam kelompok gaya mengajar A-E. Jurnal Chung LI and Wai Keung KAM mengatakan:

*“The reproduction styles (Style A to E) signify teacher’s domination over the decisions across all three phases of the lesson. The styles assume that students learn by replicating known information or imitating a motor skill which are more akin to didactic, teacher-centred and direct instruction”.*<sup>9</sup>

Maksudnya adalah gaya reproduksi (Gaya A sampai E) menandakan dominasi guru atas keputusan sepanjang tiga fase dari pelajaran. Gaya mengasumsikan bahwa siswa belajar dengan mereplikasi informasi yang diketahui atau meniru keterampilan motorik yang lebih mirip dengan didaktik, berpusat pada guru dan instruksi langsung. Selain itu karakteristik umum dari gaya belajar A-E ini dijelaskan oleh Nurroddin dalam jurnalnya sebagai berikut:

“(1) Reproduksi pengetahuan dan keterampilan. (2) Pokok bahasan konkrit, terutama berisi fakta, aturan, dan keterampilan khusus (pengetahuan dasar, pengetahuan tertentu atau pasif). (3) Hanya ada satu cara yang benar untuk melaksanakan tugas, yaitu dengan berusaha menyamai model yang disajikan. (4) Waktu digunakan untuk berlatih dan belajar guna mengikuti model. (5) Sebagian besar operasi kognitif yang dilibatkan adalah memori dan pengingatan kembali. (6) Umpan balik bersifat khusus dan menunjukkan kinerja tugas dan kesesuaiannya dengan model. (7) Perbedaan individu diterima hanya dalam batas-batas fisik dan emosional. (8) Iklim kelas (jiwa lingkungan belajar)

---

<sup>9</sup> Chung LI and Wai Keung KAM, “Mosston’s Reciprocal Style of Teaching: A Pilot Study in Hong Kong,” *Journal New Horizons in Education*, vol. 59 (2), 2011.

berbentuk suatu pelaksanaan model, pengulangan, dan mengurangi kesalahan.”<sup>10</sup>

Dari penjelasan karakteristik di atas, ketiga gaya mengajar ini sesuai untuk materi dalam bentuk pembelajaran gerak teknik dasar sepak takraw dan berhubungan dengan penampilan-penampilan yang sudah dikenal oleh mahasiswa sebelumnya. Lebih jelasnya ketiga gaya mengajar ini akan dijelaskan oleh penulis dalam proses pembelajarannya.

Gaya mengajar resiprokal dengan meningkatkan kemampuan gerak mahasiswa dengan mengalihkan beberapa keputusan terhadap kegiatan pembelajaran dari dosen kepada mahasiswa. Mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok, ada mahasiswa yang sebagai pelaku dan ada yang sebagai pengamat dengan mengacu kepada lembar observasi yang telah disiapkan oleh guru, dalam pelaksanaannya antar pelaku dan pengamat saling bergantian. Di harapkan mahasiswa menguasai konsep gerak yang benar, karena setiap berganti peran mereka akan terus berusaha dan bertanggung jawab dalam penguasaan konsep gerak dari materi yang akan dibelajarkan.

Gaya mengajar latihan, mahasiswa diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan, dengan gaya ini dosen akan mempunyai peluang untuk mengajar mahasiswa dalam jumlah yang banyak sekaligus pada saat bersamaan. Pengajaran dengan gaya pemberian latihan didesain untuk dapat meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskannya untuk melakukan banyak latihan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan kegiatan semacam ini, maka diharapkan adanya peningkatan fisik serta keterampilan dari mahasiswa yang dilibatkan. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian umpan balik yang tepat mengenai penampilan yang telah dilakukan.

---

10 Nuruddin, “Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasman,” *Jurnal Ilmiah Spirit*, Vol. 10, No. 2, 2010

Gaya mengajar inklusi memiliki keistimewaan terutama dalam hal desain tugas yang menunjukkan standar tunggal yang diputuskan dosen. Sedangkan tugas mahasiswa adalah mempertunjukkan jenis tugas sesuai dengan tingkatan tugas tersebut. Peran seorang dosen dalam gaya ini adalah untuk membuat keputusan sebelum pertemuan, mahasiswa membuat keputusan selama pertemuan termasuk keputusan tentang *entry point* untuk mencapai tujuan dengan memilih tahap-tahap pelaksanaannya. Pada pasca pertemuan mahasiswa menilai keputusan-keputusan tentang penempatan lebih jauh dalam tingkat yang ada.

Selain dari penggunaan gaya mengajar hal lain yang tidak kalah pentingnya yang juga sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam belajar atau cabang olahraga pada umumnya dan teknik dasar sepak takraw adalah faktor mahasiswa itu sendiri. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda-beda yang dinamakan dengan *motor ability*. *Motor ability* pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak, baik gerak olahraga maupun non olahraga. Hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *motor ability* memiliki korelasi yang signifikan dengan keterampilan sepakbola,<sup>11</sup> dan futsal.<sup>12</sup> dan juga adanya perbedaan pengaruh keterampilan servis antara mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan rendah.<sup>13</sup> Faktor *motor ability* yang dimiliki oleh mahasiswa akan menjadi faktor pendukung dalam belajar penguasaan teknik dasar sepak takraw.

---

11Maimun Nusufi, " Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah," *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, vol. 2 (1), 2016.

12Agus Setiawan, "Hubungan Motor Ability Dengan Keterampilan Teknik Dasar (*Passing, Stopping, Dribbling Dan Shooting*) Pada Cabang Olahraga Futsal". (Universitas Pendidikan Indonesia, repository.upi.edu, 2014)

13I ketut Semarayasa, "Pengaruh Stategi Pembelajaran dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksa," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indoneisa*, vol. 12 (1), 2016.

# BAB 2

## TEKNIK DASAR SEPAKTAKRAW

Teknik dasar merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap orang yang berlatih suatu cabang olahraga, Boma & half dalam Syafruddin mengemukakan setiap kegiatan cabang olahraga mempunyai suatu standar teknik atau model teknik tertentu. Teknik dasar merupakan dasar-dasar teknik yang terdapat pada setiap cabang olahraga.<sup>14</sup>

Secara sederhana teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik sepak sila dalam sepaktakraw berarti cara sepak sila, yaitu bagaimana cara seseorang melakukan sepak sila dengan baik dan benar, dan juga teknik menendang bola adalah cara menendang bola. Tetapi pengertian teknik tersebut belum menggambarkan arti teknik yang sebenarnya. Menurut Boma dalam Yyun Yudiana menjelaskan kalau teknik mencakup keseluruhan struktur teknis dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien dari seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas keolahragaan.<sup>15</sup>

Safruddin juga mengatakan teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efisien dan efektif.<sup>16</sup> Yang dimaksud tugas gerakan disini adalah bentuk-bentuk aksi/perbuatan/tindakan motorik yang dilakukan seseorang dalam olahraga untuk mencapai suatu tujuan gerakan. Sedangkan efektif berarti sesuai dengan

---

14 Syafruddin, *Op. Cit.*, h. 133

15 Yyun Yudiana, Herman Subarjah, Tite Juliantine, *Dasar-dasar Kepeleatihan*, (Jakarta: Universitas terbuka, 2008), h.3.24

16 Syafruddin, *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, (Padang: UNP Press Padang, 2013), h.127



tujuan yang diharapkan dan efisien berarti hemat dalam penggunaan tenaga.

Penguasaan seorang terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimiliki terhadap teknik tersebut. Semakin baik teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya, dan penguasaan teknik yang baik akan menghemat penggunaan tenaga. Bempa dalam Safruddin mengatakan bahwa teknik yang baik sama dengan efisiensi yang tinggi (*good technique=high efficiency*).<sup>17</sup>

Dalam cabang olahraga tentu adanya kesepakatan mengenai suatu standar teknik yang sempurna dan oleh guru atau pelatih itu dijadikan suatu model untuk diajarkan kepada siswa atau atletnya. Sama dengan teknik dasar sepakbola, tentunya memiliki standar teknik yang sempurna yang mana teknik yang sempurna adalah teknik yang secara biomekanika benar dan secara fisiologis efisien.<sup>18</sup> Dengan artian teknik dasar sepakbola nantinya merupakan model gerakan yang didasari oleh keadaan tubuh secara morfologis, fisiologis, dan biomekanisme serta diterapkan secara rasional.

Berdasarkan tingkat penguasaan seseorang terhadap suatu teknik, harus dimulai dari yang namanya teknik dasar yang pelakunya masih tergolong tingkat pemula. Teknik dasar adalah suatu teknik penguasaan teknik tingkat awal yang terdiri dari komponen-komponen penting cabang olahraga tertentu dalam taraf yang paling sederhana dan mudah dilakukan.<sup>19</sup> Dan juga cepat tidaknya siswa atau atlet dalam menguasai suatu teknik tertentu juga dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa atau atlet tersebut, disini kesiapan fisik akan menjadi faktor pendukung atau penghambat siswa dalam menguasai teknik dasar yang dipelajari, Harsono mengatakan kesiapan fisik yang tidak cukup akan pula

---

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 128

<sup>18</sup> Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga, *Op. Cit*, h. 69

<sup>19</sup> Yuyun Yudianta, Herman Subarjah, Tite Juliantine, *Op.Cit*. h. 3.26

memperlambat atau membatasi kemajuan atlet dalam mempelajari teknik.<sup>20</sup>

Berdasarkan dari penjelasan di atas yang mana teknik dasar adalah suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk bisa melakukan suatu tugas gerak yang terdiri dari komponen-komponen penting dari cabang olahraga dalam taraf yang sederhana dan mudah dilakukan.

Faktor teknik dalam permainan sepak takraw merupakan faktor yang penting karena akan berdampak pada produktifitas dan efektifitas baik penyerangan maupun pertahanan dalam permainan. Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik dan indah, maka seorang pemain harus memiliki dan menguasai keterampilan-keterampilan teknik bermain sepak takraw antara lain teknik sepakan, *heading*, memaha, membahu, sepak mula, menerima bola pertama, smash, blok dan umpan.<sup>21</sup>

Keterampilan-keterampilan yang disebutkan di atas digolongkan lagi menjadi beberapa keterampilan yang mana dijelaskan oleh Abd. Rahman dalam Ahmad Sofyan Hanif mengatakan :

“Penguasaan keterampilan bermain sepak takraw itu diperlukan keterampilan berupa keterampilan individu dan keterampilan penguasaan pertandingan, keterampilan individu meliputi sepak sila, sepak kura, sepak pekek, sepak badik, sepak cangkuk, menggunakan paha dan menyundul bola. Sedangkan keterampilan penguasaan pertandingan meliputi, sepak mula, timangan, memberi umpan, melakukan smash dan melakukan Blok.”<sup>22</sup>

Untuk itu, untuk bisa bermain sepak takraw tidak cukup hanya menguasai satu teknik saja, atau keterampilan individu saja. Yang mana untuk bisa bermain sepak takraw dan

---

20 Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Grafindo, 2015), h. 42

21 Abdul Aziz Hakim, Sudarsono, dan Arif Bulqini, *Sepaktakraw*, (Surabaya: unesa university Press, 2007), h. 8

22 Ahmad Sofyan Hanif, *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h. 22

memenangkan pertandingan harus bisa menguasai keterampilan individu dan keterampilan penguasaan pertandingan.

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan dengan kompleksitas gerakan yang relative tinggi, yang mana akan banyak menggunakan sepakan. Dapat dikatakan kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan menggunakan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin.<sup>23</sup>

Kemampuan atau keterampilan teknik dasar di atas merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Sebab, tanpa menguasai keterampilan dasar atau teknik dasar, maka sepaktakraw tidak bisa dimainkan dengan baik. Dari uraian di atas dapat disimpulkan pengertian teknik dasar sepaktakraw dalam kajian ini adalah suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain yang penguasaannya untuk bisa bermain sepaktakraw dengan baik yaitu dengan menggunakan, sepak sila, menyundul, sepak mula dan smash. Berikut akan disajikan pengertian dan pola gerak masing-masing teknik dasar sepaktakraw yang akan dipergunakan sebagai acuan dalam kajian ini.

#### **A. Sepak Sila**

Dalam permainan sepaktakraw sepak sila adalah sangat penting, karena menurut Rick Engel sepak sila memiliki kontrol yang sangat tinggi gunakan sepakan ini untuk mengumpangkan kembali bola yang jatuh didepanmu.<sup>24</sup> Dari namanya “sila” bisa digambarkan bahwa sepakan ini dilakukan dengan bersila yang mana perkenaan bola pada bagian kaki dalam.

Banyaknya kegunaan dari sepak sila dalam permainan sepaktakraw menjadikan sepak sila suatu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepaktakraw. Achmad Sofyan Hanif mengatakan sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam yang digunakan untuk

---

23 Syafruddin, Hary Muhardi Syaflin, *Permainan Sepak Takraw*, (Padang: Sukabina Press, 2014), h. 9

24 Rick Engel, *Dasar-dasar Sepaktakraw*, (Bandung: Pakar Raya, 2010), h. 21

menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan.<sup>25</sup> Senada dengan Zulfendi dan kawan-kawan bahwa sepak sila adalah menyepak bola menggunakan kaki bahagian dalam, sepak sila digunakan untuk, 1) menerima dan menimang bola (menguasai) bola, 2) mengumpan dan antaran bola, 3) menyelamatkan serangan lawan.<sup>26</sup>

Untuk bisa menguasai teknik dasar sepaktaraw diperlukan kemampuan fisik yang baik, yang mana kemampuan fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai, Safruddin mengatakan dalam sepak sila komponen fisik yang diperlukan yaitu kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi gerakan yang baik.<sup>27</sup> Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja.

Berdasarkan dari pendapat di atas sepak sila dapat diartikan bahwa sepak sila merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan menyepak bola dengan menyila dalam permainan sepaktakraw yang relative permanen didapat sebagai latihan atau pengalaman yang berupa pengetahuan dan keterampilan. Adapun rangkaian gerakan sepak sila dan cara melakukan sepak sila adalah sebagai berikut.<sup>28</sup>

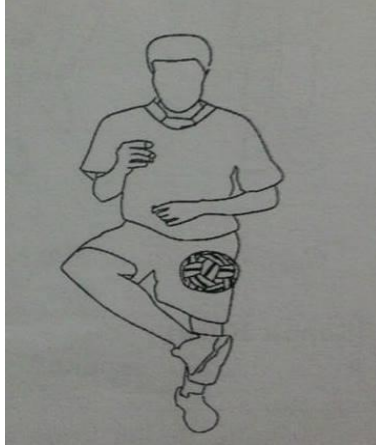
---

25 Achmad Sofyan Hanif, *op. cit* , h. 35

26 Zalfendi, *et al. Permainan Sepaktakraw*, (Padang: Sukabina Press, 2009), h. 117

27 Syafruddin, Hary Muhardi Syaflin, *Op. Cit*, h. 12

28 Achmad Sofyan Hanif, *Op. Cit*, h. 35-36



**Gambar 1. Sepak Sila**

Sumber : Syafruddin, *Permainan Sepak Takraw*, (Padang:Sukabina Press, 2014), h.11

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu
2. Kaki sepak digerakkan meliput setinggi kaki lutut kaki tumpuan
3. Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan diteuk sedikit kedepan
4. Bola dikenai atau disentuh dengan bagian dalam kaki sepakan pada bagian bawah dari bola
5. Kaki tumpu agak diteuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
6. Mata melihat kearah bola.
7. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjangkau keseimbangan
8. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan
9. Bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.

## **B. Menyundul Bola (*Heading*)**

Permainan sepaktakraw merupakan salah satu olahraga yang cukup sulit dilakukan, hal ini dikarenakan sepaktakraw memiliki teknik dasar yang cukup beragam. Dari penggunaan kaki dan juga kepala, itu bukan hal yang sulit kalau sudah

menyukai dan ingin memenangkan permainan dalam olahraga ini. Untuk mendalami olahraga ini diperlukan latihan, seperti kata pepatah bahwa latihan itu akan membuat sempurna (*practice makes perfect*).

Setiap pemain dalam sepakbola tidak akan mungkin bisa menghindari permainan tanpa menyundul bola, sehingga pemain sepakbola diharuskan terampil dalam hal menyundul bola. Sundulan bola dapat dilakukan dengan menggunakan dahi, bagian belakang kepala untuk melakukan gerak tipu serta bagian sisi kiri atau kanan kepala, Darwis dalam Achmad Sofyan Hanif mengatakan menyundul atau main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala, misalnya bagian dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala dan bagian belakang kepala.<sup>29</sup> Senada dengan zalfendi bahwa Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Bola dipukul dengan bahagian kepala misalnya dengan dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala dan bagian belakang kepala.<sup>30</sup>

Melatih bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola dalam permainan sepakbola memiliki kegunaan dan tujuan masing-masing, seperti yang dikatakan oleh Syafaruddin bagian dahi untuk mengumpan pada teman, men-smes dan untuk menyerang, bagian samping kanan dan samping kiri kepala untuk men-smes kepihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.<sup>31</sup>

Walaupun permainan sepakbola banyak dimainkan oleh kaki, tetapi bola yang tinggi juga merupakan taktik yang berguna di dalam situasi yang berbeda yang bisa dimanfaatkan dengan menggunakan bagian kepala. Memainkan bola dengan kepala sering dilakukan untuk menerima bola pertama saat sepak mula, memberikan umpan maupun digunakan untuk mematikan permainan lawan dengan melakukan gerakan mengkepala dengan cepat dan teknik yang benar sehingga bola

---

29 *Ibid*, h. 26

30 Zalfendi, *et al*, *Op. Cit*, h. 138

31 Syafruddin, Hary Muhardi Syaflin, *Op. Cit*, h. 18

yang dihasilkan berkelanjutan tinggi dan tajam sehingga menyulitkan lawan yang menerima<sup>32</sup> Dalam kajian ini menyundul bola yang dilatih adalah bagian dahi untuk mengontrol bola/menimang bola.

Berdasarkan dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *heading* merupakan kemampuan seseorang menggunakan bagian atas kepalanya untuk menyundul bola dalam permainan sepak takraw yang relative permanen didapat setelah mengalami proses belajar. Adapun rangkaian gerakan *heading* adalah sebagai berikut.<sup>33</sup>



**Gambar 2. Meyundul Bola (Heading)**

Sumber: Syafruddin, *Permainan Sepak Takraw*, (Padang:Sukabina Press, 2014), h.19

1. Berdiri pada posisi kedua kaki menghadap kearah datangnya bola
2. Hadapkan dahi pada bola
3. Arahkan kepala pada tujuan dan sasaran yang dituju
4. Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambut dengan suatu gerakan
5. Kaki atau kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan

---

32 Abdul Aziz Hakim, Sudarsono, Arif Bulqini, *Op. Cit*, h. 20

33 Achmad Sofyan Hanif, *Lop. Cit*

### C. Sepak Mula (*Service*)

Untuk memulai permainan dalam sepak taraw diawali dengan sepakan pertama yang bertujuan untuk menyeberangkan bola melewati net ke arah area permainan lawan dikenal dengan servis atau sepak mula, Sepak mula adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan.<sup>34</sup> Sepakan dilakukan dari lambungan bola oleh apit kiri atau apit kanan yang diarahkan kepada tekong untuk memulai servis.

Yang mana sepak mula adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw, Adapun kegagalan dalam sepak mula berarti akan kehilangan kesempatan itu untuk mendapatkan poin dan memberikan kesempatan kepada pihak lawan untuk membuat poin (angka). Bola menyeberang net tetapi jatuh diluar area permainan dan bola tidak melewati net ke sisi lawan.<sup>35</sup> Senada dengan Zulkifli mengatakan sepak mula merupakan serangan pertama yang bisa langsung mendapatkan poin atau angka. Kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti memberikan angka kepada pihak lawan.<sup>36</sup>

Tekong adalah orang yang bertugas melakukan sepak mula, Peran seorang tekong sangat penting, karena merupakan posisi poros bagi apit kanan/kiri, berada diposisi tengah area permainan sendiri membuat posisi ini harus bisa melakukan kontribusi yang baik bagi tim, mengarahkan sepak mula sesuai dengan kelemahan lawan. Tekong biasanya “otak” dalam sebuah regu.<sup>37</sup> Diperjelas oleh Achmad Sofyan untuk itu *service* hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan atau mengecoh lawan terutama tentang sasaran *service* yang akan dilakukan.<sup>38</sup>

---

34 Abdul Azizi Hakim, Sudarso, Arif Bulqini, *loc.cit.*

35 Achmad Sofyan Hanif, *Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Sepaktakraw*, (Jakarta: PT Raja grafindo persada, 2016), h. 173

36 Zulkifli, “Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan sendi panggul Dan Koordinasi mata kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepaktakraw,” *Jurnal Multilateral*, vol. 14, No. 2, 2017

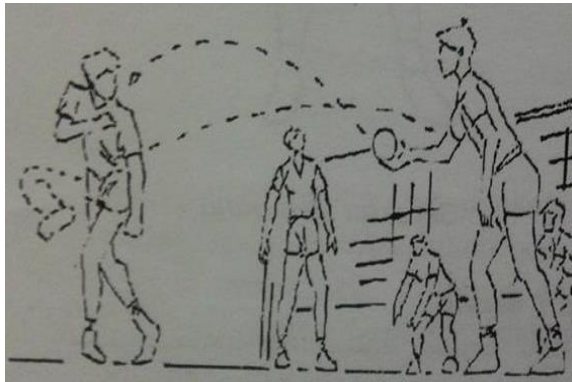
37 Rick Engel, *op. cit.*, h. 48

38 Achmad Sofyan Hanif, *op. cit.*, h. 29



Berdasarkan dari ketinggian bola saat disepak oleh tekong dalam sepak mula, sepak mula dibagi menjadi sepak mula bawah yaitu sepak mula yang dilakukan dengan ketinggian bola saat melakukan sepakan lebih rendah dari bahu, dan sepak mula atas yaitu sepak mula yang dilakukan saat ketinggian bola disepak lebih tinggi dari bahu.<sup>39</sup> Ketinggian bahu disini adalah bahu tekong, jadi tidak berpatokan pada tinggi tengkong, kalau bola disepak di atas bahunya itu termasuk servis atas dan sebaliknya. Dalam kajian ini akan memfokuskan pada sepak mula bawah atau servis bawah.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak mula bawah merupakan kemampuan seseorang tekong dalam melakukan gerakan menyepak bola pertama dibawah bahu dari labungan bola oleh apit yang relative permanen didapat setelah mengalami proses belajar. Adapun rangkaian gerakan sepak mula bawah sebagai berikut.<sup>40</sup>



**Gambar 3. Sepak Mula (Service)**

Sumber : Syafruddin, *Permainan Sepak Takraw*, (Padang: Sukabina Press, 2014), h. 22

1. Berdiri Pada salah satu kaki berada didalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki lainnya berada disamping belakang badan sebagai awalan

---

39 Abdul Azizi Hakim, Sudarso, Arif Bulqini, *op. cit.*, h. 24

40 Achmad Sofyan Hanif, *Op. Cit.* 46

2. Salah satu lengan menunjukkan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit kiri sebagai pelambung
3. Perkenaan dengan bola saat melakukan servis dengan kaki bagian dalam
4. Bola disepak saat ketinggian bola setinggi lutut
5. Setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerak sepakan dan mendarat dengan mengeper

#### D. Smes

Smes adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan ke daerah lawan. Smes adalah teknik gerakan serangan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan dengan menggunakan kaki dan gerakan tertentu.<sup>41</sup> Oleh sebab itu teknik smes harus dikuasai oleh seorang pemain jika ingin dengan mudah memenangkan pertandingan. Darwis dalam Syafruddin mengatakan:

“Smes adalah gerakan kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan smes ke lapangan pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati, sebaliknya keberhasilan smes membuat poin atau angka buat regu penyerang.<sup>42</sup>

Keberhasilan seorang pemain dalam melakukan smes harus mampu menempatkan bola dengan baik. Pemain diharapkan pintar dalam menempatkan dan mengarahkan bola, baik yang diseberangkan harus membuat sulit lawan. Achmad Sofyan Hanif mengatakan Melalui smes-smes yang mantap poin bagi sesuatu regu itu dapat bertambah. Oleh sebab itu, tiap-tiap pemain apit haruslah mahir dalam melakukan smes.<sup>43</sup>

Jenis smes dalam sepak taraw banyak macamnya, tiap smes memiliki teknik gerakan yang berbeda. Iykrus dalam Syafruddin mengatakan ada beberapa macam bentuk smes,

---

41 Abdul Aziz hakim, Sudarsono, Arif Bulqini, *Op. Cit*, h. 25

42 Syafaruddin, Muhardi Syaflin *Op. Cit*, h. 26

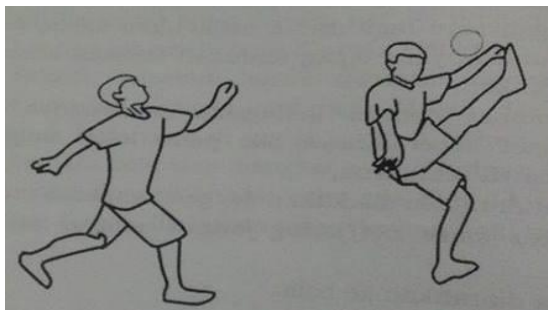
43 Achmad Sofyan Hanif, *Op. Cit*, h. 32

yaitu smes gulung (salto), smes kedeng, smes gunting, smes lurus dan smes telapak kaki.<sup>44</sup> Yang mana dari tiap macam smes tersebut memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Pada kajian ini penulis fokuskan pada smes kedeng, yang mana smes kedeng gerakanya lebih simple jika dibandingkan dengan smes lainnya. Abdul Aziz hakim dan kawan-kawan mengatakan:

“Smes kedeng adalah teknik smes yang dilakukan dengan gerakan kaki yang digunakan untuk menyepak menjauhi kaki awalan (kaki tumpuan). Teknik smes ini paling mudah karena selain gerakan yang sederhana, juga karena kaki yang lain menumpu berat badan”<sup>45</sup>

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smes maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang baik dalam melakukan serangan smes yang benar. Seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi.

Bedasarkan dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa smes kedeng adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan menyepak bola menjauhi kaki tumpu dengan tujuan mematikan bola kedaerah lawan yang relative permanen didapat setelah mengalami proses belajar.



**Gambar 4. Smes Kedeng**

Sumber : Syafruddin, *Permainan Sepak Takraw*, (Padang:Sukabina Press, 2014), h. 28

---

44 Syafruddin, Hary Muhardi Syaflin, *Op. Cit.* 27

45 Abdul Aziz hakim, Sudarsono, Arif Bulqini, *Op. Cit.* 26

Teknik melakukan smes kedeng adalah. 46

1. Posisi siap melakukan
2. Posisi awalan, kaki kiri diangkat menekuk (digunakan sebagai awalan lompatan)
3. Gerakan kaki kanan kearah sasaran dengan daya ledak (lecutan)
4. Pada saat kaki kanan diatas, kaki kiri turun sebagi tumpuan

---

46 Syafruddin, Hary Muhardi Syaflin, *Op. Cit*, h. 44

# BAB

# 3

## GAYA MENGAJAR

### A. Pengertian Gaya Mengajar

Proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara mahasiswa sebagai peserta didik dan dosen sebagai pendidik. Proses pembelajaran dengan menggunakan strategi yang berkaitan dengan teori-teori pengajaran sangat dibutuhkan seperti yang dikatakan oleh Kate Morss dan Rowena Murry.

*“Our observations are that they are more to do with the confidence they give you to know that what you are doing is grounded in research and theory, and that somebody else has checked that a particular theory works in practice. This is why more experienced teachers than you are often relieved to find that what they have been doing for years is in line with current research”<sup>47</sup>*

Mengajar pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau sistim lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar. Jika belajar dikatakan milik siswa, maka mengajar sebagai kegiatan guru. Saiful Bahri dan Aswan Zain mengatakan bahwa mengajar pada hakikatnya adalah:

“Suatu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar anak didik, sehingga *dapat*

---

<sup>47</sup> Kate Morss and Rowena Murry, *taching at University* (India: Sage Publication india Ltd, 2005), h. 9

menumbuhkan dan mendorong anak didik melakukan proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam melakukan proses belajar.<sup>48</sup>

Peran seorang guru dalam mengajar lebih diperjelas oleh Chauhan dalam Husdarta mengatakan bahwa mengajar adalah upaya guru dalam memberi rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar.<sup>49</sup> Dalam upaya memberikan bimbingan dan bantuan kepada peserta didik dalam proses pembelajaran tersebut banyak hal yang harus diperhatikan oleh seorang pendidik, diantaranya adalah tentang karakter peserta didik yang mana dari setiap siswa tersebut memiliki karakter yang berbeda-beda.

“Setiap siswa memiliki perbedaan antara yang satu dengan yang lainnya dalam aspek fisik, pola berpikir, dan cara-cara merespons atau mempelajari sesuatu yang baru. Dalam konteks belajar setiap siswa memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menyerap pelajaran”.<sup>50</sup>

Dari penjelasan di atas menjelaskan bahwa mengajar memiliki hal yang kompleks dan siswa memiliki karakter yang berbeda. Oleh sebab itu dalam mengajar seorang guru membutuhkan gaya mengajar. Mengapa perlu digunakan gaya mengajar, alasannya adalah untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang menggerakkan siswa dan agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing.<sup>51</sup>

Dalam pendidikan jasmani dikenal gaya mengajar “Mosston” yang dirancang oleh Muska Mosston untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Mosston dan Ashworth (2009:1) mengemukakan bahwa *spektrum* gaya pembelajaran

---

48 Saiful Bahri dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h.45

49 JS. Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 4

50 Muhammad Asrori, *Pisikologi Pembelajaran*, (Bandung: CV Wacana Prima, 2011), h. 220

51 Achmad Paturusi, *Manajemen Pendidikan Jasmani dan olahraga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 123

merupakan jembatan penghubung antara siswa dan mata pelajaran. Spektrum pembelajaran merupakan konsepsi teoritis serta rancangan, pelaksanaan dari gaya pengajaran akan dipilih oleh seorang guru.<sup>52</sup> Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan peran guru, siswa dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan. Spektrum mengidentifikasi struktur setiap gaya dan hubungannya dengan gaya mengajar yang lain. Kemudian spektrum ini juga mengidentifikasi prosedur penerapan pada berbagai kegiatan dan pelaksanaan serta setiap gaya pada pertumbuhan dan perkembangan siswa di dalam domain fisik, emosi, sosial, dan domain kognitif.

Banyak hal yang bisa diperoleh dalam penggunaan gaya mengajar baik itu yang bersifat pembelajaran tradisional sekali pun, Athina Pitsi, Nikolaos Digelidis, Athanasios Papaioannou dalam jurnalnya menyatakan.

*“Even in Greek traditional dances lessons where the ‘command’ style is mainly being used, the implementation of the ‘self-check’ and ‘reciprocal’ teaching styles created a positive atmosphere, increasing intrinsic motivation, enjoyment and autonomy of the learners”.*<sup>53</sup>

Yang mana kalau diartikan, bahkan dalam pelajaran tari tradisional Yunani di mana gaya ‘perintah’ terutama digunakan, penerapan gaya mengajar ‘swa-cek’ dan ‘timbal balik’ menciptakan suasana positif, meningkatkan motivasi intrinsik, kesenangan, dan otonomi para pembelajar. Oleh karena banyaknya hal positif yang ditimbulkan dari penggunaan gaya mengajar, setiap guru penjas harus memahami berbagai macam gaya mengajar untuk:

---

52 Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h. 3.

53 Athina Pitsi, Nikolaos Digelidis, Athanasios Papaioannou, *The effects of reciprocal and self-check teaching styles in students intrinsic-extrinsic motivation, enjoyment and autonomy in teaching traditional Greek dance*. (*Journal of Physical Education and Sport*, 2015) 15(2), Art 53, pp. 352 - 361.

"a). menghadapi jumlah mahasiswa dan kondisi yang berbeda-beda, b). tujuan pembelajaran yang mencakup ketiga ranah kognitif, afektif dan psikomotor, c). pokok masalah dan konteks pada memberikan tugas pada suatu pendekatan yang spesifik."<sup>54</sup>

Memahami penggunaan dari *spectrum* gaya mengajar akan memberikan kemampuan dalam hal pemilihan gaya mengajar tertentu, pada akhirnya akan membekali dosen dengan pengetahuan dan langkah-langkah untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan proses pembelajaran. *Spektrum* pengajaran tersebut menunjukkan pergeseran peran guru kepada siswa dalam hal pengambilan keputusan. Perangkat keputusan terdiri dari:

"1) sebelum pertemuan (*pre impact*), adalah keputusan-keputusan harus dibuat pada saat terjadi kontak pertama antara guru dengan siswa, 2) selama pertemuan (*impact*), keputusan-keputusan harus dibuat pada saat dilakukannya, 3) sesudah pertemuan (*post Impact*), keputusan-keputusan yang diambil pada tahap evaluasi pemberian umpan balik kepada siswa".<sup>55</sup>

Dari ketiga tahap tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya dan membentuk kerangka dari setiap gaya mengajar. untuk tahap keputusan pemberian umpan balik (*post Impact*) merupakan hal yang sangat penting dalam pembelajaran, Kimm dan Swanwick mengatakan "*Feedback is a vital part of education and training which, if carried out well, helps motivate and develop learners, knowledge, skills and behaviours*"<sup>56</sup> dan juga umpan balik dapat memberikan dampak penguatan yang memiliki pengaruh besar terhadap pengembangan prestasi belajar yang yang dikutip pada *journal research review of educational* yaitu, *Feedback is one of the most powerful influences on*

---

54 Muska Mosston and Sara Asworth, *loc. Cit.*

55 Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 107

56Kimm and Swanwick, *Clinical Teaching Made Easy*. (British Journal of Hospital Medicine, 2009), Vol 70, No 3



learning and achievement, but this impact can be either positive or negative".<sup>57</sup>

Anatomi dari masing-masing gaya mengajar sebagai berikut:

**Tabel 1. Anatomi Gaya Mengajar**

<i>Decisions Sets</i>	<i>Decision Categories</i>
<i>Prs-Impact (content preparation)</i>	1. <i>Objective of the episode</i>
	2. <i>Selection of a teaching style</i>
	3. <i>Anticipated learning style</i>
	4. <i>Whom to teach</i>
	5. <i>Subject matter</i>
	6. <i>Time (when):</i>
	<i>a. Starting time d. Stopping time</i>
	<i>b. Pace and rhythm e. Interval</i>
	<i>c. Duration f. Termination</i>
	<i>Modes of communication</i>
	7. <i>Treatment of questions</i>
	8. <i>Organizational arrangements</i>
	9. <i>Where to teach (location)</i>
	10. <i>Posture</i>
	11. <i>Attire and appearance</i>
	12. <i>Parameters</i>
13. <i>Class climate</i>	
14. <i>Evaluative procedures and materials</i>	
15. <i>Other</i>	
16.	
<i>Impact (content execution and performance)</i>	1. <i>Implementing and adhering to the preimpact decisions (1-14)</i>
	2. <i>Adjustment decisions</i>
	3. <i>Other</i>

---

<sup>57</sup> Hattie, J, and Timperley, H. *Review of Educational Research*. (University of Auckland, 2007) Vol. 77, No. 1, pp. 81-112

<b>Post-impact (Content: assessment and feedback)</b>	1.	<i>Gathering information about the performance in the impact set (by observing, listening, touching, smelling, etc.)</i>
	2.	<i>Assessing the information against criteria (instrumentation, procedures, materials, norms, values, etc.)</i>
	3.	<i>Providing feedback to the learner:</i>
	4.	<i>Treatment of questions</i>
	5.	<i>Assessing the selected teaching style</i>
	6.	<i>Assessing the anticipated learning style</i>
	7.	<i>Adjustment decisions</i>
	8.	<i>Other</i>

Sumber: Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h. 21

Berdasarkan kajian teori mengenai gaya mengajar di atas maka dapat disimpulkan yang dimaksud dengan gaya mengajar adalah kemampuan dosen atau guru untuk memilih dan mensiasati sistem pengajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **B. Gaya Mengajar Latihan, Inklusi dan Resiprokal**

### **1. Gaya Mengajar Latihan**

Dalam gaya mengajar ini moston menjelaskan gaya ini memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik kepada siswa secara individu dan pribadi.<sup>58</sup> Gaya mengajar latihan merupakan salah satu gaya mengajar

---

<sup>58</sup> Musca Mosston, *teaching physical education* (New York: College Publishing, 2007), h.19

yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan sebagai berikut:

“1) Mahasiswa belajar tentang keterbatasan waktu, 2) Mahasiswa dapat belajar secara mandiri, 3) Mahasiswa mempelajari keputusan atas ketentuan yang ada, 4) Mahasiswa memiliki kesempatan untuk berinteraksi individu dengan setiap mahasiswa, 5) Mahasiswa dapat belajar atas sasaran yang dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, 6) Dosen akan mempunyai peluang mengajar dengan jumlah mahasiswa yang banyak sekaligus.”<sup>59</sup>

Ciri utama gaya mengajar latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang ditransfer dari dosen pada mahasiswa. Husdarta mengatakan dalam gaya ini mahasiswa mempunyai peranan untuk melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan ini diserahkan kepada mahasiswa.<sup>60</sup> Lebih diperjelas oleh Samsudin yang mengatakan guru memberikan tugas, siswa menentukan dimana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberikan umpan balik.<sup>61</sup>

Adapun kesempatan mahasiswa untuk menentukan ketentuan-ketentuan dari tugas yang diberikan oleh guru/dosen dalam gaya mengajar ini dijelaskan oleh moston sebagai berikut:

*“The following nine specific decisions are shifted from the teacher to the learners in the impact set: 1) Location, 2) Order of tasks, 3) Starting time per task, 4) Pace and rhythm, 5) Stopping time per task, 6) Interval, 7) Initiating questions for clarification, 8) Attire and appearance, 9) Posture.”*<sup>62</sup>

---

59 *Ibid.*, h. 25

60 JS Husdarta dan Yudha M, saputra, *op. cit.*, h. 32

61 Samsudin, *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Litera, 2014), h. 86

62 Muska Mosston, Sara Ashworth, *Op. Cit.*, h. 95

Di dalam gaya mengajar latihan unsur-unsur penting adalah dosen memberikan peragaan dalam mengajarkan setiap bagian materi pembelajaran secara berurutan dan mahasiswa diberi waktu cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang. Maka peragaan dan ulangan merupakan unsur menentukan keberhasilan mahasiswa dalam belajar dengan gaya mengajar latihan.<sup>63</sup> Dengan dilakukan secara berulang-ulang dan menjadi penentu keberhasilan tentunya siswa banyak mengeluarkan kalori pada gaya mengajar ini, hasil penelitian dari oleh Thomson, William C mengatakan "*Style B is the "classic" PE teaching methodology. A happy by-product of this is that, given more activity by students at their self-selected pace, more caloric expenditure should occur!*".<sup>64</sup>

James Tangkudung berpendapat metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan.<sup>65</sup> Latihan merupakan proses yang terorganisir yang bertujuan untuk menambah kekuatan fisik atlet, psikologi intelektual atau penampilan mekanik secara cepat. Latihan adalah proses yang sistematis dari latihan atau kinerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Anatomi gaya mengajar latihan dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Sebelum pertemuan (D): Dosen menjelaskan desain lembar tugas yang harus dilakukan mahasiswa dan bagaimana cara melakukannya, dengan berfokus pada tugas, 2) Selama pertemuan berlangsung (M): (1) mahasiswa menerima tugas, (2) mahasiswa membuat keputusan mengenai: sikap/postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu untuk memulai tugas, waktu

---

63 *Ibid.*, hh. 97-98

64 Thomson, William C., *Styles of teaching: Style B—the practice style*. (Vahperd Journal, 2010) Vol 31 no 2.

65 James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga* (Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012), h. 46

berhenti, kecepatan dan irama, waktu sela diantara tugas-tugas, memprakarsai pertanyaan-pertanyaan. Sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh mahasiswa, dan mengamati kesulitan ataupun kendala dihadapi oleh mahasiswa, 3) Pasca pertemuan (D): Dosen memberi umpan balik kepada seluruh mahasiswa.

Esensi dari pengajaran dengan gaya latihan adalah: 1) materi pelajaran diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas, 2) latihan diberikan secara perorangan/klasikal, 3) umpan balik yang diberikan oleh dosen secara perorangan/klasikal kepada setiap mahasiswa.

Atas dasar pendapat dan penjelasan di atas, gaya mengajar latihan ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari dosen kepada mahasiswa selama proses belajar mengajar. Perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab kepada mahasiswa untuk menentukan dan membuat keputusan sendiri dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada. Proses belajar mengajar dengan gaya mengajar latihan terbagi atas tiga tahap yaitu; 1) tahap sebelum pertemuan (*pre impact*), 2) tahap pertemuan (*impact*), 3) tahap setelah pertemuan (*post impact*).

Husdarta berpendapat peranan guru dalam proses belajar mengajar menggunakan gaya mengajar latihan adalah menjawab berbagai pertanyaan yang siswa ajukan serta menjelaskan mengenai penampilan siswa.<sup>66</sup> Sedangkan di dalam memberikan umpan balik dalam gaya mengajar latihan ini dosen dapat secara kelompok dan dilakukan pada saat pertemuan berlangsung. Di dalam tahap pertemuan (*impact*) ini mahasiswa setelah melakukan pemanasan, kemudian mendengarkan, memperhatikan penjelasan dan peragaan diberikan oleh dosen, kemudian siswa segera

---

66 JS.Husdarta dan Yudha M. Saputra, *loc. cit.*

mengikutinya gerakan seperti yang diperagakan oleh dosennya dan dilakukan secara berulang-ulang.

Kegiatan mahasiswa memperhatikan contoh dan mencoba dan mengulang-ulang gerakan, apabila ditinjau dari tahap belajar gerak, proses belajar mahasiswa tersebut sekaligus sudah masuk tahap kognitif, asosiatif. Tahap asosiatif ini merupakan tahap lanjutan dari tahap kognitif dan merupakan tingkat pertama dalam belajar motorik yaitu penguasaan kemampuan motorik dalam bentuk kasar. Di dalam proses belajar tahap asosiatif ini mahasiswa berpikir dan sekaligus juga bagaimana gerak itu dilakukan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka gaya mengajar latihan adalah pedoman mengajar yang disusun oleh dosen secara sistematis, berurutan untuk meningkatkan kemampuan gerak dilakukan secara berulang-ulang.

Adapun anatomi gaya latihan untuk teknik dasar sepaktaraw seperti tabel berikut ini :

**Tabel 2. Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar Latihan**

<b>Tahap-tahap</b>	<b>Dosen</b>	<b>Mahasiswa</b>
<b>Pra pertemuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan materi pelajaran tentang materi teknik dasar sepaktakraw, Bentuk materi pelajaran disajikan dalam lembaran tugas gerak berisi teknik dasar sepaktakraw</li> </ul>	
<b>Saat pertemuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan</li> <li>• Menjelaskan tentang cara belajar dengan gaya mengajar latihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan</li> <li>• Mendengarkan penjelasan guru</li> <li>• Memperhatikan materi pelajaran</li> </ul>

- Memperagakan materi teknik dasar sepaktakraw secara keseluruhan
- Memerintahkan siswa untuk memulai belajar dengan mengikuti gerakan yang telah diperagakan
- Mengawasi pelaksanaan proses belajar mengajar
- Memimpin pendinginan

**Pasca pertemuan** Memberikan umpan balik secara kelompok

Sumber: Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h. 128

Berdasarkan uraian di atas maka keuntungan menggunakan gaya mengajar latihan.

**Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Latihan**

<b>Kelebihan</b>	<b>Kekurangan</b>
1. Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw	1. Sulit mengontrol bagi mahasiswa berkemampuan kurang
2. Setiap teknik dasar materi diajarkan terlebih dahulu diperagakan oleh dosen dalam melakukannya sehingga memudahkan mahasiswa untuk belajar	2. Kreativitas mahasiswa kurang berkembang karena setiap materi pelajaran diajarkan gerakannya harus sama dengan di contohkan oleh guru
3. Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak siswa sekaligus	

4. Waktu dipergunakan dalam belajar akan lebih efisien dalam walaupun materi perkuliahan diajarkan dalam jumlah yang banyak
5. Memupuk rasa kebersamaan dalam belajar sehingga akan meningkatkan kepercayaan diri belajar siswa
6. Umpan balik dilakukan secara kelompok

Sumber : Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008),  
h. 157

## 2. Gaya Mengajar Inklusi

Mosston menggambarkan konsep gaya inklusi adalah peserta didik berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan mereka. *The defining characteristic of the inclusion style is that learning with varying degree of skill participate in same task by selecting a level of difficulty at which they perform.*<sup>67</sup> ditambahkan lagi oleh Ega bahwa Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana mahasiswa mulai belajar, guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya, dan siswa diberi keluasan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya.<sup>68</sup> Dalam gaya mengajar ini siswa belajar berdasarkan dengan kemampuannya masing-masing.

Gaya inklusi dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing, gaya

---

67 Muska Mosston and Ashwort, h. 156.

68 Ega Trisna Rahayu, *Lop. Cit.*



megajar ini sekali waktu ditekankan pada guru sebagai pusat pembelajaran, dan sekali waktu berpusat pada peserta didik. Husdarta mengatakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah :

"Dimana siswa pada level kemampuannya masing-masing. Setiap siswa harus melibatkan proses pembelajaran ini, karena siswa dapat memilih aktifitas yang mereka anggap mampu, sementara itu guru mempersiapkan tugas gerak yang akan dilakukan siswa dalam menentukan tingkat kesukaran tersebut".<sup>69</sup>

Sedangkan Samsudin mengemukakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah dimana guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai.<sup>70</sup>

Gambaran tentang tingkat tugas yang tentukan oleh guru dan siswa menentukan tingkat kesulitannya masing-masing dapat digambarkan seperti pembelajaran untuk melompat tali yang direntangkan dari titik terendah sampai tertinggi, setiap siswa disuruh untuk melompati tali, tentunya setiap siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk melompati tali berdasarkan ketinggiannya, jadi disini siswa diberikan pilihan melompat dari sisi tali yang dianggapnya rendah yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti itu halnya tentang tingkat kesulitan yang dibuat oleh guru, dimulai dari yang mudah ke tingkat yang sulit, sehingga siswa bisa memilih dari tingkat mana dia mulai belajar yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Seperti ini lah konsep gaya mengajar inklusi.

Lebih dijelaskan lagi bahwa tujuan dari gaya mengajar inklusi adalah mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih suatu tingkatan tugas untuk dapat melaksanakan dan menawarkan suatu tantangan untuk memeriksa hasil

---

69 JS. Husdarta, Yudha M. Sahputra , hh. 33-44

70 Samsudin, *Lop, Cit*

kerjanya. Intinya, tugas yang sama dirancang untuk derajat tingkat kesulitan yang berbeda. Mahasiswa memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya.<sup>71</sup> Berdasarkan hal tersebut gaya inklusi menuntut guru untuk mendesain dan menyajikan suatu bentuk latihan yang disusun dengan derajat kesukaran yang berbeda, siswa menentukan sendiri tingkatnya dalam suatu bentuk latihan. Siswa mencari umpan balik sendiri secara intristik dengan memakai kriteria yang disusun oleh guru, kemudian menilai dirinya sendiri dari menetapkan kapan akan pindah ke tingkat berikutnya.

Beberapa hal yang penting yang berkaitan dengan penggunaan gaya mengajar inklusi bagi guru dan siswa menurut Mark Byra, Beth Sanchez dan Tristan Wallhead dalam hasil penelitian mereka mengatakan.

*“when utilizing the inclusion style of teaching teachers must realize that the students will spend more time in instruction and passive knowledge during activity time because the teacher has to model the different levels of task difficulty to the students and the students must make decisions about selection of level of task difficulty when performing the activitie”.*<sup>72</sup>

Yang artinya bila memanfaatkan gaya inklusi guru mengajar harus menyadari bahwa siswa akan meluangkan lebih banyak waktu dalam pengajaran dan pengetahuan pasif selama waktu aktivitas karena guru harus memodelkan berbagai tingkat kesulitan tugas kepada siswa dan siswa harus membuat keputusan tentang seleksi. Dan penelitian Chatoupis, C. mengatakan bahwa gaya mengajar inklusi membuat peserta didik menganggap diri mereka kompeten di keterampilan akan mempertahankan minat dalam menguasai keterampilan dan teruskan terlibat

---

71 Muska Mosston and Ashwort, h. 249.

72 Mark Byra, Beth Sanchez, Tristan Wallhead, *Behaviors of students and teachers in the command, practice, and inclusion styles of teaching: Instruction, feedback, and activity level* (European Physical Education Review 2014) Vol. 20(1) 3–19.

didalamnya. *that children who perceive themselves to be competent at a skill will maintain interest in mastering the skill and being involved in it, choosing the Inclusion style of teaching makes good sense*".<sup>73</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah suatu rincian pembelajaran yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan yang berbeda-beda untuk pembelajaran gerak berdasarkan kemampuan mahasiswa.

Pembelajaran mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan gaya inklusi yang pertama mahasiswa diberikan kebebasan melaksanakan tugas gerak teknik dasar sepaktakraw sesuai dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan kemampuannya, tingkat kesukaran dalam pelaksanaan teknik dasar sepaktaraw penulis mengelompokan 3 tugas gerak pada tiap pertemuan, mahasiswa juga diberi kebebasan untuk berpindah pada tingkat tugas gerak lainnya dengan cara memberikan *check list* pada lembaran tugas yang telah disediakan oleh dosen atau peneliti, yang penting materi yang di tandai sudah dikuasai.

Proses belajar mengajar pertemuan (*pre-impact*) tugas dosen menyiapkan materi pembelajaran tentang teknik dasar sepaktakraw yang memiliki tingkat kesulitan pada masing-masing teknik dasar sepaktakraw memungkinkan mahasiswa untuk dapat memilih materi tersebut sesuai dengan kemampuan dan mudah mempelajarinya. Bentuk materi pembelajaran teknik dasar disajikan dalam lembaran tugas secara lengkap.

---

73 Chatoupis, C. *Effects of practice and inclusion styles on perceived athletic competence of Greek primary school children*. (Department of Physical Education and Sport Science, University of Athens, Greece : Studies in Physical Culture and Tourism, 2005) . vol. 12, No. 1, 47-57

Pada tahap pertemuan (*impact*) tugas dosen atau penulis (1) memimpin dan mengkoordinir pemanasan, (2) menjelaskan secara lengkap dengan menggunakan gaya mengajar inklusi yaitu menjelaskan secara keseluruhan cara mempelajari materi teknik dasar sepakakraw, agar mahasiswa mempunyai gambaran tentang materi teknik dasar yang benar. Proses pembelajaran pada tahap ini materi pelajaran teknik dasar disajikan dalam bentuk utuh sehingga merupakan satuan unit tidak terpisahkan, (3) menjelaskan tentang tingkat kesulitan materi teknik dasar dibantu dengan contoh gerakan, penglihatan dan pendengaran diorganisasikan dalam sebuah gerakan, kemudian mahasiswa akan mempresepsikan contoh tersebut secara bersama-sama.

Setelah tahap-tahap belajar gerak secara kognitif dikuasai, selanjutnya mahasiswa diberi kebebasan untuk mencoba tugas gerak yang diberikan, dan menentukan sendiri tentang; (a) berapa kali mahasiswa akan mengulangi percobaan, (b) memilih tugas lebih sulit atau yang lebih mudah dan (c) kapan pindah ke bagian tugas yang lainnya. Setelah tahap kognitif dikuasai, maka selanjutnya tahap akan dimasuki mahasiswa adalah tahap asosiatif. Tahap ini merupakan tahap lanjutan dari tahap kognitif, tahap kognitif semakin ditinggalkan dan mahasiswa memusatkan perhatiannya pada cara melakukan pola gerak yang baik, bukan lagi mencari-cari pola mana akan dilakukan.

Pada tahap setelah pertemuan (*post-impact*) tugas dosen atau penulis memberikan umpan balik kepada mahasiswa secara perorangan tentang apa yang telah dikerjakannya, kekurangan dan kemajuan yang dicapai dalam mempelajari teknik dasar sepakakraw. Secara rinci pelaksanaan gaya mengajar inklusi dijabarkan pada tabel di berikut ini :

**Tabel 4. Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar Inklusi**

Tahap	Guru/ Dosen	Peserta didik
<p><b>Pra pertemuan</b> <i>(pre impact)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan materi pembelajaran tentang materi teknik dasar secara keseluruhan dan tingkat kesulitan</li> <li>2. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi teknik dasar secara keseluruhan kemudian pengelompokan pada tingkat kesukarannya.</li> </ol>	
<p><b>Saat pertemuan</b> <i>(impact)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memimpin dan mengkoordinir pemanasan,</li> <li>2. Menjelaskan secara lengkap tentang cara belajar dengan gaya mengajar inklusi.</li> <li>3. Menjelaskan secara keseluruhan tingkat-tingkat kesulitan pada teknik dasar sepak takraw</li> <li>4. Mempersilahkan mahasiswa untuk memulai mempelajari materi teknik dasar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemanasan.</li> <li>2. Mendengarkan penjelasan dosen</li> <li>3. Mendengarkan dan mempelajari materi pembelajaran materi teknik dasar lembaran tugas sebelum memulai pembelajaran.</li> <li>4. Memilih tingkat kesulitan dari materi pembelajaran</li> </ol>

	5. Mengawasi jalannya proses belajar 6. Memimpin dan mengkoordinir pendinginan/ penenangan.	untuk memulai belajar 5. Menentukan berapa kali pengulangan pada setiap tingkat kesulitan pada tiap pertemuan 6. Melakukan pendinginan
<b>Pasca Pertemuan</b>	Memberikan umpan balik secara perorangan.	Menilai kinerja masing-masing

Sumber : Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h. 161-164

Berdasarkan uraian di atas keuntungan menggunakan gaya mengajar inklusi yang coba penulis rangkum.

**Tabel 5. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Inklusi**

<b>Kelebihan</b>	<b>Kelemahan</b>
1. Informasi dan konsep tentang materi pembelajaran dapat diberikan secara jelas dan logik mengenai keseluruhan teknik atau keterampilan.	1. Kecenderungan mahasiswa akan kurang serius dalam belajar karena mereka belajar sendiri setelah diberi penjelasan guru.
2. Gaya mengajar ini memperlihatkan perbedaan individu, untuk belajar supaya cepat maju dan berhasil.	2. Sulit mengontrol bagi mahasiswa yang berkemampuan kurang
3. Mahasiswa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan belajar dengan penampilan fisik.	
4. Melalui penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga	

mahasiswa akan mudah memilih dan menentukan dimana ia mulai belajar

5. Mahasiswa memperoleh penjelasan dari dosen tentang cara memilih tingkatan-tingkatan tugas yang akan dipelajarinya,
6. Mahasiswa bebas memilih materi pembelajaran,
7. Mahasiswa dapat membagi waktu pada materi mana memerlukan banyak waktu untuk mempelajari materi sulit dan materi mudah.

Sumber : Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008),  
h. 118

### 3. Gaya Mengajar Resiprokal

Gaya mengajar resiprokal adalah cara penyampaian pembelajaran dengan mengalihkan sebagian keputusan atau tugas dari dosen kepada mahasiswa. Menurut Mosston dalam gaya mengajar ini,

“sebagian keputusan berkenaan dengan kegiatan mengajar bergeser dari dosen kepada mahasiswa. Mahasiswa dalam hal ini diberi tanggung jawab yang lebih banyak, yakni membuat beberapa keputusan berkenaan dengan pelaksanaan tugas dan memberikan umpan balik kepada temannya”.<sup>74</sup>

Dalam gaya pembelajaran resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari dosen ke teman sebayanya, yang mana dalam gaya mengajar ini mahasiswa belajar bersama temannya. Gaya mengajar seperti ini sering

---

74 Muska Moston, *op. cit.*, hh. 65-66.

diterapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan bentuk formasi berpasangan.

Gaya mengajar dalam bentuk formasi berpasangan, pengorganisasian metode pembelajaran ini disebut gaya mengajar *resiprokal* atau timbal balik. Husdarta mengatakan Pengorganisasian gaya mengajar cara ini dilakukan secara berpasangan. Setiap anggota dari pasangan ini mempunyai peran masing-masing. Salah satu diantara mereka berperan sebagai pelaku sementara yang lainnya berperan sebagai pengamat.<sup>75</sup> Samsudin juga menjelaskan pada gaya mengajar resiprokal satu siswa menjadi pelaku, satu siswa lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik setelah itu bergantian.<sup>76</sup>

Tugas dari peserta didik dalam mempersiapkan diri sesuai dengan perannya (bergantian), berperan sebagai pelaku adalah melakukan gerakan-gerakan yang diminta pada lembar kerja, sedangkan pengamat adalah memberikan umpan balik kepada pelaku berdasarkan kriteria yang disampaikan oleh gurunya. Teknik umpan balik yang dilakukan oleh pengamat dapat saja diberikan pada saat pelaksanaan secara lengkap oleh pelaku setelah gerakan dilakukan dengan lengkap dan selesai. Informasi yang disampaikan siswa itu bukan merupakan bahan penelitian dalam menentukan angka atau peringkat. Informasi yang disampaikan itu merupakan informasi tentang apa yang benar dan apa yang keliru. Informasi itu akan menjadi pedoman siswa bersangkutan.<sup>77</sup>

Untuk menghindari tumpang tindih dalam model pembelajaran, guru tidak boleh ikut campur tangan terhadap peran dari pengamat. Beberapa hal khusus yang perlu mendapat perhatian dan pengamat adalah sebagai berikut:

---

75 JS. Husdarta, Yudha M. Sahputra, *Op. Cit*, h. 32

76 Samsudin *op. cit.*, h. 206

77 Ega Trisna Rahayu, *OP. Cit*, h. 153



“(1) Menerima petunjuk mengenai cara melakukan penampilan secara benar dari guru (biasanya diberikan dalam bentuk pemberian kartu petunjuk pelaksanaan). (2) Melakukan pengamatan terhadap penampilan dari pelaku. (3) Membandingkan penampilan yang diamatinya dengan apa yang ditunjukkan di dalam kartu petunjuk pelaksanaan. (4) Menyimpulkan apakah penampilan pelaku sudah benar ataukah masih salah. (5) Memberikan hasilnya kepada pelaku. Hal ini biasanya dilakukan setelah pelaksanaan tugas dianggap selesai”.<sup>78</sup>

Berdasarkan lima tahapan di atas sudah dianggap jelas langkah-langkahnya, namun sebenarnya masih ada langkah berikutnya yang lebih lengkap. Contohnya saja mengenai kartu penilaian yang seharusnya sudah disiapkan oleh dosen. Setelah kartu penilaian siap, maka langkah selanjutnya adalah mengamati penampilan siswa serta mengumpulkan data-data tentang penampilan siswa tersebut.

Gaya mengajar resiprokal pada materi teknik dasar sepakakraw secara garis besarnya menggunakan prosedur atau langkah-langkah sebagai berikut:

(1) Siapkan lembaran kerja atau *worksheet* yang menuntut deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang dilakukan oleh mahasiswa. Deskripsi akan lebih jelas bila disertai dengan keterangan dan gambar-gambar gerakan. (2) Bentuklah kelas menjadi kelas berpasangan yang akan berperan sebagai pelaku dan pengamat. Pelaku melakukan atau melaksanakan gerakan atau pokok bahasan yang tertera dalam lembaran kerja. Mahasiswa pengamat mengamati proses pelaksanaan pelaku, mencatat kekurangannya pada lembaran kerja dan menyampaikan hasil pengamatannya kepada pelaku setelah selesai melakukan gerakan-gerakan tersebut. Hasil

---

78 Mosston, *op.cit.*, h.125

pengamatannya itu kemudian di diskusikan oleh pasangan tersebut. (3) Bergantian peran, yang tadinya pelaku menjadi pengamat maka pengamat menjadi pelaku dan lakukan seperti prosedur di atas.<sup>79</sup>

Berdasarkan uraian langkah-langkah prosedur di atas, dapat dijelaskan banyak hal atau manfaat yang ditimbulkan dari penggunaan gaya mengajar resiprokal. Moston sendiri mengatakan gaya mengajar resiprokal memberikan kesempatan peserta didik belajar menguasai keterampilan lebih lama dan kesempatan pengevaluasi oleh pasangan lebih intensif.<sup>80</sup>

Harvey F. Silver juga mengatakan penggunaan pembelajaran resiprokal yang konsisten memungkinkan para murid mengetahui bahwa kelas adalah tempat berlangsungnya kolaborasi, penghargaan timbal balik, dan penyediaan bantuan belajar kepada satu sama lain.<sup>81</sup> Dan juga dari penelitian Byra M. menyatakan :

*"In style C (reciprocal) the learners reported being empowered (i.e., able to make decisions about their partner's performance), challenged (i.e., able to analyze a partner's movements and give feedback), and fully engaged (i.e., socially, cognitively, and motorically) within a positive, and enjoyable instructional environment".<sup>82</sup>*

Dapat diartikan gaya resiprokal telah berhasil membuat peserta didik mampu dalam mengambil keputusan, menantang (mampu menganalisa pergerakan mitra dan memberkan umpan balik), terlibat penuh baik itu sosial anak, kognitif, motorik anak dalam hal fositif dan menjadikan lingkungan belajar yang menyenangkan.

---

79 Mosston, *loc.cit.*15

80 Mosston, *op. cit.*, h. 123

81 Harvey F. Silver, Richard W. Strong, Matthew J. Perini, *Strategi-Strategi pembelajaran*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), h. 171

82 Byra, M. *The reciprocal style of teaching: A positive motivational climate* (Paper presented at the AIESEP World Congress, The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health, Jyväskylä, Finland. 2006)

Hasil Penelitian selanjutnya dari Kevin Morgan, Kieran Kingston, jhon Sproule menyatakan bahwa.

*“When more mastery-focused goals are set (as was evident in the reciprocal and guided discovery style lessons) the focus is on self-improvement and effort, which is more likely to foster cooperation rather than competition in the grouping structure. In such situations, it would seem more likely that pupils would prefer to be in friendship groups so that they feel comfortable and confident in helping each other.”<sup>83</sup>*

Yang artinya ketika tujuan penguasaan yang lebih terfokus ditetapkan (seperti yang terlihat dalam pelajaran gaya bimbingan timbal balik dan terbimbing), fokusnya adalah pada perbaikan diri dan usaha, yang lebih cenderung mendorong kerjasama daripada persaingan dalam struktur pengelompokan. Dalam situasi seperti itu, nampak lebih mungkin bahwa murid lebih suka berada dalam kelompok pertemanan sehingga mereka merasa nyaman dan percaya diri dalam saling membantu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal adalah gaya melibatkan teman untuk memberikan umpan balik atas lembar kerja yang memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar menguasai keterampilan lebih lama dan kesempatan mengevaluasi oleh pasangannya lebih intensif.

Secara lengkap uraian pelaksanaan pembelajaran teknik dasar sepakbola dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal terdapat pada tabel berikut ini.

---

83 Kevin Morgan, Kieran Kingston, jhon Sproule, *Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education.* (European Physical Education, 2009) vol 11 no 3.

**Tabel 6. Anatomi Gaya Mengajar Resiprokal**

Tahap	Keputusan Dosen	Keputusan Mahasiswa
<p><b>Sebelum pertemuan</b> <i>(pre-impact)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang bahan ajar tentang teknik dasar sepaktakraw</li> <li>• Bahan ajar disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat deskripsi tentang teknik dasar sepaktakraw.</li> </ul>	
<p><b>Saat pertemuan</b> <i>(impact)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan</li> <li>• Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal</li> <li>• Menjelaskan dan memperagakan teknik dasar sepaktakraw secara sistimatis</li> <li>• Membentuk kelas dalam formasi berpasangan/kelompok kecil</li> <li>• mempersilahkan mahasiswa untuk memulai belajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal</li> <li>• mengawasi pelaksanaan proses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan pemanasan</li> <li>• mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dan peragaan dosen</li> <li>• Pelaku mulai belajar teknik dasar sepaktakraw sesuai dengan petunjuk dalam lembaran tugas</li> <li>• Pengamat, mengamati tugas gerak yang dilakukan oleh pelaku</li> <li>• melakukan pendinginan/ penenangan</li> </ul>

	<p>pembelajaran agar tidak menyimpang dari tujuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memimpin dan mengkoordinir pendinginan/ penenangan</li> </ul>	
<p><b>Setelah pertemuan</b> <i>(post impact)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan pengamat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menerima kriteria dari dosen</li> <li>• membandingkan penampilan pelaku dengan kriteria</li> <li>• menyimpulkan apakah penampilan pelaku sudah benar</li> <li>• Menyampaikan hasil pengamatan kepada pelaku</li> </ul>

Sumber : Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h.

160

**Tabel 7. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Mengajar Resiprokal**

<b>Kelebihan</b>	<b>Kekurangan</b>
<p>1. Memberi kebebasan kepada mahasiswa untuk melakukan tugas-tugas gerak sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, sehingga inisiatif mahasiswa dalam</p>	<p>1. Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan</p>

- belajar berkembang secara optimal
2. Memberikan umpan balik seketika tanpa ditunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar mahasiswa. Umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang diperbuatnya baik yang benar ataupun yang salah
  3. Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil sehingga aspek sosialnya berkembang
  4. Meningkatkan proses pembelajaran dengan cara mengamati secara sistematis gerakan yang dilakukan teman, karena pada dasarnya mengamati kegiatan belajar teman, merupakan suatu proses belajar juga.
- informasi yang bersangkutan.
2. Pada umumnya pelaku tidak tahan terhadap kritik mahasiswa pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukannya
  3. Mahasiswa pelaku tidak mau menerima hasil pengamatan temannya. Situasi ini sering kali menimbulkan ketegangan antara mahasiswa pelaku dan mahasiswa pengamat
  4. Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan yang tertera dalam lembaran kerja

Sumber : Muska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2008), h.

17-26

# BAB

# 4

## TEKNIK BELAJAR SEPAKTAKRAW

### A. Teknik Belajar Gerak

Pada hakikatnya belajar selalu tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Pengalaman peristiwa belajar yang dimiliki manusia pada dasarnya merupakan salah satu upaya guna mempertahankan kelangsungan kehidupannya. Tanpa belajar, baik manusia maupun binatang kelangsungan hidupnya dapat terancam.

Belajar merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan perubahan-perubahan dalam potensi perilaku dan hasil dari pengalaman. Menurut Abdul Majid belajar merupakan proses perubahan di dalam kepribadian yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, dan kepandaian. Perubahan ini bersifat menetap dalam tingkah laku yang terjadinya sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.<sup>84</sup> Karakteristik yang menandai belajar adalah berupa perubahan perilaku atau pembentukan kebiasaan yang melekat, dan hal itu dapat terjadi hanya melalui kegiatan belajar yang bersangkutan.

Untuk memperoleh perubahan dan kebiasaan yg melekat tersebut merupakan usaha sadar dari manusia itu sendiri yang dilakukan dengan sadar yang mana belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemahaman, atau pengetahuan baru sehingga memungkinkan seseorang

---

<sup>84</sup> Abdul Majid, *Pembelajaran Temantik Terpadu*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h. 15

terjadinya perubahan perilaku yang relative tetap baik dalam berfikir, merasa, maupun dalam bertindak.<sup>85</sup>

Oleh karena itu, seseorang yang melakukan aktifitas belajar dan di akhiri dari aktifitasnya itu telah diperoleh perubahan dalam dirinya dengan pemilikan pengalaman baru, maka individu itu dikatakan telah belajar. Dan ditambahkan bahwa perubahan yang terjadi akibat belajar adalah perubahan yang bersentuhan dengan aspek kejiwaan dan mempengaruhi tingkah laku, yang mana belajar juga merupakan suatu proses aktivitas mental seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya sehingga menghasilkan perubahan tingkah laku yang bersifat positif baik perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap dan psikomotor. Dikatakan positif, oleh karena perubahan itu bersifat adanya penambahan dari perilaku sebelumnya yang cenderung menetap (bertahan lama dan tidak mudah untuk dilupakan).<sup>86</sup>

Dalam sudut pandang pendidikan, belajar terjadi apabila terdapat perubahan dalam hal kesiapan pada diri seseorang dalam hubungannya dengan lingkungannya, setelah melakukan proses belajar, biasanya seseorang akan menjadi lebih respek dan memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap objek, makna dan peristiwa yang dialaminya. Belajar juga dapat dipandang sebagai sebuah proses elaborasi dalam upaya pencarian makna yang dilakukan oleh individu.<sup>87</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia secara sadar yang bersifat permanen yang menghasilkan perubahan tingkah laku yang bersifat positif baik perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap dan psikomotor.

---

<sup>85</sup> Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2013), h. 4

<sup>86</sup> Wina Sanjaya, *Kurikulum dan Pembelajaran*, ( Jakarta: Prenada Media Grub, 2010), h. 229

<sup>87</sup> Benny A. Pribadi, *Model Desai Sistem Pembelajarann*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2009), h. 6



Ketika orang berjalan, berlari, melempar dan memukul bola dalam dalam berbagai permainan sepak takraw, softball, memainkan piano dan menari, mereka melakukan sesuatu dalam upaya mencapai suatu jenis keahlian yang disebut keterampilan gerak. Mempelajari dan mencapai keterampilan gerak adalah suatu bagian penting dalam kehidupan sehari-hari bagi semua orang dalam semua usia karena gerak merupakan ciri kehidupan.

Belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk memperoleh keterampilan gerak, Richard A. Magill mengatakan :

*“Motor learning the study of the acquisition of motor skill, the performance enhancement of learned of highly experienced motor skills, or the reacquisition of skills that are difficult to perform or can not be performed because of injury, disease, and the like of interest are the behavior and/or neurological changes that occur as a person learns a motor skill and the variables that influence those changes”.*<sup>88</sup>

Dari apa yang diungkapkan oleh Richard A. Magill di atas disimpulkan belajar gerak adalah pembelajaran tentang perolehan keterampilan gerak, peningkatan kinerja keterampilan gerak yang dipelajari atau perolehan kembali keterampilan yang sulit untuk dilakukan atau tidak dapat dilakukan karena cedera, penyakit, dan sejenisnya. Senada dengan apa yang dikemukakan Cheryl A. Coner yang mengatakan bahwa: *“ Motor learning is the study of the processes involved in acquiring and refining motor skill and of variables that promote or inhibit that acquisition ”*<sup>89</sup>. Belajar motorik adalah kajian tentang proses yang terlibat dalam mendapatkan dan motorik menyempurnakan keterampilan dan variabel yang meningkatkan atau yang menghambat.

---

<sup>88</sup> Richard A. Magill, *Motor Learning and Control*, ( New York:McGraw-Hill, 2007), h. 3

<sup>89</sup> Cheryl A. Coker, *Motor Learning and Control for Practitioners*, ( Ney York: McGraw-Hill, 2004 ), h.3

Belajar gerak sangat dipengaruhi oleh bentuk pembelajaran maupun latihan, pengalaman dan situasi belajar peserta didik untuk dapat melakukan diperlukan suatu perhatian dan konsentrasi terhadap peserta didik agar peserta didik dari yang awalnya tidak terampil menjadi terampil, ada empat konsep yang terdapat di dalam pembelajaran motorik, yaitu:

(1) pelajaran adalah suatu proses dari memperoleh kemampuan untuk tindakan yang yang terampil, (2) pelajaran diakibatkan oleh pengalaman atau praktik, (3) pelajaran tidak bisa diukur secara langsung sebagai gantinya adalah proses dari perilaku, (4) hasil belajar yang relative ada perubahan yang permanen di dalam perilaku.<sup>90</sup>

Adapun tahapan proses dalam belajar gerak untuk memperoleh keterampilan gerak menurut Achmad Sofyan Hanif menjelaskan bahwa

Belajar gerak merupakan proses yang didalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relative permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.<sup>91</sup>

Untuk mengikuti proses belajar gerak tersebut tentunya harus didukung oleh kemampuan gerak yang baik. Dengan memiliki kemampuan gerak yang baik, siswa akan mudah mengikuti tahapan atau proses dalam belajar gerak, yang mana dijelaskan kembali bahwa dalam proses belajar gerak untuk sampai pada tahap otomatisasi tentu memiliki proses belajar gerak. Yang mana proses belajar gerak merupakan kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba melakukan berulang-ulang, lalu menerapkan pola gerak tertentu sesuai

---

<sup>90</sup>David L Gallahue & jhon. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescent, Adults*, (New York: McGraw Hill, 2006), h. 47

<sup>91</sup>Achmad Sofyan Hanif, *Sepak Takraw Untuk Pelajar*, (Jakarta: Raja garafindo persada, 2015), h. 11

dengan situasi yang ada.<sup>92</sup> Untuk itu semua peserta didik harus ikut aktif dan terlibat di dalam proses belajar gerak. Richard A. Schmidt mengatakan kalau belajar gerak adalah proses internal yang mencerminkan tingkat kemampuan kinerja individu yang relative stabil dan namun mereka harus terlibat di dalam kerja dan praktek tersebut.

*“Motor learning, in contrast, is an internal process that reflects the level of an individual's performance capability and may be estimated by relatively stable performance demonstrations. In order for people to learn a motor task, however, they must engage in performance attempts or practice”.*<sup>93</sup>

Belajar gerak sebagai suatu aktifitas berlangsung dalam suatu proses untuk mencapai tujuan belajar, adapun tahap-tahap atau fase-fase belajar gerak:

(1) Tahap kognitif atau fase awal, tahap awal dalam belajar gerak diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh, (2) Tahap asosiatif atau fase menengah, ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak dan mampu menyesuaikan diri dengan kemampuan yang dilakukan, (3) Tahap otomatisasi atau fase akhir, pada tahap ini gerak sudah menjadi bagian dari dalam dirinya, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara simultan.<sup>94</sup>

Dari penjelasan di atas, untuk sampai pada fase ketiga melibatkan semua ranah, yang mana belajar gerak melibatkan ranah kognitif, Afektif, psikomotor. Ranah kognitif berkenanan dengan perilaku berfikir. Ranah afektif berkenanan dengan

---

<sup>92</sup> Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga, *Pedoman dan Materi Pelatihan Tingkat Dasar*, (Jakarta: Kementerian Negara dan Olahraga, 2008), h. 132

<sup>93</sup> Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg, *Motor Learning and Performance*, (Online edition) (USA Human Kinetics: USA, 2008), h. 12

<sup>94</sup> Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga, *Op. Cit.*, h. 140

perilaku emosi dan perasan. Ranah psikomotor berkenaan dengan perilaku gerak tubuh.<sup>95</sup> Sudah jelas bahwa tujuan pembelajaran merupakan perubahan perilaku baik seperti dalam sikap ataupun keterampilan motorik.

Ada dua keterampilan motorik yaitu : (1) Keterampilan motorik kasar (2) keterampilan Motorik halus. Di dalam perkembangan keterampilan motorik yang terlebih dahulu terbentuk adalah keterampilan motorik kasar setelah itu baru keterampilan motorik halus, namun keduanya sama-sama membutuhkan koordinasi antara otak sebagai pusat saraf yang mengontrol gerakan dengan bagian tubuh yang digunakan.<sup>96</sup>

Belajar keterampilan gerak banyak berhubungan dengan kemampuan menggunakan gerakan anggota tubuh, sehingga memiliki rangkaian urutan gerak yang teratur, tetap, cepat, luwes dan lancar. Belajar gerak memerlukan intelektual dan sikap, sebab belajar gerak bukan hanya semata-mata hanya gerakan dan lain-lain. Wina Sanjaya mengatakan akhir dari belajar motorik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu secara otomatis sesuai dengan prosedur tertentu.<sup>97</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, berarti belajar gerak mempunyai pengertian yaitu seperangkat proses yang terjadi dalam latihan atau pengalaman sehingga mengakibatkan perubahan-perubahan dari gerakan yang bersifat relatif permanen. Dalam belajar gerak akan terjadi dari yang tidak bisa akan menjadi bisa, dari yang sederhana akan menjadi baik, dan selanjutnya akan menjadi kompleks (otomatisasi) yang sudah terarah dan teratur.

---

<sup>95</sup> Ria Lumintuarso, *Teori kepelatihan Olahraga*, (Jakarta: Lankor, 2013), h. 83

<sup>96</sup> *Ibid*, h. 48

<sup>97</sup> Wina sanjaya, *Op. Cit.*, h. 235

## B. Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw

Belajar merupakan proses yang dilakukan individu yang bersifat permanen dan dapat dilakukan dimana saja yang memiliki tujuan tertentu, A.J Romizowski dalam Mulyono mengatakan hasil belajar merupakan keluaran atau *output* dari suatu sistem pemrosesan masukan atau *input*. Masukan dari sistem tersebut berupa macam-macam informasi sedangkan keluaran adalah perbuatan atau kinerja.<sup>98</sup> perbuatan merupakan petunjuk bahwa proses belajar telah terjadi.

Hasil belajar merupakan akibat yang ditimbulkan dari kegiatan belajar, yang mana tujuan dari kegiatan tersebut adalah perubahan yang menyentuh semua aspek potensial dari anak didik, Bloom dan Krathwohl dalam Hamzah B. Uno menunjukkan apa yang mungkin dikuasai atau (dipelajari) oleh siswa yang mencakup dalam tiga kawasan, Kognitif, afektif dan psikomotor.<sup>99</sup> Senada dan lebih diperjelas oleh Ahmad Susanto yang mana hasil belajar yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai kegiatan dari hasil belajar.<sup>100</sup>

Membicarakan hasil belajar berarti kita mengungkap kembali kapabilitas belajar. Kapabilitas belajar (*learning capabilities*) diartikan dengan hasil belajar. Dengan kata lain seseorang dikatakan telah mengalami proses belajar jika si siswa (yang melakukan belajar) telah mendapat kapabilitas tertentu sebagai syarat untuk dapat melakukan pekerjaan tertentu. Kapabilitas belajar itulah yang biasanya kita sebut dengan istilah hasil belajar atau prestasi belajar. Gagne dalam Dinn Wahyudin mengemukakan ada lima hasil belajar berupa kapabilitas yang diperoleh peserta didik, yaitu :

Keterampilan intelektual yaitu kemampuan yang membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu

---

<sup>98</sup> Mulyono Abdurrahman, *Anak Berkesulitan Belajar* (Jakarta: Rineka cipta, 2012) h. 26

<sup>99</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h. 14

<sup>100</sup> Ahmad Susanto, *Op. Cit.* h. 5

subjek sehingga ia dapat mengklasifikasikan dan mengidentifikasi. (2) Strategi kognitif yaitu kemampuan untuk bisa mengontrol aktivitas intelektualnya dalam mengatasi masalah. (3) Informasi verbal yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan suatu masalah. (4) Keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk mengkoordinasi gerakan otot secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar. (5) Sikap yaitu kecenderungan dalam menerima atau menolak suatu subjek.<sup>101</sup>

Hasil belajar sebagai salah satu indikator pencapaian tujuan pembelajaran di kelas tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar itu sendiri. Mulyono menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat berupa faktor internal dari dalam diri maupun eksternal dari luar.<sup>102</sup> Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi upaya pencapaian hasil belajar siswa dan dapat mendukung terselenggaranya kegiatan proses pembelajaran, sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran. Adapun yang dimaksud faktor internal meliputi: (a) faktor psikologis, diantaranya adalah kondisi fisiologis umum dan kondisi panca indera, (b) faktor psikologis antara lain minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

Untuk menilai hasil belajar peserta didik Komarudin mengatakan penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, Pengetahuan dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan, cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi dan proses.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Dinn Wahyudin, Supriadi, Ishak Abduhak, *Pengantar Pendidikan*, (Jakarta: Universitas terbuka, 2007), h. 3.32

<sup>102</sup> Mulyono Abdurrahman, *Lop. Cit.*

<sup>103</sup> Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan jasmani*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), h. 36

Berdasarkan pengertian hasil belajar di atas, disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

### **1. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dengan Gaya Mengajar Latihan**

Dalam pelaksanaan penguasaan teknik dasar sepakakraw sangat besar sekali manfaatnya dalam keterampilan bermain sepakakraw. Karena di dalam sepakakraw penguasaan teknik dasar sangat diutamakan, agar teknik dasar sepakakraw dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan teknik dasar yang baik akan menjadi kunci keberhasilan dalam sisi kualitas (efektif dan efisien hasil belajar teknik dasar sepakakraw).

Untuk mendapatkan teknik dasar sepakakraw yang baik serta permanen dibutuhkan latihan yang relatif lama. Selain itu peran gaya mengajar seorang guru/dosen juga akan mempengaruhi tingkat pencapaian hasil belajar teknik dasar sepakakraw terhadap siswa/mahasiswanya. Dari kedua gaya mengajar resiprokal dan latihan ini terdapat kelebihan dan kelemahan.

Kelebihan dari gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran khususnya teknik sepakakraw adalah; melatih siswa untuk segera merespon stimulus dari guru, seragam, sesuai dengan instruksi, menyamakan penampilan, ada model yang tetap, menirukan model, kesamaan dan ketepatan dalam merespon, mempertahankan standar keindahan, meningkatkan semangat kebersamaan, efisiensi dalam penggunaan waktu dan kreatifitas.

Kekurangan dari gaya mengajar resiprokal pada pembelajaran teknik dasar sepakakraw adalah; siswa tidak

aktif sehingga hubungan timbal balik tersebut tidak terjadi dalam belajar dan kesulitan mengontrol siswa yang memiliki kemampuan rendah.

Sedangkan dalam mengajar latihan, materi pelajaran teknik dasar sepak takraw disajikan secara berurutan bagian demi bagian dan jelaskan oleh guru melalui peragaan. Apabila ditinjau dari tahap-tahap belajar gerak proses belajarnya, maka siswa sebelum memulai belajar belum mempunyai gambaran secara lengkap tentang teknik dasar sepak takraw ini akan menyulitkan siswa untuk melakukan rangkaian gerakan teknik dasar sepak takraw.

Dalam gaya mengajar latihan, siswa mempelajari materi pelajaran ditentukan oleh guru dan dalam pelaksanaannya siswa belajar mengikuti gerakan diperagakan oleh guru. Banyaknya jumlah ulangan yang dilakukan sangat menentukan keberhasilan siswa dalam mempelajari teknik dasar sepak takraw, umpan balik yang diberikan oleh guru secara kelompok-kelompok pada saat proses belajar berlangsung, dapat memberikan dampak balik atau sebaliknya. Bagi siswa yang melakukan gerakan yang salah kemudian diberikan umpan balik akan cepat memperbaiki kesalahannya dengan segera. Tetapi bagi siswa yang melakukan gerakan yang benar dan selalu terganggu oleh umpan balik diberikan oleh guru pada saat pembelajaran berlangsung karena siswa yang lain membuat kesalahan, akan membuat siswa yang lainnya menjadi terganggu proses pembelajaran geraknya.

Hasil pengujian hipotesis pertama menyimpulkan bahwa secara keseluruhan hasil belajar teknik dasar sepak takraw kelompok mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal lebih baik daripada kelompok mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar latihan. Terujinya hipotesis tersebut didukung bukan hanya secara teoretis, tetapi juga dibuktikan dengan data-data empiris berdasarkan hasil penelitian.



Dari hasil analisis gaya mengajar diatas bila diamati pelaksanaannya akan meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara kelompok yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan, hasil yang diambil dari kedua kelompok tersebut adalah hasil tes dari gabungan teknik dasar sepak takraw. Selanjutnya setelah melihat perbedaan antara kelompok gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan maka diadakan uji lanjut menggunakan uji *t-dunnet* yakni, pengujian analisis menghitung seberapa besar perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw antara kelompok gaya resiprokal dengan kelompok gaya latihan pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai *p-value* yaitu 0,035. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka  $p\text{-value } 0,035 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw secara nyata antara kelompok gaya resiprokal dengan kelompok gaya latihan, dengan demikian nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi dari pada Nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Pada gaya mengajar resiprokal, mahasiswa belajar teknik dasar sepak takraw secara berpasangan, ada yang jadi pengamat dan ada yang jadi pelaku, mereka saling belajar berdasarkan dari lembaran tugas yang sudah disiapkan terlebih dahulu oleh dosen yang lengkap dengan diskripsi gerakan. Pada gaya mengajar latihan, mahasiswa belajar teknik dasar sepak takraw secara mandiri dengan cara

mengulang-ulang gerakan yang sudah terlebih dahulu dicontohkan oleh dosen.

Berdasarkan proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal dapat diidentifikasi kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan gaya mengajar resiprokal dalam mempelajari teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil, sehingga aspek sosialnya berkembang. (2) Melatih mahasiswa untuk bertanggung jawab dengan tugasnya, baik sebagai pelaku ataupun sebagai pengamat. (3) Mahasiswa belajar memberikan penilaian yang objektif. (4) Meningkatkan semangat kebersamaan. (5) Meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman. (6) Mahasiswa dapat dengan segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan dalam gerakan.

Adapun kekurangan dalam gaya mengajar resiprokal pada pembelajaran teknik dasar sepaktakraw antara lain (1) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan. (2) Pada umumnya pelaku tidak tahan dan tidak terima terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukannya. (3) Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan yang tertera dalam lembaran kerja.

Untuk proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan gaya mengajar latihan diidentifikasi kelebihan dan kekurangannya, yang mana kelebihan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw. (2) Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak siswa sekaligus. (3) Tersedianya waktu yang banyak untuk

melakukan pengulangan gerakan teknik dasar sepak takraw. (4) Mahasiswa belajar untuk bisa belajar secara mandiri.

Kekurangan dalam gaya mengajar latihan ini (1) Sulit mengontrol bagi mahasiswa berkemampuan kurang. (2) Kreativitas mahasiswa kurang berkembang karena setiap materi pelajaran gerakan teknik dasar sepak takraw diajarkan gerakannya harus sama dengan di contohkan oleh guru. (3) Kecenderungan mahasiswa akan bosan karena melakukan tugas yang diulang-ulang. (4) Tugas gerak yang terlalu panjang dan kompleksitas membuat mahasiswa banyak lupa.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, maka penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar resiprokal lebih tinggi pengaruhnya dari pada gaya mengajar latihan dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak takraw.

## **2. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Gaya Mengajar Inklusi**

Penguasaan teknik dasar sepak takraw tidak terlepas dari penguasaan rangkaian gerak dasar dari sepak sila, main kepala (*heading*), sepak mula dan smes kedeng. Tanpa penguasaan dari rangkaian gerak tersebut tentunya teknik dasar yang dilakukan tidak akan optimal. peran gaya mengajar seorang guru/dosen juga akan mempengaruhi tingkat pencapaian hasil belajar teknik dasar sepak takraw terhadap siswa/mahasiswanya. Dari kedua gaya mengajar resiprokal dan inklusi ini terdapat kelebihan dan kelemahan.

Pada gaya mengajar resiprokal mahasiswa belajar teknik dasar sepak takraw gerak berdasarkan kepada lembar tugas yang diberikan oleh dosen dan dilakukan secara berpasangan, ada yang jadi pengamat dan ada yang jadi pelaku, umpan balik dilakukan oleh pengamat berdasarkan dari lembaran tugas setelah pelaksanaan gerakan yang dilakukan oleh pelaku dan berganti peran. Disini secara teori

mahasiswa akan belajar tahap kognitif dan asisiatif dengan baik.

Kelebihan dari gaya resiprokal dalam pembelajaran khususnya teknik dasar sepaktakraw adalah antara lain sebagai berikut. 1) Memberi kebebasan kepada mahasiswa untuk melakukan tugas-tugas gerak sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, sehingga inisiatif mahasiswa dalam belajar berkembang secara optimal, 2) memberikan umpan balik seketika tanpa ditunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar mahasiswa. Umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang diperbuatnya baik yang benar ataupun yang salah, 3) dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil sehingga aspek sosialnya berkembang, 4) meningkatkan proses pembelajaran dengan cara mengamati secara sistematis gerakan yang dilakukan teman, karena pada dasarnya mengamati kegiatan belajar teman, merupakan suatu proses belajar juga. Proses belajar ini sering disebut melakukan kegiatan mental berlatih pasif atau membina ciri gerak.

Berbeda dengan gaya mengajar inklusi yang mana dosen menyusun teknik dasar sepaktakraw berdasarkan tingkat kesulitan. Mahasiswa diberikan kebebasan untuk memilih tingkat kesulitan masing-masing untuk mulai memperlajari gerakan tersebut. Bisa dipastikan kalau setiap mahasiswa akan memulai belajar dari gerakan yang berbeda-beda.

Keuntungan menggunakan gaya inklusi adalah: mahasiswa akan merasa senang karena dapat memilih tingkat kesukaran sesuai dengan kemampuannya, mahasiswa tidak cepat bosan atau jenuh dan tidak terbebani harus menilai dan mengoreksi tugas gerak temannya. Sedangkan kekurangan dari gaya inklusi ini ; mahasiswa tidak akan terkendalikan karena setiap orang memilih tingkat kesulitannya masing-masing, apabila dosen tidak mampu menguasai kelas tidak akan terjadi pembelajaran yang efektif, dan pada gaya ini akan membutuhkan waktu

yang relative lama bagi mahasiswa untuk mengambil keputusan untuk menaikkan tingkat kesulitannya.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada hipotesis kedua, dinyatakan bahwa hasil belajar teknik dasar sepaktakraw secara keseluruhan untuk gaya mengajar resiprokal lebih baik daripada kelompok gaya mengajar inklusi.

Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar inklusi dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara kelompok yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dengan kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi dan hasil yang diambil dari kedua kelompok tersebut adalah hasil tes teknik dasar sepaktakraw. Selanjutnya setelah melihat perbedaan antara kelompok gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar inklusi maka diadakan uji lanjut menggunakan uji *t-dunnet*.

Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai p-value yaitu 0,0005. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,0005 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw secara nyata antara kelompok gaya resiprokal dengan kelompok gaya inklusi, dengan demikian nilai hasil belajar teknik dasar sepaktaraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi dari pada nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Temuan ini menggambarkan bahwa secara keseluruhan kelompok gaya resiprokal mahasiswa belajar teknik dasar sepaktakraw berdasarkan kepada lembar tugas yang diberikan oleh dosen dan dilakukan secara berpasangan, ada yang jadi pengamat dan ada yang jadi pelaku, umpan balik dilakukan oleh pengamat berdasarkan

dari lembaran tugas setelah pelaksanaan gerakan yang dilakukan oleh pelaku dan berganti peran. Pada kelompok gaya mengajar inklusi juga memberikan hasil dalam penguasaan gerakan teknik dasar sepaktakraw, dengan terlebih dahulu dosen membuat tingkat kesulitan dari tiap teknik dasar, disini mahasiswa belajar berdasarkan dari tingkat kesulitan yang dibuat oleh dosen. Mahasiswa bisa memilih mulai belajar dari tingkat kesulitan yang dianggapnya mudah dan memutuskan untuk sendiri untuk naik ketingkat kesulitan selanjutnya.

Kelebihan pada kelompok gaya mengajar resiprokal dalam pembelajar teknik dasar sepaktaraw antara (1) Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil, sehingga aspek sosialnya berkembang. (2) Melatih mahasiswa untuk bertanggung jawab dengan tugasnya, baik sebagai pelaku ataupun sebagai pengamat. (3) Mahasiswa belajar memberikan penilaian yang objektif. (4) Meningkatkan semangat kebersamaan. (5) Meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman. (6) Mahasiswa dapat dengan segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan dalam gerakan.

Sedangkan kekurangan pada kelompok gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan. (2) Pada umumnya pelaku tidak tahan dan tidak terima terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukannya. (3) Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan yang tertera dalam lembaran kerja.

Kelebihan pada kelompok gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw antara lain (1) Informasi dan konsep tentang materi pembelajaran dapat

diberikan secara jelas dan logik mengenai keseluruhan teknik atau keterampilan. (2) Gaya mengajar ini memperlihatkan perbedaan individu, untuk belajar supaya cepat maju dan berhasil. (3) Mahasiswa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan belajar dengan penampilan fisik. (4) Melalui penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa akan mudah memilih dan menentukan dimana ia mulai belajar. (5) Mahasiswa bebas memilih materi pembelajaran.

Adapun kekurangan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Kecenderungan mahasiswa akan kurang serius dalam belajar karena mereka belajar sendiri setelah diberi penjelasan guru. (2) Sulit mengontrol bagi mahasiswa yang berkemampuan kurang.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar resiprokal lebih tinggi pengaruhnya daripada gaya mengajar inklusi dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw.

### **3. Pada Gaya Mengajar Latihan dan Gaya Mengajar Inklusi**

Keterampilan dasar bermain sepaktakraw adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepaktakraw, dengan teknik dasar yang benar maka ketepatan gerak mudah tercapai yang selanjutnya akan membuahkan kemampuan bermain yang berkualitas. Kemampuan pemain dalam menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan sepaktakraw sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan tersebut. Untuk menguasai teknik tersebut dengan baik serta permanen dibutuhkan proses belajar yang relative lama. Selain itu peran dari gaya mengajar seorang guru juga akan

mempengaruhi tingkat pencapaian hasil belajar teknik dasar sepak taraw.

Gaya mengajar latihan dan inklusi sebelumnya telah dijelaskan di atas, yang mana pada gaya mengajar latihan dalam pembelajaran khususnya teknik sepak takraw adalah guru memberikan tugas gerak secara keseluruhan dari awal sampai akhir gerakan dengan mencontohkan gerakan terlebih dahulu, selanjutnya mahasiswa harus melakukan gerakan yang sudah diinstruksikan untuk dipelajari, baik itu gerakan yang sulit atau yang mudah, merupakan menjadi satu kesatuan sistematis yang harus di pelajari.

Berbeda dengan gaya mengajar inklusi yang mana mahasiswa belajar dengan tingkat kesulitan yang sudah disiapkan terlebih dahulu oleh dosen, mahasiswa memulai belajar dari gerakan yang mereka anggap mudah, dengan tujuan agar mahasiswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, Jadi bukan pada proses gerak tetapi pada hasil pencapaian kinerja yang telah ditetapkan oleh dosen.

Kelebihan dan kekurangan pada kedua gaya mengajar ini jika melihat pada kompleksitasnya berbagai macam gerakan yang ada pada teknik dasar sepak takraw, baik sepak sila, main kepada/*heading*, sepak mula dan smes. Pada gaya mengajar latihan mahasiswa akan belajar dari proses gerakan, sementara pada gaya inklusi mahasiswa belajar berdasarkan pada hasil kerja yang sudah ditetapkan. Berdasarkan dari kesulitan pada teknik dasar dan cara gaya belajarnya, gaya mengajar inklusi akan banyak mengalami kesulitan, baik dari segi kebutuhan waktu untuk menyelesaikan satu tingkat kesulitan maupun untuk naik pada pada tingkat kesulitan selanjutnya. Dan pengelolaan kelas oleh dosen yang lebih mudah mengontrol kelas pada gaya mengajar latihan jika dibandingkan dengan kelas inklusi yang mahasiswanya berbeda-beda dalam proses belajar pemilihan kesulitan geraknya. Menjadikan hasil yang



lebih baik untuk kelompok gaya mengajar latihan secara keseluruhan.

Sama halnya dengan kedua kelompok di atas, pada kelompok mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar latihan dan gaya mengajar inklusi juga mempunyai perbedaan yang signifikan. Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai p-value yaitu 0,045. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,045 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw secara nyata antara kelompok gaya mengajar latihan dengan kelompok gaya mengajar inklusi dan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi dari pada nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi pada mahasiswa Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Untuk proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan gaya mengajar latihan diidentifikasi kelebihan dan kekurangannya, yang mana kelebihan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw. (2) Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak siswa sekaligus. (3) Tersedianya waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan gerakan teknik dasar sepaktakraw. (4) Mahasiswa belajar untuk bisa belajar secara mandiri.

Kekurangan dalam gaya mengajar latihan ini (1) Sulit mengontrol bagi mahasiswa berkemampuan kurang. (2) Kreativitas mahasiswa kurang berkembang karena setiap materi pelajaran gerakan teknik dasar sepaktakraw diajarkan gerakannya harus sama dengan di contohkan oleh guru. (3) Kecenderungan mahasiswa akan bosan karena melakukan tugas yang diulang-ulang. (4) Tugas gerak yang terlalu panjang dan kompleksitas membuat mahasiswa banyak lupa.

Seperti halnya gaya mengajar latihan, gaya mengajar inklusi juga memiliki kelebihan dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw (1) Informasi dan konsep tentang materi pembelajaran dapat diberikan secara jelas dan logik mengenai keseluruhan teknik atau keterampilan. (2) Gaya mengajar ini memperlihatkan perbedaan individu, untuk belajar supaya cepat maju dan berhasil. (3) Mahasiswa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan belajar dengan penampilan fisik. (4) Melalui penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa akan mudah memilih dan menentukan dimana ia mulai belajar. (5) Mahasiswa bebas memilih materi pembelajaran.

Adapun kekurangan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Kecenderungan mahasiswa akan kurang serius dalam belajar karena mereka belajar sendiri setelah diberi penjelasan guru. (2) Sulit mengontrol bagi mahasiswa yang berkemampuan kurang.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis tersebut di atas, ternyata nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar latihan lebih unggul dari pada gaya mengajar inklusi secara keseluruhan. maka dari itu penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar latihan lebih tinggi pengaruhnya dari pada gaya mengajar inklusi dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw.

# BAB 5 | KEMAMPUAN MOTORIK (*MOTOR ABILITY*)

## A. Pengertian Kemampuan Motorik (*Motor Ability*)

Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi olahragawan berprestasi, tetapi penekanannya lebih kepada tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*. Gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Thomas Battineli mengatakan “*General motor ability can be defined as the inherited and learned capacity demonstrated in the performance of fundamental skill activities*”<sup>104</sup>. Dapat diartikan bahwa Kemampuan motorik umum dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang mewarisi individu, pembelajaran ditunjukkan dalam kinerja kegiatan keterampilan mendasar seseorang.

Nurhasan memperjelas bahwa *motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. Secara spesifik mengenai pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang

---

104 Thomas Battineli, *Physique, Fitness, and Performance*, (Unites States America:CRS Press,2007) h. 91

memerlukan keberanian dalam olahraga.<sup>105</sup> Yang mana dapat diartikan bahwa kemampuan motorik dapat di peroleh dari kemampuan gerak umum seseorang.

Sedangkan Richard Magil dan David Anderson berpendapat bahwa *motor ability an ability that is specific cally related to the performance of a motor Skil.*<sup>106</sup> Faktor pengaruh biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar seseorang yang berkesimpulan kemampuan gerak berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. *Motor ability* merupakan kelanjutan dari kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Untuk lebih menjelaskan kita akan membahas tentang gerak pada masa kanak-kanak.

Perkembangan penguasaan gerak dasar pada masa kanak-kanak yang dapat kita lakukan dan kuasai pada masa kanak-kanak adalah seperti berjalan, berlari, mendaki, melompat dan lain-lainnya. Pada masa anak besar pada umumnya gerakan tersebut mampu dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa, perbendaan hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga.<sup>107</sup>

Tingkat kemampuan gerak berkaitan dengan perolehan keterampilan, dan mempercepat proses perolehan keterampilan gerak, Joanne thatcher *et ali* mengatakan "*While no movement occurs, the motor units are atill actioated as they are in any muscle action but the number of activated motor units at any one time is inly enough to cancel out the external load.*"<sup>108</sup> Kemampuan motorik dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang didalam melakukan tugas keterampilan gerak, karena "Bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah dalam proses belajar

---

105 Nurhasan, Hasanudin, *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, (Bandung:Jurusan Kepeleatihan FIK UPI, 2007), h. 127

106 Richard Magil dan David Anderson. *Motor learning and control, Concept and application*, (Amerika: Mc Graw hill, 2014). H. 53

107 Asisite Deputi pengembangan tenaga dan pembina Olahraga,*Op. Cit*, h. 116

108 Joanne thatcher *et al*, *Sport and Exercise Science* (Brthlis library cataloguing in Publication data, 2009), h. 166

kurang potensial untuk menguasai kemampuan motorik yang kompleks".<sup>109</sup>

Menurut Widiastuti kemampuan motorik merupakan salah satu indikator yang paling penting dalam kebugaran yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan atau kemampuan gerak.<sup>110</sup> Dengan kata lain kemampuan gerak adalah kemampuan-kemampuan potensial yang menyokong keberhasilan keterampilan-keterampilan tertentu.

Kemampuan motorik tidak terlepas pada kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik ini dapat didefinisikan sebagai kapasitas penampilan atlet, kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam semua aktivitas olahraga. Kondisi fisik disebut juga dengan komponen biomotor, dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan kondisi fisik olahragawan. Dan komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.<sup>111</sup>

Sedangkan James Tangkudung menyatakan bahwa komponen biomotorik dasar antara lain: 1. Kekuatan, 2. Daya Tahan, 3. Kecepatan, 4. Kelenturan dan, 5. Koordinasi.<sup>112</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan juga bahwa ada keterkaitan antara kondisi fisik/biomotorik dengan *Motor Ability* untuk menunjang keterampilan olahraga. Dan dapat juga diartikan bahwa semakin tinggi komponen kondisi fisik/biomotorik peserta didik maka semakin tinggi pula kemampuan *motor ability* seseorang tersebut.

---

109 Wahyuningtyas Puspitorini, James Tangkudung, *The Effect Of Visualization And Motor Ability To The Learning Outcomes Badminton Skill*, (journal of Indonesia physical education and sport, 2016) vol 2 no 1

110 Widiastuti, *Op. Cit.*, h. 165

111 Sukadianto dan Dangsina Muluk, *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik* (Bandung: Cv. Lubuk Agung, 2011), h. 57

112 James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, *op. cit.*, h. 68

Untuk mengukur kemampuan *motor ability* seseorang dapat diketahui melalui suatu tes, yakni dengan *Barrow Motor Ability test*.<sup>113</sup> Adapun butir tesnya sebagai berikut, 1) *Standing Broad Jump*, bertujuan untuk mengukur komponen otot tungkai. 2) *Soft Ball Throw*, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. 3) *zig-zag Run*, bertujuan untuk mengukur kelincahan gerak seseorang. 4) *Wall Pass*, bertujuan untuk mengukur Koordinasi mata dan tangan, 5) *medicine Ball Put*, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. 6) Lari Cepat 50 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan. Tes inilah yang digunakan oleh penulis sebagai alat untuk mengukur *motor ability* mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Beberapa pendapat di atas dapat disintesis bahwa *Motor Ability* adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

## **B. Kemampuan Motorik Sepaktakraw**

### **1. Hasil Belajar Sepak Takraw pada Kemampuan Motorik Tinggi**

#### **a. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Kemampuan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak pada olahraga maupun non olahraga. Untuk itu *motor ability* yang tinggi pada kelompok mahasiswa yang masing-masing diberikan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan yang memiliki karakter yang berbeda juga pada tiap proses pembelajarannya akan memiliki perbedaan.

---

113 Nurhasan, Hasanudin, *Op. Cit*, h. 130-135

Dengan di dukung oleh *motor ability* yang tinggi pada kelompok gaya mengajar resiprokal yang mana mahasiswa belajar secara berpasangan, ada yang jadi pelaku dan ada yang jadi pengamat yang berfokus pada lembaran tugas yang diberikan oleh guru. Disini mahasiswa akan berusaha untuk saling belajar dari lebaran yang telah dibuatkan oleh dosen. Sama-sama memiliki *motor ability* yang tinggi tentunya akan memudahkan dalam pembelajaran mengikuti model yang sudah dijelaskan terlebih dahulu oleh dosen dan ketersediaan contoh gerakan yang ada pada lembaran tugas, umpan balik yang datang dari dosen dan teman ditambah berganti peran sebagai pengamat menjadikan nilai lebih dalam penguasaan teknik dasar sepakakraw dengan cepat pada tiap pasenya untuk sampai pada otomatisasi. Dengan adanya interaksi proses belajar yang positif ini dan timbulnya motivasi tambahan membuat kelompok ini akan memiliki hasil yang baik.

Sedangkan gaya mengajar latihan yang sifatnya belajar gerak dengan cara mengulang-ulang gerakan. Dengan didukung oleh *motor ability* tinggi tentunya juga akan memudahkan dalam penguasaan dari tugas gerak yang diberikan oleh dosen, disini kelebihanannya pada waktu pengulangan yang banyak, tetapi pada proses belajarnya baik gaya latihan dan gaya resiprokal sama-sama belajar pada proses gerakan.

Perbedaan dengan gaya mengajar resiprokal yang mana pada gaya latihan ini contoh gerakan cuma didapatkan di awal pembelajaran yang diperagakan/dicontohkan oleh dosen dan umpan balik juga semata-mata bersumber dari dosen saja. Pada gaya mengajar latihan ini juga interaksi satu sama lainnya tidak ada, sehingga akan membuat sedikit monoton, karena disini belajar sifatnya individu yang meniru gerakan yang telah diperagakan oleh dosen sebelumnya, sehingga kelompok gaya mengajar latihan ini jika dibandingkan dengan

kelompok gaya resiprokal akan memiliki hasil belajar teknik dasar sepaktakraw di bawah kelompok gaya mengajar resiprokal yang sama-sama memiliki *motor ability* tinggi.

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw kelompok gaya mengajar resiprokal pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi lebih tinggi nilainya daripada kelompok gaya mengajar latihan yang juga mempunyai *motor ability* tinggi.

Dari hasil analisis gaya mengajar di atas bila diamati pelaksanaannya sama-sama meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw pada mahasiswa Penjaskesrek Fkip Universitas Islam Riau. Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan pada mahasiswa *motor ability* tinggi dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara dua kelompok yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dengan kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan pada mahasiswa *motor ability* tinggi. Selanjutnya setelah melihat perbedaan antara kelompok gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan maka diadakan uji lanjut menggunakan uji *t-dunnet* yakni, pengujian analisis menghitung seberapa besar perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw antara kedua kelompok gaya mengajar resiprokal dengan kelompok gaya mengajar latihan pada mahasiswa *motor ability* tinggi pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai *p-value* yaitu 0,00. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka *p-value*  $0,00 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw secara nyata antara kelompok gaya resiprokal dengan kelompok gaya latihan untuk mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi,



dengan demikian nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi nilainya dari pada nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan untuk mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi.

*Motor ability* salah satu kondisi internal yang membedakan setiap individu dalam mengembangkan suatu keterampilan gerak, dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa yang akan datang di dalam melakukan keterampilan gerak. Perbedaan kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw. Ketepatan dan penugasan keterampilan olahraga dipengaruhi kemampuan gerak, sehingga tinggi rendahnya kemampuan gerak yang dimiliki mahasiswa menentukan keberhasilan dalam belajar teknik dasar sepaktaraw. Mahasiswa yang memiliki *motor ability* yang tinggi dalam melakukan proses belajar teknik dasar sepaktakraw akan mudah dalam mengikuti, menyesuaikan dengan materi dan menguasai tugas gerak dari tiap gaya mengajar, karena didukung oleh *motor ability* yang baik.

Pada kelompok resiprokal yang memiliki *motor ability* tinggi keunggulan yang dimiliki yaitu (1) Sama-sama memiliki *motor ability* tinggi membuat mereka sama-sama bersemangat dalam belajar. (2) Mereka sangat aktif dan produktif dalam peran masing-masing, baik sebagai pengamat dan pelaku. Karena dengan *motor ability* tinggi mendukung pelaku dalam melakukan gerak teknik dasar sepaktaraw. Sehingga menjadi lebih mudah (3) Meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman. Dengan *motor ability* tinggi ini akan mendukung dalam proses pembelajaran pada tahap kognitif dan asosiatif (4) dengan adanya umpan balik langsung dari pengamat, mahasiswa dapat dengan segera

mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan dalam gerakan.

Untuk proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan gaya mengajar latihan pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi diidentifikasi kelebihan dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw. Ini menjadi lebih memudahkan mahasiswa dengan didukung *motor ability* yang baik dalam pengulangan rangkaian gerakan (2) Pada kelompok ini mahasiswa memiliki waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan gerak (3) mahasiswa belajar secara mandiri dan individual

Dengan demikian berdasarkan dari perolehan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw yang didapat dan kelebihan dari masing-masing gaya mengajar. Maka penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar resiprokal lebih tinggi pengaruhnya dari pada gaya mengajar latihan pada kategori mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw.

#### **b. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dengan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Pada gaya mengajar resiprokal mahasiswa belajar gerak berdasarkan kepada lembar tugas yang diberikan oleh dosen dan dilakukan secara berpasangan, ada yang jadi pengamat dan ada yang jadi pelaku, umpan balik dilakukan oleh pengamat berdasarkan dari lembaran tugas setelah pelaksanaan gerakan yang dilakukan oleh pelaku dan berganti peran. Dengan pergantian peran secara tak langsung mahasiswa belajar kognitif dan asosiatif lebih matang untuk sampai pada tahap otomatisasi, karena pengamatan yang berdasarkan acuan lembaran kerja akan membuat kognitif anak belajar dan

jadi pelaku akan membuat asosiatif anak juga terus dibelajarkan.

Pemberian umpan balik dari dosen kepada mahasiswa akan lebih memudahkan mahasiswa untuk belajar, karena stimulus datang bukan hanya dari diri sendiri tetapi juga berasal dari teman dan dosen. Oleh karena itu, pencapaian hasil belajar teknik dasar sepakakraw akan mudah dicapai melalui gaya mengajar resiprokal. Pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi akan memudahkan mahasiswa untuk melakukan tugas rangkaian gerak dan memperbaiki gerakan yang berdasarkan umpan balik dari temannya, dan sebaliknya juga memudahkan dalam kesempatan mengajarkan atau memberi umpan balik pada temanya/pasangannya. Sehingga pengajaran ini akan cepat dan semakin mudah.

Pada gaya mengajar inklusi mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih suatu tingkatan tugas untuk dapat melaksanakan dan menawarkan suatu tantangan untuk memeriksa hasil kerjanya. Intinya, tugas yang sama dirancang untuk derajat tingkat kesulitan yang berbeda. Mahasiswa memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya dan bisa memilih dari mana dia harus mulai belajar. Pada gaya mengajar inklusi karna setiap anak tidak sama mereka mempunyai kendala yang berbeda-beda dengan di dukung oleh *motor ability* tinggi tentunya akan menghasilkan hasil yang berbeda-beda.

Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar inklusi dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara kelompok yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dengan kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi. Selanjutnya setelah melihat perbedaan antara kelompok gaya mengajar resiprokal dengan gaya

mengajar inklusi kategori *motor ability* tinggi maka diadakan uji lanjut menggunakan uji *t-dunnet*.

Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai p-value yaitu 0,000. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,000 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktaraw secara nyata antara kelompok gaya mengajar resiprokal dengan kelompok gaya mengajar inklusi pada kategori *motor ability* tinggi dan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal kelompok *motor ability* tinggi lebih unggul/tinggi dari pada nilai kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi yang memiliki *motor ability* tinggi pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi diajar dengan gaya mengajar resiprokal, terlebih dahulu dosen menyiapkan lembaran tugas yang lengkap dengan deskriptif gerakan dan gambar tentang teknik dasar sepaktakraw, pada awal pertemuan dosen menjelaskan tentang gaya mengajar resiprokal dan mempraktekkan gerakan sesuai dengan lembaran tugas yang disediakan, selanjutnya mahasiswa diperintahakan untuk belajar secara bebasangan sesuai dengan gaya mengajar resiprokal, ada yang menjadi pengamat dan ada yang menjadi pelaku, tugas mahasiswa mengkoreksi gerakan temannya dan sebaliknya (berganti peran).

Kelebihan kelompok gaya mengajar resiprokal yang memiliki *motor ability* tinggi dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Sama-sama memiliki *motor ability* tinggi membuat mereka sama-sama bersemangat dalam belajar. (2) Sereka sangat aktif dan produktif dalam peran masing-masing, baik sebagai pengamat dan pelaku. Karena dengan *motor ability* tinggi

mendukung pelaku dalam melakukan gerak teknik dasar sepaktaraw, sehingga menjadi lebih mudah (3) Meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman. Dengan *motor ability* tinggi ini akan mendukung dalam proses pembelajaran pada tahap kognitif dan asosiatif (4) dengan adanya umpan balik langsung dari pengamat, mahasiswa dapat dengan segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan dalam gerakan. Untuk kelemahan yang ada pada kelompok gaya mengajar resiprokal ini hampir tidak terjadi atau bisa diminimalisir, karena sama-sama memiliki *motor ability* tinggi.

Untuk kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi yang diajar dengan gaya mengajar inklusi dalam proses belajar terlebih dahulu dosen menyiapkan 3 (tiga) tingkat kesulitan dan mempraktekan tiga tingkat kesulitan tersebut, dan mahasiswa bisa memilih dari tingkat kesulitan mana untuk mulai belajar. Adapun kelebihan pada kelompok ini yaitu (1) Terlihat mahasiswa memiliki perbedaan dalam tingkat kesulitan, perbedaan ini diharapkan supaya cepat maju dan berhasil dalam pembelajaran. (2) Mahasiswa bisa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan dengan tugas gerak berdasarkan tingkat kesulitan dengan dukungan *motor ability* tinggi yang mereka miliki. (3) melalui penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa mudah memilih sesuai dengan kemampuan mereka. (4) Dengan dukungan *motor ability* yang tinggi, mereka mudah dalam melakukan tugas gerak teknik sepaktaraw sesuai dengan tingkat kesulitan yang mereka pelajari. (5) Mereka menjadi penasaran dan tertantang untuk menyelesaikan tiap tingkat kesulitan.

Adapun kekurangan gaya mengajar inklusi pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Dosen

sulit mengontrol perkembangan mahasiswa, karena ketidakseragaman pemilihan tingkat kesulitan yang mereka pelajari. (2) Pada kelompok ini membutuhkan waktu yang lama, disebabkan keraguan-keraguan mereka dalam memutuskan sendiri untuk naik ketingkat kesulitan selanjutnya.

Dengan demikian berdasarkan dari perolehan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw yang didapat dan kelebihan dari masing-masing gaya mengajar. Maka penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar resiprokal lebih tinggi pengaruhnya dari pada gaya mengajar inklusi pada kategori mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw.

**c. Pada Gaya Mengajar Latihan dan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Pada gaya mengajar latihan tugas gerak di berikan secara keseluruhan dari awal sampai akhir gerakan, yang mana mahasiswa harus melakukan gerakan yang sudah diinstruksikan oleh dosen, baik itu gerakan yang sulit atau yang mudah, merupakan menjadi satu kesatuan sisitimatis yang harus di pelajari. Disini mahasiswa belajar gerak dari tahap kognitif, asosiatif dan sampai pada otomatisasi. Karena ini dilakukan pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi akan mudah dalam melakukan rangkain tugas gerak dari awal sampai akhir dari tugas gerak, diharapkan hasil dari proses belajar akan lebih baik.

Gaya mengajar inklusi mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih suatu tingkatan tugas untuk dapat melaksanakan dan menawarkan suatu tantangan untuk memeriksa hasil kerjanya. Intinya, tugas yang sama dirancang untuk derajat tingkat kesulitan yang berbeda. Disini belajar bukan pada proses gerakan, tetapi lebih

pada hasil akhir dari gerakan yang dihasilkan dari tingkat kesulitan yang sudah dibuat oleh dosen sebelumnya.

Untuk itu poin penting pada gaya inklusi ini mahasiswa harus cepat menguasai tingkat kesulitan dan memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya. Untuk mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi pada gaya mengajar inklusi ini akan memudahkan dalam menguasai tingkat kesulitan, tetapi disini keberanian untuk naik pada tingkat kesulitan selanjutnya tiap anak berbeda-beda, sehingga pada kelompok ini membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menguasai teknik dasar sepak takraw yang baik jika dibandingkan dengan kelompok gaya mengajar latihan yang sama-sama memiliki *motor ability* tinggi.

Begitu halnya perbedaan kelompok pada kontras nilai gaya mengajar latihan dengan *motor ability* tinggi dan gaya mengajar inklusi dengan *motor ability* tinggi, kedua kelompok perlakuan ini mempunyai perbedaan yang signifikan. Hasil Kontras nilai kedua kelompok ini terdapat nilai p-value yaitu 0,000. Jika dibandingkan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,000 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw secara nyata antara kelompok gaya mengajar latihan dengan kelompok gaya mengajar inklusi kategori *motor ability* tinggi serta nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan kelompok *motor ability* tinggi lebih unggul/tinggi daripada nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi kelompok *motor ability* tinggi pada mahasiswa Penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau.

*Motor ability* tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa akan memudahkan dalam melakukan kecakapan gerakan teknik dasar sepak takraw, karena dengan *motor ability*

yang baik mahasiswa akan mudah memahami dan membuat pola gerakan yang benar serta mengontrol gerakan agar mampu melakukan tugas fisik dengan baik. Mahasiswa yang memiliki *motor ability* yang tinggi dalam melakukan teknik sepak takraw akan memperlancar jalannya proses belajar mengajar dalam penggunaan gaya mengajar.

Untuk proses pembelajaran teknik dasar sepak takraw dengan menggunakan gaya mengajar latihan pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi diidentifikasi kelebihan dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepak takraw, ini menjadi lebih memudahkan mahasiswa dengan didukung *motor ability* yang baik dalam pengulangan rangkaian gerakan (2) Pada kelompok ini mahasiswa memiliki waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan gerak (3) Mahasiswa belajar secara mandiri dan individual.

Adapun kelebihan pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi diajak pada kelompok inklusi yaitu (1) terlihat mahasiswa memiliki perbedaan dalam tingkat kesulitan, perbedaan ini diharapkan supaya cepat maju dan berhasil dalam pembelajaran. (2) Mahasiswa bisa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan dengan tugas gerak berdasarkan tingkat kesulitan dengan dukungan *motor ability* tinggi yang mereka miliki. (3) melalui penjelasan dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa mudah memilih sesuai dengan kemampuan mereka. (4) dengan dukungan *motor ability* yang tinggi, mereka mudah dalam melakukan tugas gerak teknik sepak takraw sesuai dengan tingkat kesulitan yang mereka pelajari. (5) mereka menjadi penasaran dan tertantang untuk menyelesaikan tingkat kesulitannya.



Adapun kekurangan gaya mengajar inklusi pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw yaitu (1) Dosen sulit mengontrol perkembangan mahasiswa, karena ketidakseragaman pemilihan tingkat kesulitan yang mereka pelajari. (2) Pada kelompok ini membutuhkan waktu yang lama, disebabkan keraguan-keraguan mereka dalam memutuskan sendiri untuk naik ketingkat kesulitan selanjutnya.

Dengan demikian berdasarkan dari perolehan nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw yang didapat dan kelebihan dari masing-masing gaya mengajar. Maka penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar latihan lebih tinggi pengaruhnya dari pada gaya mengajar inklusi pada kategori mahasiswa yang memiliki *motor ability* tinggi dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak takraw.

## **2. Hasil Belajar Sepak Takraw pada Kemampuan Motorik Rendah**

### **a. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Gaya Mengajar Latihan terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah pada dasarnya dalam mengikuti proses belajar akan berbeda dengan mereka yang memiliki tingkat *motor ability* yang lebih tinggi, hal tersebut disebabkan oleh rendahnya kualitas kemampuan gerak umum yang mereka miliki, mereka akan membutuhkan banyak pengulangan, motivasi dan energi untuk menguasai suatu rangkaian gerakan.

Pada penggunaan gaya mengajar resiprokal kelompok yang memiliki *motor ability* rendah akan sama-sama kesulitan dalam proses belajar, yang mana pada gaya mengajar ini mereka belajar secara berpasangan dan

mempunyai tugas sebagai pelaku dan juga memberikan penilaian kepada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya, dengan ketersediaan waktu pengulangan yang sedikit, dan kemampuan gerak umum mereka yang sama-sama rendah akan membuat proses belajar menjadi lambat dan sulit.

Pada gaya mengajar latihan kelompok *motor ability* rendah yang mana proses pembelajaran dilakukan berdasarkan dari tugas yang diberikan oleh dosen, menjadikan kelompok ini memiliki kesempatan waktu yang banyak pada pengulangan gerak, dan umpan balik langsung didapatkan dari satu sumber yaitu dosen. Menjadikan mereka menjadi lebih fokus dan hasil yang dicapai akan lebih maksimal jika dibandingkan dengan kelompok resiprokal yang sama-sama memiliki *motor ability* rendah.

Dalam melaksanakan perlakuan pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah, dosen memberikan pengajaran yang ekstra dalam memberikan materinya. Berdasarkan hasil analisis data dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw antara kelompok gaya mengajar resiprokal yang *motor ability* rendah dengan kelompok gaya mengajar latihan yang *motor ability* rendah

Dari hasil analisis gaya mengajar pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah, bila diamati pelaksanaannya sama-sama meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw pada mahasiswa Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau. Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan kategori mahasiswa *motor ability* rendah dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara dua kelompok. Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai p-value yaitu 0,485. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,485 > 0,05$  berarti  $H_0$  diterima

dan  $H_1$  ditolak. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw antara kelompok gaya mengajar resiprokal *motor ability* rendah dengan kelompok gaya mengajar latihan *motor ability* rendah.

Dengan memiliki *motor ability* rendah mahasiswa akan lambat dalam melakukan kecakapan gerakan pada teknik dasar sepaktakraw. Karena *motor ability* merupakan pondasi dasar mahasiswa untuk memahami dan membuat pola gerakan yang benar serta mengontrol gerakan agar mampu melakukan tugas fisik dengan baik. Berdasarkan proses pembelajaran teknik dasar sepaktakraw dengan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan kategori mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah dapat diidentifikasi kelebihan dari kedua gaya mengajar tersebut.

Kelebihan gaya mengajar resiprokal pada kelompok mahasiswa *motor ability* rendah dalam belajar teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Mahasiswa bisa secara langsung dapat mengetahui kesalahan, kekeliruan dari gerakannya berdasarkan dari pengamatan teman pasangannya (2) Dan mendapatkan secara langsung umpan balik dari peragaannya. (3) Mahasiswa yang berperan sebagai pengamat secara tak langsung belajar tahap kognitif lebih maksimal dari lembar tugas yang disediakan dosen sebagai rujukan penilai gerak. (4) Mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah bisa sama-sama belajar dengan teman pasangannya, bisa berdiskusi dan adanya interaksi.

Sedangkan kekurangan pada kelompok gaya mengajar resiprokal kelompok *motor ability* rendah dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan.

Karena sebelumnya pengamat menjadi pelaku juga melakukan juga banyak kesalahan, karna sama-sama tidak didukung oleh *motor ability* yang baik. (2) Pada umumnya pelaku tidak tahan dan tidak terima terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukannya. (3) Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan yang tertera dalam lembaran kerja. Karena sama-sama tidak bisa mengikuti gerakan sesuai dengan lembaran tugas (4) karena tidak didukung oleh *motor ability* yang baik dan sama-sama kesusahan menjadi asal-asalan dalam melaksanakan tugasnya, baik sebagai pelaku ataupun pengamat.

Selanjutnya pada gaya mengajar latihan kelompok *motor ability* rendah dalam belajar teknik dasar sepaktakraw memiliki kelebihan yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw, sehingga memudahkan mahasiswa untuk mempelajari gerakan teknik dasar sepaktakrawnya. (2) Mahasiswa dalam kelompok gaya mengajar ini memiliki waktu pengulangan yang banyak. (3) Mahasiswa *motor ability* rendah dalam kelompok ini bisa belajar mandiri sendiri, tanpa diganggu oleh teman lainnya.

Kekurangan dalam gaya mengajar latihan pada kelompok *motor ability* rendah dalam belajar teknik dasar sepaktakraw yaitu (1) Dosen sulit mengontrol bagi mahasiswa berkemampuan kurang. (2) Mahasiswa *motor ability* rendah tidak ada nampak kreativitasnya berkembang, selain kesulitan dan melakukan gerak juga karena gerakannya harus sama dengan dicontohkan oleh dosen. (3) Kecenderungan mahasiswa ada merasa bosan, karena melakukan gerakan dengan agak kesulitan dan harus terus melakukan pengulangan-pengulangan . (4) Tugas gerak yang terlalu panjang dan kompleksitas

membuat mahasiswa mengalami kesulitan pada kelompok ini.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis tersebut di atas, ternyata nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal kategori *motor ability* rendah tidak terdapat perbedaan rata-rata antara nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw kelompok gaya mengajar latihan kategori *motor ability* rendah.

**b. Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Satu faktor penentu keberhasilan belajar gerak adalah kesiapan belajar yang melekat pada diri seseorang, baik yang bersifat psikis maupun fisik. Faktor dominan yang termasuk ke dalam kesiapan fisik meliputi kematangan dan kemampuan gerak. Pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah akan kesulitan dalam proses belajar penguasaan rangkaian teknik dasar sepak takraw, karena memiliki kemampuan gerakan umum yang rendah, menjadikan kelompok ini akan mengalami kesulitan dalam tugas gerak yang diberikan.

Pada gaya mengajar resiprokal mahasiswa dibebankan dengan harus memeriksa atau mengoreksi tugas gerak temannya, hal ini dipastikan akan menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang mana sebagai pengamat juga melakukan kesalahan dan kesulitan dalam melakukan tugas gerak yang dikoreksinya, alhasil koreksi dari pengamat tidak diterima dengan sepenuhnya. Situasi ini akan menjadikan ketidakseriusan dalam belajar, dalam peran keduanya akan menjadi asal-asalan dalam memberikan umpan balik dan melakukan gerakan, ditambah dengan ketersediaan waktu pengulangan yang sedikit, dengan hasil interaksi

yang negatif tersebut yang disebabkan karena sama-sama memiliki *motor ability* rendah proses belajar akan menjadi sulit.

Tapi, pada gaya mengajar inklusi untuk *motor ability* rendah yang mana pada gaya mengajar ini mahasiswa akan lebih mudah dalam melakukan rangkaian gerak, karena pada gaya inklusi ini mereka memulai tugas gerak dari yang sederhana dan yang mudah untuk dilakukan berdasarkan dari tingkat kesulitan yang disiapkan oleh dosen, dengan dikondisikan sesuai dengan tingkat *motor ability* rendah yang mereka punya diharapkan timbul kegairahan untuk mereka terus mengulang gerakan, menimbulkan motivasi dan semangat mereka untuk terus belajar sampai pada tingkat kesulitan yang maksimal dari tiap teknik dasar sepaktakraw yang dipelajari.

Dalam melaksanakan perlakuan pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah, dosen memberikan pengajaran yang ekstra dalam memberikan materinya. Berdasarkan hasil analisis data dinyatakan terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw antara kelompok gaya mengajar resiprokal yang *motor ability* rendah dengan kelompok gaya mengajar inklusi yang *motor ability* rendah.

Dari hasil analisis gaya mengajar pada kelompok mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah, bila diamati pelaksanaannya sama-sama meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw pada mahasiswa Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau. Hasil analisis gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar inklusi kategori mahasiswa *motor ability* rendah dilihat berdasarkan hasil analisis varians yaitu melihat perbedaan antara dua kelompok. Pada kontras nilai kedua kelompok perlakuan terdapat nilai p-value yaitu 0,025. Jika dibandingkan dengan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,025 > 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak

dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw antara kelompok gaya mengajar resiprokal *motor ability* rendah dengan kelompok gaya mengajar inklusi *motor ability* rendah.

Secara teori dengan memiliki *motor ability* rendah mahasiswa akan lambat dalam melakukan kecakapan gerakan pada teknik dasar sepak takraw. Karena *motor ability* merupakan pondasi dasar mahasiswa untuk memahami dan membuat pola gerakan yang benar serta mengontrol gerakan agar mampu melakukan tugas fisik dengan baik. Untuk itu dalam penggunaan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan untuk kelompok ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw.

Pada gaya mengajar resiprokal mahasiswa belajar berpasangan, ada bertugas sebagai pengamat dan pelaku. Mereka belajar berdasarkan dari lembaran yang disediakan oleh dosen lengkap dengan deskripsi gerakan dan gambarnya. Adapun kelebihan gaya mengajar pada kelompok *motor ability* rendah ini yaitu (1) Mahasiswa bisa secara langsung dapat mengetahui kesalahan, kekeliruan dari gerakannya berdasarkan dari pengamatan teman pasangannya (2) Dan mendapatkan secara langsung umpan balik dari peragaannya. (3) Mahasiswa yang berperan sebagai pengamat secara tak langsung belajar tahap kognitif lebih maksimal dari lembaran tugas yang disediakan dosen sebagai rujukan penilai gerak. (4) Mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah bisa sama-sama belajar dengan teman pasangannya, bisa berdiskusi dan adanya interaksi.

Sedangkan kekurangan pada kelompok gaya mengajar resiprokal kelompok *motor ability* rendah dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw yaitu (1) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan

pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan. Karena sebelumnya pengamat menjadi pelaku juga melakukan juga banyak kesalahan, karna sama-sama tidak didukung oleh *motor ability* yang baik. (2) Pada umumnya pelaku tidak tahan dan tidak terima terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang dilakukannya. (3) Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan yang tertera dalam lembaran kerja. Karena sama-sama tidak bisa mengikuti gerakan sesuai dengan lembaran tugas (4) karena tidak didukung oleh *motor ability* yang baik dan sama-sama kesusahan menjadi asal-asalan dalam melaksanakan tugasnya, baik sebagai pelaku ataupun pengamat.

Sedangkan pada gaya mengajar inklusi mahasiswa belajar berdasarkan dari tingkat kesulitan yang dibuat oleh dosen, mahasiswa bisa mulai belajar dari tingkat kesulitan yang mereka anggap mudah dan selanjutnya memutuskan sendiri menaikkan tingkat kesulitannya. Kelebihan pada kelompok gaya mengajar inklusi yang mahasiswanya memiliki *motor ability* rendah dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw antara lain (1) Melalui penjelasan dan contoh dari dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa mudah memilih dan memahami sesuai dengan kemampuan mereka. (2) Dengan *motor ability* rendah mereka bisa mulai belajar dari tingkat kesulitan yang sesuai dengan *motor ability* yang mereka miliki (3) Dengan kesulitan yang disesuaikan dengan *motor ability* rendah yang mereka miliki, ada timbul semacam semangat untuk terus mencoba belajar gerakannya. (4) Sebagian ada yang tertantang dan penasaran untuk menyelesaikan semua tingkat kesulitannya.



Kekurangan gaya mengajar inklusi pada mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw yaitu (1) Dosen sulit mengontrol perkembangan mahasiswa, karena ketidakseragaman pemilihan tingkat kesulitan yang mereka pelajari. (2) Pada kelompok ini membutuhkan sedikit waktu yang agak lama untuk menguasai satu tingkat kesulitan. (3) Dan adanya keragu-raguan dalam memutuskan sendiri untuk naik ketingkat kesulitan selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis tersebut di atas, ternyata nilai hasil belajar teknik dasar sepak takraw mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal kategori *motor ability* rendah lebih kecil/rendah dari pada gaya mengajar inklusi kategori *motor ability* rendah. Maka dari itu penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar inklusi kategori *motor ability* rendah lebih besar pengaruhnya dari pada gaya mengajar resiprokal kategori *motor ability* rendah dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak takraw.

**c. Pada Gaya Mengajar Latihan dan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepaktakraw**

Gaya mengajar latihan pada pelaksanaannya mengulang-mengulang gerakan yang sudah didemonstrasikan oleh dosen supaya mahasiswa bisa menguasai gerakan tersebut, dari fase awal gerakan sampai fase akhir dari macam gerakan teknik dasar sepak takraw. Dari setiap gerakan saling berkesinambungan membentuk suatu teknik dasar yang dipelajari. Bagi mahasiswa yang memiliki *motor ability* rendah tentunya mempunyai banyak kesempatan untuk mengulang-ulang gerakan dengan harapan bisa menguasai teknik dasar sepak takraw yang dipelajari,

tetapi pengulangan yang dilakukan dengan *motor ability* rendah yang mereka miliki akan menyulitkan mereka melakukan rangkaian gerakan, sehingga akan sangat banyak menguras tenaga dan pikiran, akibatnya mereka akan menjadi malas, kurang bersemangat dan menjadikan pembelajaran tidak efektif.

Pada gaya mengajar inklusi materi teknik dasar sepaktakraw oleh dosen menyiapkan materi dengan beberapa kriteria tingkat kesulitan, mahasiswa bisa memilih dari mana dia harus mulai belajar. Kedua gaya mengajar ini jika diberikan kepada mahasiswa dengan *motor ability* rendah, mahasiswa bisa belajar dari tingkat gerakan yang mudah dan sederhana dengan harapan belajar dari tingkat kesulitan masing-masing dan akan lebih termotivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dengan *motor ability* yang rendah dan penggunaan waktu yang maksimal akan membuat kelompok ini lebih memiliki hasil yang baik.

Begitu juga halnya perbedaan kelompok pada kontras nilai gaya mengajar latihan dengan *motor ability* rendah dan gaya mengajar inklusi dengan *motor ability* rendah, kedua kelompok perlakuan ini mempunyai perbedaan yang signifikan. Hasil Kontras nilai kedua kelompok ini terdapat nilai p-value yaitu 0,029. Jika dibandingkan dengan standar signifikansi 0,05 atau 5% maka p-value  $0,029 > 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw secara nyata antara kelompok gaya mengajar latihan dengan kelompok gaya inklusi kategori *motor ability* rendah serta nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw kelompok mahasiswa yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan kelompok *motor ability* rendah lebih kecil/rendah dari pada nilai kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi kelompok *motor ability*

rendah pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Pada gaya mengajar latihan kelompok *motor ability* rendah dalam belajar teknik dasar sepaktakraw memiliki kelebihan yaitu (1) Materi pelajaran disajikan secara keseluruhan tiap teknik dasar sepaktakraw, sehingga memudahkan mahasiswa untuk mempelajari gerakan teknik dasar sepaktakrawnya. (2) Mahasiswa dalam kelompok gaya mengajar ini memiliki waktu pengulangan yang banyak. (3) Mahasiswa *motor ability* rendah dalam kelompok ini bisa belajar mandiri sendiri, tanpa diganggu oleh teman lainnya. Sedangkan pada gaya mengajar inklusi mahasiswa belajar berdasarkan dari tingkat kesulitan yang dibuat oleh dosen, mahasiswa bisa mulai belajar dari tingkat kesulitan yang mereka anggap mudah dan selanjutnya memutuskan sendiri menaikkan tingkat kesulitannya. Kelebihan pada kelompok gaya mengajar inklusi yang mahasiswanya memiliki *motor ability* rendah dalam pembelajaran teknik dasar sepaktakraw antara lain (1) Melalui penjelasan dan contoh dari dosen dan tingkatan kesulitan sehingga mahasiswa mudah memilih dan memahami sesuai dengan kemampuan mereka. (2) Dengan *motor ability* rendah mereka bisa mulai belajar dari tingkat kesulitan yang sesuai dengan *motor ability* yang mereka miliki (3) dengan kesulitan yang disesuaikan dengan *motor ability* rendah yang mereka miliki, ada timbul semangat untuk terus mencoba belajar gerakannya. (4) Sebagian ada yang tertantang dan penasaran untuk menyelesaikan semua tingkat kesulitannya.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis tersebut diatas, ternyata nilai hasil belajar teknik dasar sepaktakraw mahasiswa yang diajar dengan gaya mengajar latihan kategori *motor ability* rendah lebih kecil/rendah dari pada gaya mengajar inklusi kategori *motor ability* rendah. Maka dari itu penulis merekomendasikan bahwa gaya mengajar inklusi kategori *motor*

*ability* rendah lebih besar pengaruhnya dari pada gaya mengajar latihan kategori *motor ability* rendah dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak takraw.

# BAB

# 6

# PENUTUP

Penguasaan teknik dasar sepak takraw diajarkan melalui berbagai macam gaya mengajar, tentunya di setiap gaya mengajar memiliki aktifitas dan cara yang berbeda dalam proses pembelajaran. Seperti gaya mengajar latihan yang bersifat diulang-ulang, gaya mengajar resiprokal yang mahasiswa belajar berpasangan dan mengacu pada lembaran tugas, gaya mengajar inklusi yang mahasiswa belajar dari memilih rangkaian tugas yang mudah dari yang sulit. Kesemua hal tersebut tentunya akan didukung juga oleh *motor ability* yang di miliki oleh setiap mahasisiwa.

Yang mana disini pengelompokan mahasisiwa berdasarkan pada *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Yang akan mendukung dalam setiap gaya mengajar yang digunakan pada mahasisiwa dalam proses pembelajaran. Tentunya dengan memiliki *motor ability* yang berbeda-beda akan mempengaruhi hasil yang berbeda pula terhadap hasil belajar teknik dasar sepak takraw pada setiap kelompok gaya mengajar.

Melalui perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi yang berarti antara gaya mengajar dengan *motor ability* terhadap hasil belajar teknik dasar sepak takraw. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa hasil belajar teknik dasar sepak takraw, selain dipengaruhi oleh gaya mengajar yang digunakan, juga dipengaruhi oleh adanya sumbangan faktor internal lainnya, yakni antara lain faktor *motor ability* mahasisiwa.

Secara keseluruhan temuan dari hasil kajian ini telah ditemukan bahwa baik *motor ability* maupun gaya mengajar, keduanya merupakan variabel penting dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepaktakraw mahasiswa penjaskesrek Universitas Islam Riau. Kedua variabel tersebut satu sama lain saling mendukung dalam upaya mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila *motor ability* berfungsi sebagai faktor internal yang membantu mendorong, mengarahkan dan menggerakkan perilaku belajar mahasiswa untuk meraih hasil belajar teknik dasar sepaktakraw seoptimal mungkin, maka gaya mengajar merupakan faktor eksternal yang sangat potensial menyokong hasil belajar teknik dasar yang setinggi-tingginya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Sunarno dan Syafullah D. Sihombing. *Metode Penelitian Keolahragaan*, Surakarta: Yuma Pusaka, 2011
- Asisten Deputi pengembangan tenaga dan pembina Olahraga, *Pedoman dan Materi Pelatihan Tingkat Dasar*, Jakarta: Kementrian Negara dan Olahraga, 2008
- A.Coker, Cheryl. *Motor Learning And Control For Practitioners*. Mexico: Mcgraw Hill, 2004
- Asrori, Muhammad. *Pisikologi Pembelajaran*, Bandung: CV Wacana Prima, 2011
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013
- Abdurrahman, Mulyono. *Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Rineka cipta, 2012
- Benny A. Pribadi, *Model Desai Sistem Pembelajarann*, Jakarta: Dian Rakyat, 2009
- Byra, M. *The reciprocal style of teaching: A positive motivational climate* Paper presented at the AIESEP World Congress, The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health, Jyväskylä, Finland. 2006
- Byra, Mark, Teaching Spectrum-style-part-1, *The Journal of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teachers' Association*, vol. 49 (1), 2018
- Battineli, Thomas. *Physique, Fitnes, and Performance*, Unites States America: CRS Press, 2007
- Chatoupis, C. *Effects of practice and inclusion styles on perceived athletic competence of Greek primary school children*. Department of Physical Education and Sport Science, University of Athens, Greece: Studies in Physical Culture and Tourism, 2005. vol. 12, No. 1, 47-57
- Coh M, Jovanovic-Golubovic D, Bratic M. *Motor learning in sport. Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 2004. vol 2 no 1

- Chatoupis C. *Contributions of the Spectrum of teaching styles to research on teaching*. Studies in Physical Culture and Tourism, 2009, vo. 16 no.2
- Chung LI and Wai Keung KAM. *Mosston's Reciprocal Style of Teaching: A Pilot Study in Hong Kong*. Journal New Horizons in Education. 2011, vol, 59, no 2
- Djamal, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. *Strategi belajar Mengajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006
- Dewey, Jhon, *Democracy And Education*, Indian Edition: First Published, 2004
- Engkos, Riduan Acmad Kuncoro. *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (path Analisis)*. Bandung: Alfabeta, 2008
- Engel, Rick. *Dasar-Dasar Sepaktakraw*, Bandung: Pakar Raya, 2010
- Gallahue, David L & Jhon C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescent, Adults*, New York: McGraw Hill, 2006
- Hanif, Sofyan Hanif. *Manajemen Penyelenggaraan pertandingan Sepaktakraw*, Jakarta: PT Rajagarafindo persada, 2016
- Hanif, Achmad Sofyan. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011
- Hanif, Achmad Sofyan. *Sepaktakraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Raja Garafindo Persada, 2015
- Hakim, Abdul Aziz. Sudarsono, Arif Bulqini. *Sepaktakraw*, Surabaya: Unesa University Press, 2007
- Hasbullah, Bahmid. "Pengaruh Gaya Mengajar dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Forehand Drive Tennis Mini" Disertasi (Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta, 2008), h. 154.
- Hattie, J, and Timperley, H. *Review of Educational Research*. University of Auckland, 2007. Vol. 77, No. 1, pp. 81-112
- Harsono. *kepelatihan Olahraga*, Bandung: PT Remaja Grafindo, 2015
- Harvey F. Silver, Richard W. Strong, Matthew J. Perini. *Strategi-Strategi Pembelajaran*, Jakarta: PT Indeks, 2012



- Husdarta H.J.S. dan. Saputra Yudha M. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2013
- Jacula, Erinn and Hayley Morrison, "Cultivating Inclusion In Physical Education : We Are All in This Together," *Runer : The Journal of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teachers' Association*, Vol. 48 (1), 2018
- Kadir. *Statistik Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dilengkapi dengan Output Program SPSS*, Jakarta: Rosemata Sampurna, 2010
- Kadir. *Statistik Terapan, konsep, Contoh dan Analisis Data Dengan Progeram SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015
- Khalaj, Amri, Mastery of gross motor skills among Preschool obese children, *Jurnal Science, Movement and health*, Vol. 12 (2), 2013
- Kimm and Swanwick. *Clinical Teaching Made Easy*. British Journal of Hospital Medicine, 2009. Vol 70, No 3
- Komarudin. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan jasmani*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016
- Kosni. N. A dan Dkk. *Determination Association Of Anthropometric And Performance Ability In Sepak Takraw Youth Athlete Using Unsupervised Multivariate*. Journal Of Fundamental and Applied Sciences, 2017. vol 9, no 2S.
- Lumintuarso, Ria. *Teori kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Lankor, 2013
- Majid, Abdul. *Pembelajaran Temantik terpadu*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014
- Makruf, Akbar. *Materi Statistik II Ancova: Manova dan Anova*, 2012
- Morss, Kate and Rowena Murry, *taching at University*, India : Sage Publication india Ltd, 2005
- Morgan. *Ikathletics running challenges*, inggris: British Jurnal of Teaching physical Education, 2005
- Mosston, Muska dan sara Ashworth. *Teaching Physical education, first online edition*, New York: Macmillan College Publishing Company, 2008
- Magil, Richard dan David Anderson. *Motor learning and control, Concept and application*, Amerika: Mc Graw hill, 2014

- Magil, Richard A. *Motor Learning and Control*, New York: McGraw-Hill, 2010
- Nurhasan, Hasanudin. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, Bandung: Jurusan Kepeleatihan FIK UPI, 2007
- Nuruddin, *strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Jurnal Ilmiah Spirit, 2010. Vol. 10, No. 2
- Nusufi, Maimun. *Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan. 2016, vol o2, no 01
- Paturusi, Achmad. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan olahraga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012
- Pitsi, Athina dkk. *The effects of reciprocal and self-check teaching styles in students intrinsic-extrinsic motivation, enjoyment and autonomy in teaching traditional Greek dance*. Journal of Physical Education and Sport. 2015, 15(2), Art 53, pp. 352 - 361
- Prasetyo, Yogo Eko. *Survei Penggunaan Gaya Mengajar Yang Digunakan Oleh Guru Penjas Sd Negeri Se-Kecamatan Tulung Kabupaten Klate*, Skripsi ilmu keolahragaan universitas negeri Yogyakarta, 2013
- Rahayu, Ega Trisna. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta, 2013
- Richard A. Schmidt dan Craig A. Wrisberg. *Motor Learning and Performance, (online edition)* USA HumanKinetics: USA, 2008
- Razali. *Hasil Belajar Keterampilan Bola Basket*, Jakarta: Desertasi PPs UNJ, 2006
- Riduwan, *Dasar-dasar statistik*. Bandung, Alfabeta, 2009.
- Rink, J E. *Teaching Physical Education for Learning*, New York: McGraw-Hill, 2014
- Susanto, Ahmad. *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Prenadamedia Grup, 2013
- Setiawan, Agus. *Hubungan Motor Ability Dengan Keterampilan Teknik Dasar (Passing\_Stopping, Dribbling Dan Shooting) Pada Cabang Olahraga Futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia, repository.upi. edu, 2014

- Sunarno, Agung dan Syaifullah D. Sihombing, *Metode penelitian Keolahragaan*, Surakarta: Yuma Pustaka, 2011
- Samarayasa, I ketut. *Pengaruh Stategi Pembelajaran dan Tingkat Motor Ability Terhadap keterampilan Servis atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksa*, Jurnal Pendidikan Jasmani Indoneisa, 2016. vol 12, no 1
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Anggota Ikapi, 2011
- Setiawan, R. Aditya Budi dan Soni Nopembri. *Penggunaan Gaya Mengajar "Mosston" Oleh Guru Pendidikan Jasmani di SMA Se-Kota Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 2013, Volume 9, Nomor 1.
- Samsudin. *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Litera, 2014
- Sukardiyanto, dan Dangsina Muluk. *Melatih Fisik*. Bandung: CV.Lubuk Agung, 2011
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010
- Sugiono, *metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2007
- Setiawan, Agus. *Hubungan Motor Ability Dengan Keterampilan Teknik Dasar (Passing, Stopping, Dribbling Dan Shooting) Pada Cabang Olahraga Futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia, repository.upi.edu, 2014
- Syah, Hidayat. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif*. Yogyakarta: PT. Lkis Printing Cemerlang, 2010
- Syafruddin. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Press Padang, 2013
- Syafruddin dan Hary Muhardi Syaflin. *Permainan Sepak Takraw*, Padang: Sukabina Press, 2014
- Susanto, Tegus, *Buku Pintar Olahraga*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2016
- Sanjaya, Wina. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: Prenada Media Grub, 2010
- Thatcher, Joanne *et al. Sport and Exercise Science*, Brtihis library cataloguing in Publication data, 2009

- Tones, Steven dkk. *Tiered Reciprocal Learning and Teaching in the Context of Physical Education Teacher Education*. Book of Proceedings AIESEP 2011 International Conference, h. 133
- T, Jaakkola and A Watt. 2011. "Finnish Physical Education Teachers' Self-Reported Use and Perceptions of Mosston and Ashworth's Teaching Styles." *Journal of Teaching in Physical Education*, Vol. 30 (3), 2011
- Tanzeh, Ahmad. *pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras, 2009
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga* Jakarta: Cerdas jaya, 2006
- Uno, Hamzah B. *Orentasi baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012
- Verducci, Frank M. *Measurement Concepts in Physical Education*, St. Louis Missouri: Mosby Company, 1980.
- Wahyudin, Dinn dkk. *Pengantar Pendidikan*, Jakarta: Universitas terbuka, 2007
- William, C Thomson. *Styles of teaching: Style B--the practice style*. *Vahperd Journal*, 2010. Vol 31 no 2.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011
- Yudiana, Yuyun dkk. *Dasar-dasar kepelatihan*, Jakarta: Universitas terbuka, 2008
- Zalfendi et al. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Press, 2009.
- Zulkifli. Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan sendi panggul Dan Koordinasi mata kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepaktaraw, (*jurnal Multilateral*, 2017) Vol 14 No 2
- \_\_\_\_\_, *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, 2012

## TENTANG PENULIS



### **Dr. Zulkifli., S.Pd. M.Pd.**

Penulis Lahir di kota-tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 15 Februari 1989. Anak dari pasangan Bapak alm Darwis. L dan Hj. Mariani, Anak ke-6 dari 7 orang bersaudara. Menikah dengan Villa Maharani S.E dikarunia 2 anak Laki-laki bernama Moch Rendra Darwis dan Omar Faiz Darwis. Menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 001 Kepenuhan tahun 2001, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 1 Kepenuhan pada tahun 2004 dan menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Kepenuhan tahun 2007. Pendidikan S1 di Universitas Islam Riau pada tahun 2012. Pendidikannya S2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan S3 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202336314, 17 Mei 2023

**Pencipta**

Nama : **Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd.**

Alamat : Perum Permata Air Dingin Blok F3 RT 05 RW 03 Kelurahan Air Dingin Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, Pekanbaru, Riau, 28284

Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd.**

Alamat : Perum Permata Air Dingin Blok F3 RT 05 RW 03 Kelurahan Air Dingin Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, Pekanbaru, Riau, 28284

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Pembelajaran Dasar Sepaktakraw**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 11 Mei 2023, di Purbalingga

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000469235

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.