**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELENTUKAN MELALUI PERMAINAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**1 Hasriyanti, 2 Iyakrus, 3 Destriani**

Correspondence: 1 Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Email:,[iyakrusanas@yahoo.com](mailto:iyakrusanas@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to produce a model of flexibility training through games in the extracurricular sepak takraw MTS Islamic Boarding School Masdarul Ulum Ogan Ilir. The type of research used is researh and development (r&d),/ development. Small – scale trials in this study were students of class VII MTS Islamic boarding school Masdarul Ulum Ogan Ilir. totaling 10 people. Develompent research refers to the develompent step which is modifled into two stages (1) pre-develompent (2) develompent. Large – scale trlals in this. Large –scala trials in the rescarch in this study were studens of class VIII Mts Islamic Boarding School Masdarul Ulum Ogan Ilir, tataling 30 people. The data collection instrument used an expert validations sheet, a rating scala. The data analysis technique used a reference research for pretest and posttest for small groups and large groups.research product that producec a model of flexibility training through games in sepak takraw extracuarricular.*

***Keywords: Research and Develompent, Sepak Sila, Sepak Takraw.***

**Introduction**

Menurut Anas (2012) sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola dari rotan, lalu dimainkan diatas lapangan yang berukuran yakni panjangnya 13,4 m dan lebarnya 6,1 m. Kemudian ditengah-tengahnya di batasi net sepeti dalam permainan bola voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing 3 orang dalam satu tim. Sepak takraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga im mendapatkan poin. Sepak takraw merupakan olahraga yang tidak muda untuk dimainkan karena seorang siswa pemain sepak takraw harus memiliki berbagai latihan seperti ketangkasan, kelincahan, dan kelentukan terutama pada bagian kaki, karena sepak takraw memiliki unsur *akrobatik* yang bisa dilihat dari beberapa teknik gerakannya, seperti saat melakukan servis, *smash*, dan *block*, tidak mengherankan jika sepak takraw memang sukar untuk dipelajari mungkin itu adalah salah satu faktor yang mempengaruhi mengapa olahraga ini sukar untuk diminati oleh sebagian orang di luar sana. Menurut Rosti et al., (2020) sepak takraw adalah olahraga tendangan penghalang jaring yang sangat kompleks yang melibatkan tampilan refleks yang memukau,gerakan akrobatik. Menurut Iyakrus (2019) sepak takraw berasal dari kata sepak dan takraw, sepak takraw dari bahasa melayu sedangkan takraw dari bahasa Thailand yang berarti bola yang terbuat dari rotan. Sebelum bernama sepak takraw olahraga ini bertama sepak raga yaitu olahraga yang dimainkan dalam lingkaran dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang diayam. Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan gabungn dalam empat cabang olahraga yakni, sepak bola karena dimainkan dominan dengan menggunakan kaki, cabang bulutangis karena ukuran lapangan yang digunakan sama dengan lapangan bulutangkis, cabang olahraga senam karena gerakan sepak takraw membutuhkan kelentukan tubuh yang baik, dan cabang olahraga bola voli karena dalam gerakan sepak takraw juga menyebrangkan bola melewati net sama halnya dengan bola voli (Ramadhan, 2021).

Bola takraw juga terbuat dari bahan *fiber sintetic* karena cukup keras dan sakit bila dimainkan buat pemula. Menurut Syam (2019) teknik sepak yang paling sering digunakan dalam bermain sepak takraw adalah sepak sila, untuk memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efektif dan efesien.sehingga sepak sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagia dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

Menurut Qoryatiningtyas et al., (2017) dalam judul “Pengembangan variasi latihan sepak sila untuk peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar”. Penelitian yang dilakukan oleh Umi Qoryatini Ngtyas., dkk bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan sepak sila untuk peserta ekstrakurikuler sepak takraw cukup valid (78,7%) untuk uji coba kelompok kecil, dan untuk uji coba kelompok besar 89,6%) menyatakan bahawa variasi latihan sepak sila untuk peerta ekstrakurikuler sepak takraw menarik dan mudah dipahami.

Menurut Sukadiyanto dalam Prayadi & Rachman (2013) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Berdasarkan pendapat di atas, maka penelitian di atas pempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan ditelit. Perbedaannya adalah tempat penelitian, sedangkan persamaannya sama-sama penggunakan penelitian pengembangan tentang sepak takraw. Menurut Syamsuramel dan Hartati (2019) ekstrakurikuler disekolah harus menyediakan beragai kebutuhan latihan dan segala sesuatu untuk membuat para siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut.

Peneliti pernah bergabung latihan di pondok pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir, kenyataan yang ada di pondok pesantren masdarul ulum ogan ilir ingin memberi suatu tindakan dengan merancang suatu pengembangan model latihan kelentukan melalui permainan pada ekstrakurikuler sepak takraw, karena yang saya lihat selama ini ketika latihan kelentukan di tempat tidak membuat suatu model yang baru itulah membuat siswa merasa bosan dan suka mengambil kesempatan untuk tidak melakukan ketika pelatih tidak memperhatikan. Sehingga mereka tidak dapat optimal dalam melakukan proses latihan terutama latihan kelentukan.

Berdasarkan masalah diatas peneliti mempunyai gagasan untuk melakukan kelentukan melalui permainan agar siswa dapat mengikuti latihan, karena dengan permainan dapat mengembangkan gerak pada siswa serta dapat belajar menanamkan nilai sportifitas. Dengan harapan melalui latihan kelentukan melalui permainan siswa dapat melepaskan sejenak penat dan masalah yang ada sehingga dapat dengan mudah untuk berkosentrasi kembali dalam latihan. Siswa siap untuk menerima semua latihan yang di berikat oleh pelatih, dan membuat siswa menjadi antusias sehingga kemalasan dan kebosanan saat melakukan kelentukan terasa hilang dengan permainan, serta siswa mendapatkan suasana baru pada saat melakukan kelentukan.

**Method**

Penelitian dan pengembangan atau *Research and Develomment*(R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefetifan produk tertentu. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji efektifitas produk tertentu (Sugiyono, 2019).

**Discussion**

Hasil analisis kebutuhan Nilai hasil yang didapatkan dari analisis kebutuhan melalui media *google form* dengan sampel 58 siswa di MTS Pondok Pesantre Masdarul Ulum Ogan Ilir, diperoleh hasil 50 siswa dengan persentase 86,2% yang setuju untuk dilakukannya penelitian pengembangan model latihan kelentukan melalui permainan pada ekstrakurikuler sepak takraw dan 8 siswa dengan persentase 14,8% tidak setuju untuk dilakukannya penelitian tersebut.

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan untuk menyusun hasil penelitian yang akan dibahas tentang hail pengembangan model latihan kelentukan, hasil analisis kebutuhan, hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar yang memperoleh *pretest* dan *posttest* tes keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw di MTS.

Uji coba produk bertujuan untuk menganalisis kendala yang mungkin di hadapi dan berusaha untuk mengurangi kendala tersebut pada saat penerapan model berikutnya. Desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, untuk ini pengujian dapat dilakukan dengan ekprerimen yaitu sebanding efektivitas dan efesien sistem kerja yang lama dengan yang baru (Sugiyono, 2019). Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif yang berupa alasan dalam memilih jawaban dan saran. Dari data yang dikumpulkan memungkinkan peneliti untuk mengambil simpulan. Hal ini penting di lakukan untuk mengantisipasi kesalahan yang dapat terjadi selama penerapan model yang sesungguhnya berlangsung. Setelah dilakukan proses penilaian oleh validator yang ahli pada bidangnya, penelitian ini di uji cobakan pada skala kecil dan skala besar. Hal ini di karenakan validator telah menyetujui bahwa model latihan ini layak di gunakan, dengan hasil uji coba skala kecil di lakukan dengan menggunakan siswa kelas VII MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir. dan dengan jumlah 10 orang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw menghasilkan revisi dari model pembelajaran yang kurang dan setelah dilakukan revisi oleh beberapa ahli kemudian diuji cobakan dngan skala besar dilakukan dengan siswa kelas VIII berjumlah 30 orang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw yang menghasilkan 3 model latihan yang telah disetujui dan fix untuk dilanjutkan dengan model menggunakan instrumen tes keterampilan sepak sila.

Penelitian pengembangan adalah penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Selanjutnya penelitian ini diperoleh hasil pada uji kelompok kecil mendapatkan hasil 15,8% dan pada uji kelompok besar mendapatkan hasil 24,1%. Kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting sekali sebagai pertimbangan pada suatu penampilan gerak. Latihan merupakan suatu proses dimana dari tidak bisa menjadi bisa, seperti yang dikatakan oleh Hartati, Destriani dan Junior (2019) dalam Sutinah (2021) latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Menurut Rahardian et al (dalam Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus & Destriani latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh. Kelentukan sangat diperlukan untuk permainan sepak takraw terutama pada kelentukan tungkai sesuai pada anggota tubuh yang lebih banyak digunakan dalam permainan sepak takraw (Syam, 2019). Menurut Asfihani (2013) sepak sila adalah bagian teknik dari sepak takraw yang paling penting atau yang lebih dominan dalam permainan sepak takraw. Menurut Iyakrus (2012) sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, sepak sila menggunakan kaki untuk menerima dan menguasai bola. Menurut Fajar (2018) sepak sila sangat penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimbang bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka. Sepak sila merupakan menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang dimana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti orang bersila. Berdasarkan hasil peneltian terdahulu didapatkan bahwa upaya peningkatan sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui modifikasi bola pada siswa kelas V SD N Kedung Sumur pada penelitian ini mendapatkan hasil sepak sila yang baik (Soetacik, 2019).

**Conclusion**

Berdasarkan uraian dan analisis penelitian “Pengembangan Model Latihan Kelentukan Melalui Permainan Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir”. dapat dinyatakan layak digunakan. Dapat dibuktikan bahwa produk model latihan kelentukan melalui permainan pada ekstrakurikuler MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir secara keseluruhan sudah valid dan telah di uji tingkat keefektivitasan yang sudah bisa diterapkan pada proses latihan, maka hasil akhir dari penelitian ini tercipta sebuah model pengembangan model latihan kelentukan melalui permainan sudah siap diterapkan sebagai alat mempermudah proses latihan di MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir.

**References**

Anas, I. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1–6.

Asfihani, M. N. (2013). *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Takraw Melalui Permainan “Io” Menggunakan Bola Karet Untuk Teknik Dasar Sepak Sila Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Bintoro 09 Demak Kabupaten Demak Tahun 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang.

FAJAR, R. A. (2018). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dengan Melakukan Modifikasi Bola Dengan Model Berpasangan Pada Permainan Sepa Ktakraw Murid Kelas Va Sd Negeri Kip Maccini Kota Makassar*. Pascasarjana.

Iyakrus, I. (2019). Sejarah Sepak Takraw Sumatera Selatan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *6*(1), 31–35. https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224

Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 63–71.

Qoryatiningtyas, U., Winarno, M. E. W. M. E., & Surendra, M. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di Sd Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, *1*(1), 103–113.

Ramadhan, A. (2021). *Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw Skills level of sepak sila in sepak takraw*. *10*(2), 225–230.

Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, *8*(1), 46–56.

Soetacik, S. (2019). Upaya Peningkatan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V SDN Kedungsumur 3 Kecamatan Krembung. *Wahana Kreatifitas Pendidik (WKP)*, *2*(3), 9–16.

Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutinah, S. (2021). Pembelajaran kooperatif jigsaw dan student teams achievement division terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, *1*(1), 156–164.

Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *1*(2), 79–90.

Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 PALEMBANG. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *8*(1).