

**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *SMESH* KEDENG LUAR  
DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW UNTUK MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURAUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TADULAKO**

**DIDIK PURWANTO**

**Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako**

[didik\\_purwanto83@yahoo.com](mailto:didik_purwanto83@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Matakuliah Permainan Sepaktakraw merupakan salah satu matakuliah wajib. Salah satu tujuan matakuliah Permainan Sepaktakraw adalah mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik dasar sepaktakraw. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepaktakraw untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAD, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan latihan smes kedeeng luar. Prosedur pengembangan variasi latihan smes kedeng luar ini menggunakan model pengembangan Borg dan Gall. Dari pengembangan dan prosedur yang dilakukan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dapat digunakan dan dapat dipraktekkan oleh mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAD. Hal ini dibuktikan dari hasil yang sudah memenuhi kriteria digunakan yaitu ahli sepaktakraw diperoleh 75%, ahli pembelajaran diperoleh 90.18%, mahasiswa kelompok kecil diperoleh 80.38%, dan mahasiswa kelompok besar diperoleh 80%.

**Kata kunci:** pengembangan, variasi latihan, sepaktakraw, smes kedeng luar.

## PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain dan 1 pemain cadangan. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (PERSETASI, 1999:29).

Matakuliah permainan sepak takraw merupakan salah satu matakuliah wajib ditempuh yang harus ditempuh mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Untad, dengan bobot 2 SKS (Satuan Kredit Semester). Tujuan Matakuliah permainan Sepak takraw adalah mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik dasar sepak takraw, metodik latihan sepak takraw, serta mengorganisasikan pertandingan sepak takraw. Adapun materi yang dipelajari oleh mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani antara lain teknik dasar; metodik latihan; sejarah perkembangan dan organisasi sepak takraw; peraturan dan perwasitan sepak takraw; organisasi pertandingan sepak takraw (Fakultas Ilmu Pendidikan, 2004:264).

Salah satu tujuan matakuliah teori dan praktik sepak takraw adalah mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik dasar sepak takraw. Yang dimaksud teknik dasar adalah unsur dalam permainan sepak takraw itu sendiri. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar, permainan sepak takraw tidak akan berlangsung dengan sempurna.

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau ketrampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan bagian-

bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu dan dengan telapak kaki.

Kemampuan dasar di atas itu antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dapat dimiliki dengan baik bila berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi.

Smes kedeng luar adalah smes dengan cara lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan disepak kemudian badan berputar diikuti dengan kaki tumpu ditarik ke atas untuk menjemput bola yang akan dipukul dan smes dilakukan dengan punggung kaki serta saat mendarat dengan dua kaki dalam posisi siap (Persetasi, 1999:26).

Hasil pengisian angket analisis kebutuhan oleh dosen matakuliah permainan sepak takraw variasi latihan smes kedeng luar tersebut persentasenya adalah 79,17%. Untuk itu berdasarkan hasil observasi antara peneliti dengan dosen matakuliah permainan sepak takraw program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAD, maka akan dilakukan pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAD, supaya tujuan matakuliah sepak takraw dapat tercapai secara optimal.

Ruseffendi (1994:28), menyatakan bahwa “Penelitian pengembangan menemukan pola dan urutan pertumbuhan dan atau perubahan dan terutama bermaksud untuk mengembangkan bahan pengajaran yang bermanfaat bagi sekolah. Jadi bukan bertujuan untuk menguji teori. Apa yang dihasilkan diuji dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan. Dengan demikian penelitian pengembangan bisa memakan waktu lama, biaya besar, melibatkan banyak orang dan sebagainya”.

Menurut Universitas Negeri Malang (2000:2), “pengembangan adalah kegiatan yang menghasilkan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah aktual”.

Penelitian dasar merupakan proses awal yang nantinya akan digunakan dasar untuk proses penelitian dalam hal ini untuk variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepaktakraw. Pengertian smes kedeng luar dan sepaktakraw akan diuraikan sebagai berikut.

Pengertian sepaktakraw menurut menurut Persetasi (1999:29)

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*syntetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali lengan dan tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Smes kedeng luar adalah smes yang dilakukan dengan membalakangi net atau daerah permainan lawan dengan ayunan tungkai lurus serta putar badan (pinggul, punggung, bahu) ke arah luar kanan tubuh, kemudian lakukan smes dengan punggung kaki, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung (apabila smes tersebut dilakukan oleh pemain tidak kidal).

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Menurut Suharno (1993:5) Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahan dan berulang-ulang waktunya". Bempa (dalam Budiwanto 1994:12) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, yang bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut Kent (dalam Budiwanto 1994:12) latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari

keterampilan, mempelajari kebugaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad, ini menggunakan model pengembangan Borg dan Gall, yang terdiri dari 10 langkah. Dari 10 langkah yang dikemukakan, digunakan tujuh tahap yang dimodifikasi oleh peneliti dengan pertimbangan waktu, biaya dan tenaga yang terbatas. Adapun langkah-langkah pengembangan dari Borg dan Gall, adalah (1) mengumpulkan data informasi termasuk kajian pustaka dan analisis kebutuhan, (2) mengembangkan bentuk produk awal, (3) evaluasi para ahli dengan menggunakan 1 ahli pembelajaran dan 2 ahli sepak takraw, (4) uji coba kelompok kecil dan revisi produk pertama, (5) uji coba lapangan dengan mengujicobakan hasil revisi produk pertama (kelompok besar), (6) revisi produk akhir (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan), dan (7) hasil akhir produk pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP UNTAD. Subjek uji coba terdiri dari (1) tinjauan ahli, terdiri dari 3 ahli yaitu 2 ahli sepak takraw dan 1 ahli pembelajaran, (2) uji coba kelompok kecil adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani angkatan 2016 sebanyak enam mahasiswa dengan menggunakan sample random, dan (3) uji kelompok besar adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani angkatan 2016 sebanyak 20 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner untuk ahli sepak takraw dan ahli pembelajaran serta pedoman pertanyaan untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan persentase.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan dari ahli sepak takraw dan ahli pembelajaran serta mahasiswa PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FKIP UNTAD, maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Adapun produk yang perlu direvisi adalah sebagai berikut: (1) pada setiap variasi latihan diberikan nama latihan dan tujuan latihan, contoh: variasi latihan I adalah

latihan gerakan smes kedeng luar tanpa bola langsung melakukan tolakan kaki kanan di tempat dengan tujuan supaya mahasiswa bisa menguasai gerakan smes kedeng luar dengan benar, (2) menambah gerakan pemanasan yang lebih fokus pada otot tolok dan paha, (3) memperjelas gambar pada masing-masing produk, (4) pada aktivitas *stretching* harus sudah ditekankan pada latihan inti, (5) latihan perlu ditekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks, (6) uraian rancangan harus diuraikan secara detail dan (7) bahasanya lebih disederhanakan.

Berdasarkan hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian pelaksanaan aktivitas *stretching* pada bagian leher diberikan dalam tahap pendahuluan, (2) kesesuaian pelaksanaan aktivitas *stretching* pada bagian lengan dan tangan diberikan dalam tahap pendahuluan, (3) kesesuaian pelaksanaan aktivitas *stretching* pada bagian pinggang, dan punggung diberikan dalam tahap pendahuluan, (4) kesesuaian pelaksanaan aktivitas *stretching* pada bagian kaki diberikan dalam tahap pendahuluan dan (5) kesesuaian pelaksanaan aktivitas *stretching* pada otot tungkai diberikan pada tahap pendahuluan

Hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan I sesuai dengan teknik yang benar, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan I sesuai program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad diberikan pada tahap inti, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan II sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan II sesuai program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad diberikan pada tahap inti

Hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan III dengan teknik yang benar, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan III sesuai program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad diberikan pada tahap inti, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan IV sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan IV sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks.

Hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan V sesuai

dengan teknik yang benar, (2) apakah rancangan variasi latihan V sesuai dengan teknik yang benar, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan VI sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan VI sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter.

Hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan VII sesuai dengan teknik yang benar, (2) kesesuaian sesuai rancangan variasi latihan VII dengan menggunakan jarak antar mahasiswa 2 meter, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan VII sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan VIII sesuai dengan teknik yang benar.

Hasil analisis ahli sepaktakraw diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian sesuai rancangan variasi latihan VIII dengan menggunakan jarak antar mahasiswa 2 meter, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan VIII sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter, (3) penekanan rancangan variasi latihan I s/d variasi latihan VIII sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks, dan (4) kesesuaian pelaksanaan *stretching* sesuai diberikan pada tahap penutup.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) Pelaksanaan tentang metodik strategi variasi latihan smes kedeng luar mulai dari tahap pendahuluan, inti, dan penutup, (2) pengorganisasian materi dan ragam kegiatan pada tahap pendahuluan, (3) kesesuaian kegiatan variasi latihan pada tahap pendahuluan apakah sudah sesuai dengan pembelajaran smes kedeng luar, dan (4) kesesuaian pengorganisasian variasi latihan pada tahap latihan inti.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi I apakah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan II mudah dipakai konsep gerakanya, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan II apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan II sesuai diberikan pada tahap inti.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan III apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan III mudah dipakai konsep gerakanya, dan (3) kesesuaian rancangan variasi latihan IV apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian rancangan variasi latihan V apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) kesesuaian rancangan variasi latihan VI apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan VII apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, dan (4) kesesuaian rancangan variasi latihan VIII apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) kesesuaian pengorganisasian materi dan ragam kegiatan pada tahap penutup, (2) penekanan rancangan variasi latihan I s/d variasi latihan VIII sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) penekanan rancangan variasi latihan I mudah dipakai konsep gerakanya, (2) penekanan rancangan variasi latihan II mudah dipakai konsep gerakanya, (3) kesesuaian rancangan variasi latihan III sesuai diberikan pada tahap inti, (4) kesesuaian rancangan variasi latihan IV mudah dipakai konsep gerakanya, (5) kesesuaian rancangan variasi latihan V mudah dipakai konsep gerakanya, (6) kesesuaian rancangan variasi latihan VI mudah dipakai konsep gerakannya, (7) kesesuaian rancangan variasi latihan VII mudah dipakai konsep gerakannya, dan (8) kesesuaian rancangan variasi latihan VIII mudah dipakai konsep gerakannya.

Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) menurut Bapak, apakah rancangan variasi latihan smes kedeng luar yang disusun ini sudah efektif, (2) menurut Bapak, apakah rancangan variasi smes kedeng ini dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar sepaktakraw dalam mengikuti perkuliahan, dan (3) menurut Bapak, apakah

rancangan variasi latihan smes kedeng luar ini dapat meningkatkan keaktifan dan antusias mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP Universitas Tadulako dalam mengikuti perkuliahan sepaktakraw.

Analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 79,17% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan I yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VI yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 70,83% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan I yang sudah anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan II yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan III yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 87,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan I yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, (2) bagaimana menurut anda variasi latihan V yang anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan II yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan V yang sudah anda lakukan

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 95,83% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan II yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VI yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 83,33% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan III yang anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda variasi latihan IV yang anda lakukan, (3) bagaimana menurut anda variasi latihan VII yang anda lakukan, dan (4) bagaimana menurut anda variasi latihan VIII yang anda lakukan.

Berdasarkan hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 91,67% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan III yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan IV yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 66,67% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan IV yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 100% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan V yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 62,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VI yang sudah anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VII yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 68,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda variasi latihan I yang anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 91,25% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan I yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan I yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VI yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VII yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 61,25% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan II yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 85% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan II yang sudah anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VI yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan IX yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 80% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan II yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 67,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan III yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 73,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan III yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 82,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan III yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VIII yang anda lakukan.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 78,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan IV yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 90% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan IV yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 88,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda,

apakah variasi latihan IV yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 87,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan V yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw.

Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 83,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan V yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 86,25% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan V yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepak takraw, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VII yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 83,5% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan VI yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 86,25% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek

## **PEMBAHASAN**

Hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli sepak takraw hasilnya adalah 75% dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan smes kedeng luar ini memenuhi kriteria digunakan (60%-79%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw. Hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pembelajaran hasilnya adalah 90,18% dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan smes kedeng luar ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw.

Hasil analisis dari uji coba tahap I (kelompok kecil) hasilnya adalah 80,38% dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan smes kedeng luar ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw. Hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari uji coba tahap II (kelompok besar), hasilnya

adalah 80% dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan smes kedeng luar ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepaktakraw.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil yang diperoleh sudah memenuhi kriteria digunakan yaitu ahli sepaktakraw diperoleh 75%, ahli pembelajaran diperoleh 90,18%, mahasiswa kelompok kecil diperoleh 80,38%, dan mahasiswa kelompok besar diperoleh 80%. Ini berarti pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepaktakraw untuk mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad ini digunakan dalam proses latihan sepaktakraw. Berdasarkan data dari tinjauan ahli dan uji coba lapangan, serta pengamatan selama pengembangan yang dilakukan, terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan adalah sebagai berikut: (1) pada setiap variasi latihan diberikan nama latihan dan tujuan latihan, contoh: variasi latihan I adalah latihan gerakan smes kedeng luar tanpa bola langsung melakukan tolakan kaki kanan di tempat dengan tujuan supaya mahasiswa bisa menguasai gerakan smes kedeng luar dengan benar, (2) menambah gerakan pemanasan yang lebih fokus pada otot tolok dan paha, (3) memperjelas gambar pada masing-masing produk, (4) pada aktivitas *stretching* harus sudah ditekankan pada latihan inti, (5) latihan perlu ditekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks, (6) uraian rancangan harus diuraikan secara detail dan (7) bahasanya lebih disederhanakan.

## **SARAN**

### **1. Saran Pemanfaatan**

Produk pengembangan ini adalah variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepaktakraw untuk mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tadulako. Dalam pemanfaatannya perlu dipertimbangkan situasi dan kondisi.

Sebelum mengikuti perkuliahan permainan sepaktakraw pada materi smes kedeng luar sebaiknya mahasiswa melihat variasi latihan ini, sehingga mahasiswa dapat mengetahui dan mampu menguasai sepaktakraw terutama pada penguasaan smes kedeng luar dengan baik.

## **2. Saran Deseminasi**

Dalam penyebarluasan produk pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini disusun kembali menjadi lebih baik, baik itu tentang kemasan tampilan maupun isi dari materi produk yang dikembangkan.
- b. Agar variasi latihan smes kedeng luar ini dapat digunakan oleh mahasiswa, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para mahasiswa dapat mengetahui dan mampu menguasai smes kedeng luar dengan baik.

## **3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut**

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut.

- a. Untuk subjek penelitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas, baik itu mahasiswa maupun masyarakat yang tertarik dengan permainan sepakakraw yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- b. Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, jadi sebaiknya dilanjutkan pada penelitian mengenai efektivitas produk yang dikembangkan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan variasi latihan smes kedeng luar dalam permainan sepakakraw untuk mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Untad.

## DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Sofyan Hanif. 2015. *Sepaktakraw untuk Pelajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Achmad Sofyan Hanif. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- 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.
- Fakultas Ilmu Pendidikan. 2004. *Katalog Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang: Edisi Juli 2004*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- PERSETASI. 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: PB. Persetasi
- Ruseffendi, E.T. 1994. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-Eksakta Lainnya*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Universitas Negeri Malang. 2000. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi-Tesis-Disertasi-Artikel-Makalah-Laporan Penelitian, Edisi Keempat*. Malang: Universitas Negeri Malang.