

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SUNDULAN (*HEADING*) UNTUK PEMULA
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SMP NEGERI 6 PALU**

Didik Purwanto¹

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar proses jam belajar mengajar. Olahraga sepak takraw termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler dan banyak diminati oleh siswa. Salah satu teknik dasar di sepak takraw adalah sundulan (*heading*). Sundulan (*heading*) merupakan salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengumpan atau mendapatkan point dengan cara heading secara keras dan tajam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan sundulan (*heading*) bagi pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu. Rancangan penelitian menggunakan model pengembangan Borg dan Gall yang dimodifikasi menjadi 7 langkah. Hasil persentase percobaan kelompok kecil adalah 89,33% dan persentase uji coba kelompok tersebut adalah 93,14%. Hasil prosentase menunjukkan bahwa produk ini dapat digunakan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palu.

Kata Kunci: *Pengembangan, Model, Sepaktakraw, Sundulan.*

Abstract

Extracurricular activities is the learning is done outside the hours of teaching and learning process. The sport of sepak takraw was included in extracurricular activities and much sought after by students. One of the basic techniques in the sepak takraw is a header (headings). Goal (headings) is one technique that can be used for feed or get the point by way of a heading in a hard and sharp. The purpose of this research is to develop a model for exercise (headings) for beginners in the sepak takraw extracurricular participants in SMP Negeri 6 Palu. The design research of development model using the Borg and Gall are modified into 7 steps. The results of the experiment is a small group of percentage 89.33% and the percentage of tests that the Group was 93.14%. The results showed that the percentage of these products can be used for beginners on extracurricular participants SMP Negeri 6 Palu.

Keywords: *Development, Models, Sepaktakraw, Goal.*

¹ Didik Purwanto, FKIP Universitas Tadulako. E-mail: didik_purwanto83@yahoo.com

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar proses belajar mengajar, di luar jam sekolah dan merupakan kegiatan pengembangan diri siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Depdiknas (2005:9) “ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kreativitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu”. Kegiatan ini biasanya diadakan di sekolah, mulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA), yang dapat meningkatkan mutu pendidikan.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat bermacam-macam. Misalnya: kepramukaan, latihan dasar kepemimpinan siswa, palang merah remaja, pasukan pengibar bendera pusaka, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan dan olahraga. Ekstrakurikuler bidang olahraga cenderung diminati oleh para siswa, misalnya: ekstrakurikuler sepakbola, bulutangkis, bolavoli, sepakakraw dan lain-lain.

Ekstrakurikuler olahraga sepakakraw termasuk salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Hal ini muncul karena sepakakraw adalah olahraga yang unik. Dikatakan unik karena sepakakraw adalah perpaduan dari tiga unsur permainan. Menurut Sunggono (2008:1) “permainan sepakakraw adalah perpaduan dari tiga unsur permainan yaitu perpaduan dari permainan sepak bola, bolavoli dan bulutangkis”. Dilihat dari sepak bola karena pada permainan sepakakraw tidak diperbolehkan

menggunakan tangan melainkan banyak menggunakan kaki, bahu, dada dan kepala. Dilihat dari bolavoli yaitu pada permainan sepakakraw ada teknik memvoli bola walaupun menggunakan kaki yang bertujuan untuk memberi umpan pada teman supaya bola *dismash* dan pada akhirnya akan menghasilkan poin apabila lawan tidak dapat mengembalikan. Mengandung unsur permainan bulutangkis karena lapangan yang digunakan ukurannya sama dengan lapangan bulutangkis dalam permainan ganda, perhitungan poin atau angka juga sama dengan permainan bulutangkis.

KAJIAN PUSTAKA

Pelatihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988). Pelatihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 1998). Sedangkan Bompa (1994) mengemukakan pendapatnya latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dan dalam waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Selanjutnya Ambarukmi dkk, (2007: 1) latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi serta menggunakan pendekatan ilmiah. Budiwanto (2004:13) menyatakan “untuk mencapai peningkatan kemampuan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga, diperlukan suatu proses dan waktu. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 1) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Reilly (2005) menyatakan latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa pelatihan adalah suatu proses yang sistematis dari waktu ke waktu terjadi peningkatan beban latihan maupun kualitas latihan sehingga pada waktunya atlet siap untuk menghadapi kompetisi.

Proses pelatihan olahraga prestasi harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh terhadap cabang olahraga yang diikutinya. Bompa (1999) mengatakan bahwa tujuan utama pelatihan adalah mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan guna mengoptimalkan penampilan atau unjuk kerja dalam aktivitas olahraga.

Sedangkan Nala (1998) mengatakan tujuan pelatihan adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti.

Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin (1996: 128) bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Selanjutnya dikatakan tujuan umum latihan yaitu:

- 1) Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga.
- 3) Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga yang dipilih.
- 4) Untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan.
- 5) Untuk menambah kualitas kemampuan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku.
- 6) Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap calon atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan

juga meningkatkan fleksibilitas untuk melaksanakan gerakan yang terpenting.

Demikian pula yang diutarakan oleh Harsono (1988) bahwa tujuan pelatihan meliputi empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental. Pendapat tersebut kembali dipertegas oleh Scheunemann, dkk, (2012) bahwa tujuan pelatihan ada empat komponen yang saling melengkapi diantaranya, taktik, fisik, teknik dan mental. Sedangkan Sukadiyanto dan Muluk (2011) mengatakan tujuan pelatihan adalah membantu atlet agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak.

Dengan demikian dari beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental guna mencapai prestasinya semaksimal mungkin, khususnya untuk persiapan dalam menghadapi kompetisi.

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015:27) teknik dasar sepak takraw meliputi: sepak sila, sepak cungkil, sepak badek, sepak cross, memaha, heading, mendada, dan membahu. Sedangkan menurut Darwis dalam Winarno (2004) meliputi: (sepakan) ; sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4)

menggunakan pada, dan (5) menggunakan bahu.

Pada permainan sepak takraw terdapat berbagai macam teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik karena diharapkan mampu diimplementasikan dalam permainan sepak takraw. Menurut Sunggono (2008:11) “teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah kemampuan untuk menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (*heading*), memainkan bola dengan dada, dengan paha (*memaha*), dengan bahu (*membahu*) dan dengan telapak kaki”. Kemampuan dasar tersebut dalam permainan sepak takraw merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. “Tanpa menguasai teknik dasar permainan, sepak takraw tidak bisa dimainkan dengan baik” (Sunggono, 2008:11).

Apabila peserta ekstrakurikuler sepak takraw telah menguasai teknik dasar, maka diharapkan dapat belajar dan bermain sepak takraw dengan baik. Untuk dapat belajar dan meningkatkan keterampilan bermainnya, maka salah satu teknik dasar yang ada di atas yakni menyundul (*heading*) harus dapat dikuasai dengan baik oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw karena menyundul (*heading*) selain untuk menguasai bola, juga dapat untuk mengumpan pada teman bahkan menyerang atau smes.

Model latihan sundulan (*heading*) sepak takraw dapat disampaikan melalui buku, gambar, video, kaset, dan sebagainya. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, media buku merupakan media yang tepat untuk

menyampaikan informasi latihan sundulan (*heading*) sepak takraw. Model latihan sundulan (*heading*) melalui buku ini dirancang secara sistematis agar terlihat menarik dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang telah ada sebelumnya sehingga pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu dapat menerima informasi dan menguasai gerakan latihan sundulan (*heading*) dengan lebih mudah dan cepat.

Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini (Winarno 2007:47). Sedangkan menurut Dwiyo (2008:6), "pengembangan adalah proses pengembangan spesifikasi perancangan ke dalam bentuk fisiknya". Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan usaha untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada.

Menurut Sumantri (2005:119) model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu kegiatan. Sedangkan Marzuki (1992:63) berpendapat bahwa model adalah suatu pola atau aturan tentang sesuatu yang akan dihasilkan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban (www.scribd.com). Menurut Bomp (1983:2) *training* merupakan suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi

atlet dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas, volume dan intensitas latihan dan pengalaman-pengalaman.

Model latihan sundulan (*heading*) sepak takraw ini terdiri dari:

- 1) Pengenalan bola.
- 2) Menyundul (*heading*) secara individu.
- 3) Menyundul (*heading*) secara berpasangan.
- 4) Menyundul (*heading*) secara berkelompok.
- 5) *Game* menyundul (*heading*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model-model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu melalui buku.

METODE PENELITIAN

Model pengembangan dalam penelitian ini mengacu dari sepuluh langkah pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi sendiri oleh peneliti menjadi sembilan langkah, dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, dan biaya. Berikut langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan data informasi dengan memberikan instrumen analisis kebutuhan kepada pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu; (2) pembuatan rancangan produk awal model latihan sundulan sepak takraw yang dikemas dalam bentuk buku; (3) evaluasi para ahli dengan kualifikasi yaitu, 1 ahli sepak takraw, 1 ahli kepelatihan dan 1 ahli media; (4) revisi produk pertama (sesuai dengan saran-saran dari evaluasi para

ahli); (5) uji coba kelompok kecil; (6) revisi produk kedua (apabila ada masukan atau saran dari uji coba kelompok kecil); (7) uji coba kelompok besar; (8) revisi produk akhir (apabila ada masukan atau saran dari dan uji coba kelompok besar); (9) hasil akhir produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw yang dikemas dalam bentuk buku untuk peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis hasil data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Tahap evaluasi ahli dilakukan dengan jalan mengambil data menggunakan kuesioner oleh: (1) Sandrina, S.Sos Pelatih Nasional sepaktakraw sebagai ahli sepaktakraw, (2) Drs. Hendrik Mentara, M.Pd adalah dosen Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tadulako sebagai ahli kepelatihan, (3) Tri Murtono, S.Pd., M.Pd adalah Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tadulako sebagai ahli media. Hasil data dan saran dari para ahli tersebut dianalisis, kemudian dijadikan acuan untuk merevisi produk awal model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw sebelum diuji cobakan ke kelompok kecil (revisi produk pertama).

Melakukan uji coba kelompok kecil dengan subjek uji coba 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Hasil dari uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis, selanjutnya apabila ada masukan dan saran dari pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw akan dijadikan

acuan untuk merevisi produk pengembangan (revisi produk pertama). Setelah melakukan uji coba kelompok kecil dan revisi produk pertama selanjutnya melakukan uji coba kelompok besar dengan subjek uji coba 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Hasil dari uji coba kelompok besar tersebut dianalisis, selanjutnya apabila ada masukan dan saran dari peserta akan dijadikan acuan untuk merevisi produk akhir pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw (revisi produk akhir).

Untuk subjek uji coba produk pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari 1 ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan, dan 1 ahli media.
- 2) Uji coba kelompok kecil, yaitu 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.
- 3) Uji coba kelompok besar, yaitu pada 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Data yang digunakan dalam pengembangan ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dengan angka dan kalimat. Data kuantitatif tersebut diperoleh dengan cara memberi skor pada kuesioner yang diberikan sedangkan data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli yaitu 1 ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan, dan 1 ahli media. Jadi jenis data yang akan diolah adalah data kuantitatif dan kualitatif.

Teknik yang digunakan dalam pengembangan ini adalah teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan dalam pengolahan data yang berupa saran dan tinjauan dari para ahli. Hasil analisis data menjadi dasar dalam penyempurnaan pengembangan ini. Analisis deskriptif persentase digunakan untuk mengolah data yang didapat dari para ahli dan hasil uji coba

pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu.

HASIL PENELITIAN

Data hasil observasi analisis kebutuhan terhadap masalah penelitian Pengembangan Model Latihan Sundulan (*Heading*) untuk Pemula pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Data Hasil Analisis Kebutuhan

No.	Komponen	Hasil
1.	Analisis kebutuhan pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu	Sebanyak 58,34% peserta menyatakan latihan menyundul (<i>heading</i>) yang telah diterima selama ini kurang menyenangkan. Sebanyak 83,34% peserta menyatakan model-model latihan menyundul (<i>heading</i>) selama ini kurang bervariasi. Sebanyak 91,67% peserta menyatakan membutuhkan variasi latihan menyundul (<i>heading</i>) yang baru dan menyenangkan. Sebanyak 66,67% peserta menyatakan membutuhkan model-model latihan menyundul (<i>heading</i>) dalam bentuk buku.
2.	Analisis kebutuhan pada pelatih ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu	Variasi model latihan sundulan (<i>heading</i>) kurang bervariasi. Sangat membutuhkan variasi latihan menyundul (<i>heading</i>) yang baru dan menyenangkan. Membutuhkan model-model latihan menyundul (<i>heading</i>) dalam bentuk buku

Berdasarkan tabel 1 data hasil analisis kebutuhan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepak takraw dapat dilanjutkan.

Rancangan produk yang dibuat oleh peneliti kemudian dievaluasi oleh ahli sepak takraw. Data hasil evaluasi dari ahli sepak takraw berupa saran dan masukan. Saran dan masukan dari ahli sepak takraw adalah perlu memperbanyak gerakan pemanasan,

model latihan sundulan dan permainan. Pada tabel 2 di halaman 7 akan disajikan data hasil keseluruhan tinjauan dari ahli sepak takraw terhadap produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu:

Tabel 2 Data Hasil Tinjauan Ahli Sepaktakraw

No	Komponen	Jawaban	
		Tepat	Tidak Tepat
1	Pemanasan <i>stretching</i> aktif	√	
2	Pemanasan kalestenik	√	
3	Latihan 1	√	
4	Latihan 2	√	
5	Latihan 3	√	
6	Latihan 4	√	
7	Latihan 5	√	
8	Latihan 6	√	
9	Latihan 7	√	
10	Latihan 8	√	
11	Latihan 9	√	
12	Latihan 10	√	
13	Latihan 11	√	
14	Latihan 12	√	
15	Latihan 13	√	
16	Latihan 14	√	
17	Latihan 15	√	
18	Latihan 16	√	
19	Latihan 17	√	
20	Latihan 18	√	
21	Latihan 19	√	
22	Latihan 20	√	
23	Latihan 21	√	
24	Latihan 22	√	
25	Pendinginan	√	
	Persentase	100%	0%

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli sepaktakraw pada tabel 2 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Berikutnya rancangan produk dievaluasi oleh ahli kepelatihan mengenai isi rancangan produk berupa latihan-latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta

ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Ahli kepelatihan menyatakan bahwa isi rancangan produk yang akan dikembangkan sudah bagus dan bisa dilanjutkan untuk diuji cobakan pada kelompok kecil, namun dengan perbaikan yang meliputi menambah variasi latihan menggunakan media seperti net dan tembok, variasi kekuatan pantulan dan menambahkan variasi jarak antara pelempar dengan penyundul. Pada tabel 3 berikut akan disajikan data hasil tinjauan ahli kepelatihan

terhadap rancangan produk yang dikembangkan:

Tabel 3 Data Hasil Tinjauan Ahli Kepelatihan

No	Komponen	Jawaban	
		Tepat	Tidak Tepat
1	Pemanasan <i>stretching</i> aktif	√	
2	Pemanasan kalestenik	√	
3	Latihan 1	√	
4	Latihan 2	√	
5	Latihan 3	√	
6	Latihan 4	√	
7	Latihan 5	√	
8	Latihan 6	√	
9	Latihan 7	√	
10	Latihan 8	√	
11	Latihan 9	√	
12	Latihan 10	√	
13	Latihan 11	√	
14	Latihan 12	√	
15	Latihan 13	√	
16	Latihan 14	√	
17	Latihan 15	√	
18	Pendinginan	√	
	Persentase	100%	0%

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli kepelatihan dari tabel 3 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Setelah tinjauan oleh ahli kepelatihan, langkah selanjutnya yaitu rancangan produk dievaluasi oleh ahli media. Data hasil evaluasi dari ahli media berupa saran dan masukan. Saran dan masukan dari ahli media adalah

rancangan produk yang telah dibuat sudah cukup bagus, tetapi ada bagian yang perlu diperbaiki yaitu teks pada sampul depan rancangan produk lebih dihitamkan atau digelapkan agar lebih jelas, begitu pula pada sampul bagian belakang. Pada tabel 4 di halaman 9 akan disajikan data hasil keseluruhan tinjauan dari ahli media terhadap produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu:

Tabel 4 Data Hasil Tinjauan Ahli Media

No	Komponen	Jawaban	
		Tepat	Tidak Tepat
1	Desain	√	
2	Tulisan	√	
3	Kalimat	√	
	Persentase	100%	0%

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli media dari tabel 4 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Hasil persentase uji coba kelompok kecil dengan subjek penelitian 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu adalah 89,33% dan hasil persentase uji coba kelompok besar dengan subjek penelitian 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu adalah 93,14%. Sehingga dari hasil persentase tersebut, produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini dapat digunakan oleh pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu yang dikemas dalam buku panduan. Produk pengembangan ini memiliki kelebihan-kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media yang dapat

membantu dalam pemahaman informasi tentang latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw.

Kelebihan produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw ini antara lain: (1) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dikemas dalam bentuk buku panduan, (2) pemula atau pelaku olahraga latihan sepaktakraw dapat melihat model-model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dan variabelnya yang ada dalam buku, (3) dapat menyajikan informasi secara serentak pada waktu dan lokasi yang sama, (4) model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dan variabelnya yang dapat dimengerti dengan mudah, (5) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat dipelajari sesuai kebutuhan, (6) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat digandakan dengan mudah tanpa biaya hak cipta.

Model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu ini sebagai panduan dalam memahami berbagai macam

latihan sundulan (*heading*) khususnya untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler. Pembuatan produk ini tentu tidak lepas dari proses yang cukup panjang sehingga memungkinkan adanya kesalahan dan kekurangan. Agar pembuatan produk ini optimal, maka tidak lepas dari tinjauan dari para ahli, dengan kualifikasi 1 ahli yaitu ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan dan 1 ahli media.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Produk yang telah dikembangkan ini adalah salah satu media yang berupa model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw melalui buku panduan, yang dapat dijadikan sebagai panduan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu dalam melakukan latihan sepaktakraw khususnya latihan sundulan (*heading*). Selain itu juga dapat dijadikan salah satu rujukan oleh pelatih sepaktakraw dalam proses penyampaian informasi tentang latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw di kegiatan ekstrakurikuler dan pelaku olahraga sepaktakraw lainnya agar lebih menguasai teknik menyundul.

2. Saran

Dalam hal pemanfaatan produk ini harus memperhatikan situasi, kondisi serta sarana dan prasarana yang ada. Produk yang ditujukan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu ini merupakan panduan melalui buku sehingga memungkinkan media ini juga dapat digunakan untuk peserta atau sekolah lain,

tentunya dalam melakukan aktivitas latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw.

Sebagai upaya penyebarluasan produk yang telah dikembangkan ke sasaran yang lebih luas, saran-saran peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sasaran yang hendak dituju. Sehingga model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini lebih bermanfaat khususnya bagi pemula pada peserta sepaktakraw.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk yang telah dikembangkan ini disosialisasikan kepada tim sepaktakraw lainnya.

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti memberi saran sebagai berikut:

- 1) Model latihan sundulan (*heading*) yang dikembangkan ini diharapkan dikembangkan lagi agar lebih variatif, lebih menarik dan lebih bermanfaat.
- 2) Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari faktor usia, jumlah subyek, maupun jumlah sekolah SMP yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw.
- 3) Model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini untuk selanjutnya diharapkan bisa dikembangkan dalam bentuk VCD untuk lebih menarik minat dan membantu mempermudah pemahaman peserta sepaktakraw.
- 4) Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai

pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, sehingga pada penelitian yang selanjutnya perlu dilanjutkan

sampai pada efektivitas produk yang dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Sofyan Hanif. 2015. *Sepaktakraw untuk Pelajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Adem, Mas. 2012. *Latihan Kebugaran Jasmani*, (online), (www.scribd.com/doc/.../latihan-kebugaran-jasmani), diakses tanggal 4 Februari 2012.
- Amrarukmi dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, Deputy Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. New York: United States of America.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall Hunt Publishing Company.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Education Research: An Introduction*. 4th Ed. London: Longman Inc.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Dwiyogo, W.D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Hadisasmita dan Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Marzukki, S. 1992. *Strategi dan Model Pelatihan*. Malang: Depdikbud IKIP Malang.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Reilly, T. 2005. Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 17, No. 2, 17-25.
- Scheunemann, T., Reyna, C., Perez, J., & Gunadi, P. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Modern Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: PSSI.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulaiman. Tanpa tahun. *Sepaktakraw*, (online), (<http://sulaiman-fikunnes.blogspot.com>), diakses tanggal 4 Februari 2012.
- Rai, Ade. 2007. *Gaya Hidup Sehat, Fitnes, dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sunggono. 2008. *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact.

- Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wikipedia. 2008. *Weight Training*, (Online), (http://www.en.wikipedia.org/wiki/Weight_training), diakses tanggal 25 Januari 2011.
- Winarno, M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Malang: Universitas Negeri Malang.