

Pengaruh Modifikasi Bola Takraw Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Siswa Kelas VIII SMP

Sunarto, Andika Triansyah, Wiwik Yunitaningrum
Program Studi Penjaskesrek FKIP Untan, Pontianak
Email: sunartopjkr12@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah *True-Experimental Design* dengan desain *Pretest-posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 109 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sistematis sampling* dengan kelipatan 3 berjumlah 36 siswa yang di bagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dari hasil hipotesis (Uji-t), kelas eksperimen diperoleh t_{hitung} sebesar 11,19 dengan tabel distribusi t pada taraf signifikan (α) = 5% dengan t_{tabel} sebesar 1,740. Artinya t_{hitung} 11,19 > t_{tabel} 1,740, maka H_a diterima. Sedangkan kelas kontrol t_{hitung} 5,45 > t_{tabel} 1,740, maka H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak. Perhitungan *effect size* dengan modifikasi bola takraw memberikan pengaruh sebesar 10,64% terhadap hasil belajar sepak sila siswa.

Kata kunci: modifikasi bola takraw, sepak sila, hasil belajar

Abstract: *This study was aimed to determine the effect of modifications ball takraw on learning outcomes sila eighth grade students of SMP Negeri 21 Pontianak. The method used is True-Experimental Design with Design Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study amounted to 109 students, with a sampling technique used was the systematic sampling with a multiple of 3 of the 36 students were divided into experimental class and control class. From the results of the hypothesis (t-test), the experimental class obtained t at 11.19 with t distribution table at significant level (α) = 5% by t_{tabel} 1,740. That is $t_{amounted}$ 11.19 > t_{tabel} 1,740, so H_a is received. While the control class $t_{amounted}$ 5.45 > t_{tabel} 1,740, so H_a is received. This means that there are significant modifications to the learning outcomes takraw ball football sila class VIII SMP Negeri 21 Pontianak. Result of calculation of effect size with modification takraw ball was 10.64% on student's learning outcomes football.*

Keywords : *modification takraw ball , soccer sila , learning outcomes*

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan juga perkembangan individu yang seimbang. Menurut Simanjuntak (2011: 5), “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya”. Sedangkan menurut Husdarta (2011:3), “pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, serta kemampuan dan keterampilan individu yang seimbang. Salah satu jenis bidang olahraga yang diajarkan kepada siswa adalah sepak takraw.

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Menurut Armelia (2008:4), “sepak takraw adalah olahraga yang mempunyai banyak nama, sepak dalam bahasa Malaysia berarti tendang dan takraw dalam bahasa Thailand berarti bola anyaman, jadi sepak takraw dapat juga diartikan sebagai bola tendang”. Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Salah satu teknik dasar dari sepak takraw adalah sepak sila.

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan. Menurut Prawirasaputra (1999/2000: 24), “sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam”. Sepaksila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 21 Pontianak, hasil belajar siswa pada teknik dasar sepak sila masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai KKM siswa 75, jumlah siswa yang dapat melakukan teknik dasar sepak sila dan tidak. Dari data yang diperoleh sebanyak 7 orang yang bisa melakukan teknik dasar sepak sila, sedangkan 29 orangnya masih belum bisa melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar, dikarenakan ada beberapa yang menjadi pertimbangan, yaitu siswa takut memainkan sepak takraw disebabkan bola yang digunakan terlalu keras dan tidak sesuai untuk pembelajaran dasar sepak takraw dan siswa juga kesulitan saat melakukan teknik dasar seperti sepak sila dalam pembelajaran sepak takraw yang pernah diajarkan sebelumnya. Berdasarkan masalah yang dipaparkan, maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang terjadi. Untuk itu diperlukan suatu media pembelajaran yang menarik sehingga dapat membuat proses belajar mengajar menjadi efektif.

Menurut Gerlach dan Ely (dalam Arsyad A, 2011: 3), “bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap”. Pada proses pembelajaran olahraga menggunakan media yang dapat mempermudah proses pembelajaran. untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi diperlukan adanya modifikasi pada bola takraw.

Modifikasi adalah menciptakan, menyesuaikan dan menampilkan suatu alat, sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Modifikasi juga sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Menurut Samsudin (2008: 63), “modifikasi adalah suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan siswa untuk melakukan kegiatan atau aktifitas diatasnya, di bawahnya, di dalam, di antaranya, misalnya: bangku swedia, gawang, *star block*, mistar peralatan lompat tinggi, alat pemukul dan lainnya”. Jadi, modifikasi dapat dilakukan untuk menciptakan alat pembelajaran yang berbeda, misalnya memodifikasi bola takraw dengan tali andong yang dianyam berbentuk bulat menyerupai bola takraw. Sehingga siswa tidak lagi merasa takut karena karakteristik tali andong yang lebih ringan dan lembut. Dari segi harga pun lebih murah, tahan lama, serta mudah didapatkan. Dengan demikian media pembelajaran ditujukan untuk mempermudah siswa dalam melakukan teknik dasar sepak sila. Oleh sebab itu penulis ingin mengajukan judul ”Pengaruh Modifikasi Bola Takraw Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen bentuk *True Experimental Design* dengan desain *One Pretest-posttes Control Group Design*.

Tabel 1
Pola *Pretest-posttes Control Group Design*

	Grup	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
R	Eksperimen	O ₁	X	O ₂
R	Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

- R : Randomized
- O₁ : *Pretest* kelas eksperimen
- O₂ : *Posttest* kelas eksperimen
- O₃ : *Pretest* kelas kontrol
- O₄ : *Posttest* kelas kontrol
- X : Perlakuan pada kelas eksperimen

(Sugiyono, 2015: 111)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII putra SMPN 21 Pontianak yang berjumlah 109 siswa. Dalam penelitian ini teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *sampling sistematis*. *Sampling sistematis* adalah

teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut dengan menggunakan kelipatan 3 (Sugiyono, 2015: 123), sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa laki-laki yang di kelompokkan menjadi dua kelas yang terdiri dari 18 orang kelas eksperimen dan 18 orang kelas kontrol.

Adapun alat dan bahan yang akan digunakan antara lain: (a) Lapangan/ halaman kosong digunakan untuk pemberian materi dan tes ujian praktik; (b) Pluit digunakan untuk mempermudah dalam pengkondisian siswa; (c) Perlengkapan yang digunakan adalah modifikasi bola takraw yang terbuat dari tali andong, 10 bola takraw, kun, digunakan sebagai media pelaksanaan tes; (d) Kamera digunakan untuk dokumentasi serta membantu dalam evaluasi gerak siswa; (e) Formulir tes dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes; dan (f) Pembantu peneliti terdiri dari guru Penjasorkes dan petugas pelaksanaan tes.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan. Instrumen yang divalidasi adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar penilaian, dan bola yang telah di modifikasi. Instrumen penelitian ini divalidasi oleh dua orang ahli dalam sepak takraw. Berikut instrument yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2
Penilaian Teknik Dasar Sepak Sila

Dimensi	Indikator	Unsur Gerak Yang Dinilai	Skor			
			1	2	3	4
Teknik Dasar Sepak Sila	Sikap Awal	1. Posisi Kaki Terbuka Selebar Bahu Dan Santai				
	Sikap Pelaksanaan	1. Kaki Tumpuan Sedikit Ditekuk				
		2. Kaki yang menendang diangkat hingga lutut				
		3. Badan Sedikit Membungkuk				
		4. Pandangan fokus kearah bola.				
		5. Bola menyentuh kaki bagian dalam dan di bawah mata kaki.				
	Sikap Lanjutan	1. Tumpuan sepenuhnya pada kaki kiri/kanan.				
		2. Bola Disepak Ke Atas Lurus Melewati Kepala				
Total Skor			32			

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar Sepak Sila pada siswa kelas VIII putra SMPN 21 Pontianak, maka akan dilakukan analisis data dengan menggunakan komposisi dan penghitungan secara *manual*. Adapun tahapan yang akan digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Uji Pra Syarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Jadi, dalam penelitian ini penulis

menggunakan pengujian normalitas dengan rumus Chi-kuadrat. Rumus dasar Chi-kuadrat adalah sebagai berikut:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

x^2 = chi kuadrat

f_o = frekuensi yang diobservasi

f_h = frekuensi yang diharapkan

$f_o - f_h$ = selisih data f_o dengan f_h

(Arikunto, 2006: 314).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui analisis varian datanya homogen. Maka dalam penelitian ini, pengujian homogenitas varians digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Keterangan: Bahwa varians (kuadrat dari simpangan baku).

(Arikunto, 2006: 321).

2. Uji t-Test

Jika kedua data tersebut berdistribusi normal dan homogen maka data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan uji t. Adapun rumusnya adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N\sum D^2) - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D : perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*

N : banyaknya subjek penelitian

Db : atau df adalah N-1

(Nurgiyantoro, dkk, 2009: 190).

3. Effect Size

Untuk menghitung seberapa besar pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila siswakeselas VIII SMP Negeri 21 Pontianak, maka digunakan rumus Glass dalam Sutrisno (1992: 4.9).

$$ES = \frac{\bar{X}_e - \bar{X}_c}{S_c}$$

Keterangan:

ES : *effect size*

\bar{X}_e : rata-rata nilai *posttest* kelas eksperimen

\bar{X}_c : rata-rata nilai *posttest* kelas kontrol

S_c : standar deviasi *posttest* kelas kontrol

Kriteria besarnya *effect size* diklasifikasikan sebagai berikut:

ES < 0,2 = tergolong rendah

$0,2 < ES < 0,8$ = tergolong sedang
 $ES > 0,8$ = tergolong tinggi
 (Cohen dalam Sutrisno, dkk, 1992: 4.9)

Nilai dari *effect size* kemudian dimasukkan ke dalam tabel luas di bawah lengkung normal standar 0 ke Z, kemudian dikalikan 100% sehingga diperoleh nilai persentase peningkatan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan modifikasi bola takraw (Sugiyono: 2015: 453).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 siswa laki-laki yang dibagi menjadi 2 kelas, yaitu: terdiri dari 18 orang kelas eksperimen dan 18 orang kelas kontrol. Dari sampel tersebut diperoleh data hasil *pre-test* kelas eksperimen (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* kelas eksperimen (setelah diberi perlakuan) sedangkan kelas kontrol diperoleh data *pre-test* (tidak diberikan perlakuan) dan *post-test* (tidak diberikan perlakuan). Adapun hasil dari *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Nilai *pretest* dan *posttest* siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2
Nilai Pretest dan Posttest

Kelas	Pretest				Posttest			
	\bar{X}	X_{min}	X_{max}	SD	\bar{X}	X_{min}	X_{max}	SD
Eksperimen	18,33	13	26	4,03	22,33	15	28	3,88
Kontrol	18,94	14	26	3,96	21,83	14	28	3,54

2. Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan:

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan chi kuadrat (X^2). Apabila $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Kelas	<i>Pretest</i>					<i>Posttest</i>				
	N	\bar{X}	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Ket	N	\bar{X}	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Ket
E	18	18,33	3,6	5,9	Normal	18	22,33	2,3	5,9	Normal
K	18	18,94	1,8	5,9	Normal	18	21,83	2,5	5,9	Normal

b. Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varian antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan ini betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data *pretest* dan *posttest* dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4
Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

Kelas	<i>Pretest</i>					<i>Posttest</i>				
	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
E	18	15,33	1,08	2,77	Homogen	18	14,22	1,08	2,77	Homogen
K	18	14,78	1,25	2,77	Homogen	18	11,81	1,25	2,77	Homogen

c. Uji Pengaruh

Uji pengaruh yang dilakukan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5
Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest*

Kelas	<i>Pretest</i>					<i>Posttest</i>				
	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
E	18	15,33	1,08	2,77	Homogen	18	14,22	1,08	2,77	Homogen
K	18	14,78	1,25	2,77	Homogen	18	11,81	1,25	2,77	Homogen

d. *Effect Size*

Untuk melihat besarnya peningkatan teknik dasar sepak sila dapat dari hasil perhitungan *effect size* dan % peningkatan pada tabel 12.

Tabel 6
Hasil *Effect Size* dan % Peningkatan

Keterangan	Skor Hasil
<i>Effect Size</i>	0,27
% Peningkatan	10,64%

Tabel di atas menunjukkan besarnya pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila dengan peningkatan sebesar 10,64%.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *True Experimen* yaitu penelitian sungguh-sungguh dengan kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa dalam proses pembelajaran sepak takraw pada materi sepak sila dengan menggunakan modifikasi bola takraw yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak. Modifikasi bola takraw yang dimaksud adalah bola yang terbuat dari tali andong kemudian di anyam sehingga berbentuk bulat menyerupai bola yang sesungguhnya.

Penelitian ini sudah dilakukan oleh Andi (dalam skripsi 2015: 41) dengan hasil penelitian *pre-test* sebesar 13,5% dan *post-test* sebesar 17% dengan persentase peningkatan sebesar 25%, sedangkan Dony Setiawan (dalam skripsi 2014: 36) dengan hasil penelitian *pre-test* adalah 14,5 dan *post-test* adalah 17,5 dengan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar sepak sila sebesar 24,48%. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh modifikasi bola takraw pada proses belajar mengajar.

Pada proses penelitian ini, kelas eksperimen dan kelas kontrol dilakukan dengan tes awal (*pretest*) secara bersama guna untuk mengetahui kemampuan dasar siswa, selanjutnya kelas eksperimen diberikan perlakuan (*treatmen*) dengan proses pembelajaran pada materi sepak taktaw dengan menggunakan modifikasi bola takraw sedangkan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan seperti kelas eksperimen dan bola yang digunakan adalah bola takraw yang sesungguhnya karena kelas kontrol hanya untuk pembandingan dan pembelajaran dilakukan secara mandiri. Proses pembelajaran dilakukan pada sore hari sebanyak 4 kali pertemuan dan setiap pertemuan diadakan evaluasi. Maka dari itu pada pertemuan ke empat, peneliti melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu dilakukan tes akhir (*posttest*). Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh pada kelas eksperimen dan kelas kontrol antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal pada kelas eksperimen diperbolehkan nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir begitu pula dengan kelas kontrol. berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila dalam pembelajaran sepak takraw siswa SMP Negeri 21 Pontianak yang signifikan. Rata-rata hasil belajar sepak sila siswa pada *pretest* kelas eksperimen sebesar 18,22% sedangkan pada *posttest* kelas eksperimen sebesar 22,55% dan *pretest* kelas kontrol sebesar 19,5 sedangkan *posttest* kelas kontrol sebesar 21,61.

Dari perhitungan *effect size* diperoleh nilai sebesar 0,27 dengan peningkatan sebesar 10,64%. Hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh modifikasi bola takraw yang terbuat dari tali yang diolah sedemikian rupa

sehingga menyerupai bola takraw yang sesungguhnya, modifikasi bola takraw yang lebih ringan, murah, dan aman digunakan bagi siswa atau pemula serta dapat membantu mengefektifkan proses belajar mengajar. Ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini yaitu peneliti sedikit kesulitan untuk mengumpulkan siswa pada sore hari kemudian susahny mengkordinir siswa dikarenakan kelas yang berbeda-deda. Meskipun demikian, peneliti dan guru mata pelajaran yang megajar selalu berkordinasi dengan masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat bejalan lancar sesuai dengan apa yang direncanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh dimana nilai t_{test} kelas eksperimen sebesar 11,19 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 1,740sedangkan, t_{test} kelas kontrol sebesar 5,45 lebih besar dari nilai t_{tabel} 1,740, dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima dengan peningkatan sebesar 10,64%. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan dengan modifikasi bola takraw terhadap hasil belajar sepak sila pada kelas eksperimen.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Modifikasi bola takraw dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes; dan (2) Pihak yang terkait diharapkan dapat menanbah sarana dan prasarana guna pendidikan penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani maupun rohaniserta meningkatkan prestasi olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armelia. 2008. **Bermain Sepak Takraw**. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Arsyad, Azhar. 2011. **Media Pembelajaran**. Jakarta: Rajawali Pers.
- Husdarta. 2011. **Manajemen Pendidikan Jasmani**.Bandung: Alfabeta.
- Jamalong, Ahmad. 2015. Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuas Servis Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Sepak Takraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah.(online).(journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/viewFile/27/26, diakses pada tanggal 5 april 2016).

- Nurgiyantoro, Burhan; Gunawan; Marzuki. 2009. **Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial**. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 1999/2000. **Sepak Takraw**. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Samsudin.2008. **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI**. Jakarta: PT. Fajar Interpratama.
- Setiawan, Dony. 2014. Pengaruh Pendekatan Media Bola Plastik terhadap Hasil Sepak Sila dalam Pembelajaran Sepak Takraw pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pontianak. (*Skripsi*). Pontianak: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Untan.
- Simanjuntak, G, Victor.2011.**Analisis Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani SD**.Pontianak:Universitas Tanjungpura.
- Sugiyono. 2015. **Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabet.
- Sutrisno, Leo; Kresnadi, Hery; Kartono. 1992. **Pengembangan Pembelajaran IPA SD**. Pontianak: Universitas Tanjungpura.