

---

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK KURA BERBANTUAN ALAT DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW BAGI MAHASISWA PROGRAM STUDI PJKR STKIP CITRA BAKTI**

Yanuaricus Ricardus Natal<sup>1</sup>, Agustinus Ragang<sup>2</sup>  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

[yanuaricusrichardus@gmail.com](mailto:yanuaricusrichardus@gmail.com),<sup>2</sup> [ragangagustinus114@gmail.com](mailto:ragangagustinus114@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain dan memvalidasi kelayakan model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat dalam permainan sepak takraw bagi mahasiswa program studi PJKR. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan yang berfokus pada pembuatan produk sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan di lapangan menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada, (2) pengembangan produk, (3) validasi ahli I, (4) revisi produk I, (5) validasi ahli II, (6) revisi produk II, dan (7) produk akhir. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket skala nilai, lembar observasi dan dokumentasi penelitian yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk pada tahap validasi ahli. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan hasil penelitiannya yakni : (1) Produk akhir berupa model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat, yang terdiri dari 3 model latihan dengan 23 bentuk variasi latihan yang disusun dalam buku pedoman latihan yang berjudul: "Panduan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Dalam Permainan Sepak Takraw". (2) Produk pengembangan memenuhi kategori "Sesuai dan Layak" digunakan sebagai model latihan teknik dasar sepak kura, berdasarkan hasil uji validasi dari 3 orang ahli yaitu (ahli 1= 48, ahli 2= 45, dan ahli 3= 44) yang berada pada rentang kategori perhitungan  $(\mu+1,0\sigma) \leq X = (37 \leq X)$  atau Kategori Sesuai.

Kata Kunci : Model Latihan, Sepak Kura, Sepak Takraw

**Abstract**

This study aims to design and validate the feasibility of a basic technique training model of tortoise with rocks in the game of sepak takraw for students of the PJKR study program. This research is a type of development research that focuses on product manufacturing so that the research steps are adapted to the conditions and needs in the field into 7 steps, namely: (1) research on

---

existing products, (2) product development, (3) expert validation I, (4) product revision I, (5) expert validation II, (6) product revision II, and (7) final product. The data collection technique in this study used a score scale questionnaire instrument, observation sheets and research documentation which was equipped with a video simulation of the use of the product at the expert validation stage. The data analysis used descriptive qualitative and quantitative data analysis techniques with the results of the research, namely: (1) The final product was a training model for the basic technique of sepak kura with the aid of a tool, which consisted of 3 exercise models with 23 forms of exercise variations arranged in an exercise manual entitled: "Guidelines for the Basic Technique of Sepak Kura in Sepak Takraw". (2) The development product that meets the "Appropriate and Appropriate" category is used as a basic training model for the kura soccer technique, based on the results of the validation test from 3 experts, namely (expert 1 = 48, expert 2 = 45, and expert 3 = 44) who are at calculation category range  $(\mu+1.0\sigma)$   $X = (37 - X)$  or Appropriate Category.

Key words : Training Model, Sepak Kura, Sepak Takraw

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang lahir secara hakiki yang mencerminkan bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia (Natal, 2020), sehingga aktivitas olahraga sendiri mulai memasyarakat pada setiap elemen masyarakat mulai dari yang usia anak-anak, bahkan di usia tua. Tujuan orang berolahraga sendiri juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat pada suatu cabang olahraga.

Khusus olahraga prestasi tentunya berbeda pendekatan dalam pelaksanaan aktifitasnya dengan jenis olahraga lainnya, olahraga prestasi dilaksanakan dengan pendekatan yang jauh lebih kompleks karena merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-undang RI No.3 Tahun 2005), dengan tujuan dasar dari olahraga prestasi adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya (Kristiyanto, 2012).

Olahraga sepak takraw salah satunya merupakan cabang olahraga prestasi dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah, maupun pada lingkungan masyarakat. Sepak takraw sendiri merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan

diatas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik di tempat terbuka (*outdoors*) maupun diruangan tertutup (*in doors*), yang bebas rintangan (PB. Persetasi, 2000).

Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan, sehingga membutuhkan teknik yang baik dari setiap pemainnya agar dapat terampil di dalam pelaksanaannya baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Yusup dkk, 2001: 10).

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai adalah teknik dasar menyepak di antaranya terdapat teknik menyepak dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki atau lebih dikenal dengan sepak kura. Menurut (Sulaiman,2004:18) untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik, kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Teknik dasar merupakan faktor yang fundamental yang harus dikuasai oleh siswa atau pemain agar dapat bermain sepak takraw secara baik.

Permainan sepak takraw sendiri lebih menarik atau menyenangkan jika setiap pemain menguasai teknik dasar yang memadai. Sepak kura sendiri merupakan teknik menyepak dengan menggunakan punggung kaki, yang berfungsi ganda yakni

---

untuk mengontrol bola yang terlampau rendah serta dapat berfungsi sebagai serangan terhadap pengembalian bola dari lawan. Lebih lanjut menurut (Hanif 2017: 34) bahwa sepakan dalam permainan sepak takraw sendiri merupakan gerak dominan, karena dalam permainan sepak takraw lebih banyak dimainkan dengan menggunakan kaki, antara lain sepak kura.

Sepak kura atau sepak punggung dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai penyepak dan kaki yang satu sebagai tumpuan yang melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut.

Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan sepak kura yang tidak dapat dipisah-pisahkan pada saat pelaksanaan sepak. Begitu kompleksnya penguasaan teknik ini, sehingga menuntut para pelakunya khususnya para pemula untuk terampil dalam penguasaan gerakan ini melalui aktifitas latihan yang dilakukan secara intens melalui model latihan yang tepat, serta dapat menggunakan bantuan alat yang dimodifikasi untuk membantu setiap penyepak untuk mudah menguasai teknik ini.

Berdasarkan hasil pengamatan pada mahasiswa program studi PJKR selama melaksanakan latihan dalam kegiatan pengembangan minat dan bakat olahraga sepak takraw di kampus, ditemukan masalah

bahwa belum sepenuhnya mahasiswa/i tersebut menguasai teknik dasar menyepak bola menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki dalam permainan sepak takraw.

Alasan utama atau faktor penyebab utama yaitu kekurangan model latihan yang tidak bervariasi serta bentuk latihan tidak dibagi menjadi bagian-bagian latihan yang terpisah dalam proses berlatih sehingga sangat terlitat sukar di dalam penampilan gerakan tersebut, terkhusus peserta pemula, sehingga sudah tentu membutuhkan pengembangan model latihan yang secara khusus difokuskan pada bentuk latihan sepak kura dengan media alat bantu berupa tali. Alat bantu sangat dibutuhkan pembina atau pelatih bahkan para atlet sendiri dalam membantu proses berlatih sehingga lebih mudah dan meningkatkan keterampilan. Menurut (Winarno 2006: 33) menjelaskan bahwa alat bantu olahraga digunakan sebagai alat alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun olahraga, sehingga dengan menggunakan alat bantu berupa tali serabut ini mampu meningkatkan kemampuan sepak kura bagi mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti secara melalui tingkatan frekuensi menyepak bola takraw dengan menggunakan kura-kura kaki dalam permainan sepak takraw secara khususnya.

Dari uraian permasalahan tersebut di atas, merupakan langkah awal yang mendorong

peneliti untuk dapat mengembangkan sebuah model latihan yang difokuskan pada teknik dasar menyepak, khususnya sepak kura yang dikembangkan melalui sebuah model latihan dengan berbantuan alat berupa tali serabut yang nantinya dapat membantu setiap mahasiswa dalam pelaksanaan gerakannya.

Pengembangan dilakukan dengan menggunakan model latihan yang lebih bervariasi, model latihan yang memungkinkan mahasiswa nantinya dapat melakukan latihan dengan lebih terarah secara bertahap melalui bagian per bagian latihan dari aktivitas yang sederhana sampai pada aktivitas latihan yang kompleks yang lebih variatif sehingga memungkinkan setiap mahasiswa dapat mengikuti dan melakukannya dengan baik.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Hakekat Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola dari rotan dan dimainkan diatas lapangan yang datar yang berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m, ditengah dibatasi oleh net. pemainnya terdiri dari tiga orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan.

Tujuan dari permainan ini adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain

salah. Menurut Yusup dkk (2001: 10) sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 meter dengan lembar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau plastic (synthetic fibre) yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm. Untuk menjadi sebagai seorang pemain yang baik harus menguasai dan memiliki penguasaan dan kematangan teknik yang benar pula dalam bermain sepak takraw. Teknik merupakan faktor yang fundamental yang harus dikuasai oleh siswa agar dapat bermain sepak takraw secara baik.

Permainan sepak takraw dapat lebih menarik atau menyenangkan jika tiap pemain menguasai teknik dasar yang memadai. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw, diantaranya yaitu sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, memaha, *heading*, *smash* dan *servis*. Salah satu penguasaan teknik dasar yang sangat besar pengaruhnya dalam permainan sepak takraw yaitu menyepak atau menimang bola yang lebih dikenal dengan teknik sepak sila. Menurut Hanif (2017: 34), sepekan dalam permainan sepak takraw merupakan gerak dominan, karena dalam permainan sepak takraw lebih banyak dimainkan dengan menggunakan kaki, antara lain sepak kura atau sepak punggung.

## TEKNIK DASAR SEPAK KURA

Sepak kura atau sepak punggung adalah keterampilan menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar. Sepak kura digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpun untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan lawan. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik (Sulaiman, 2008:37). Teknik melakukan sepak kura adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu,
2. jarak badan terhadap bola bola kurang lebih separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
3. Kaki sepak digerakan lurus dan diayunkan bergantian kiri dan kanan.
4. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian punggung kaki sepak padabagian bawah bola.
5. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit badan dibungkukan sedikit.
6. Kedua tangan dibuka dan di bengkakan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan

8. Bola disepak ke atas lurus melewati kepala

## LATIHAN BERBANTUAN ALAT

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dari hari ke hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Setiap cabang olahraga memiliki cara atau metode dalam latihan. Suhendro (2007:3.67) latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus. Lebih lanjut Bempa (1994:4-5) berpendapat bahwa tujuan pengembangan latihan sendirisangat diperlukan dalam mengembangkan beberapa hal teknik antara lain (1) untuk meningkatkan kemampuan secara umum, (2) meningkatkan kemampuan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni, (3) menyempurnakan koordinasi gerakan dan teknik cabang olahraga yang ditekuni.

Alat bantu latihan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tali serabut alam yang diambil dari kulit pohon liar dengan cara kulitnya dicerah untuk membersihkan kulit bagian luarnya kemudian dijemur sampai kering. Selanjutnya tali serabut alam dianyam membentuk jaring untuk menyimpan atau membungkus

bola takraw. Alat bantu taserba yang dikaitkan dengan bola takraw ini digunakan untuk melatih teknik dasar sepak kura dalam permainan sepak takraw. Cara melakukan antara lain sebagai berikut:

1. Tali dipegang lalu dikaitkan dengan bola takraw
2. Melakukan sepakan menggunakan kura kaki atau punggung kaki
3. Perkenaan bola harus tepat pada sasaran kura atau punggung kaki

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (Research and development) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam

melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan. Subjek dalam penelitian ini terbatas berjumlah 10 orang yaitu mahasiswa prodi PJKR STKIP Citra Bakti yang dilibatkan dalam proses pembuatan video simulasi penggunaan produk pengembangan yang kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan:  $(\mu + 1,0\sigma \leq X)$  yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian.**

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut. Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan

perhitungan Norma kategorisasi (2012: 149),  
skala psikologi Saifuddin Azwar

**Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan**

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

**Tahap Validasi Ahli Pertama**

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf

produk pada tahap validasi ahli dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama**

Hasil Penilaian ahli dari Angket Skala Nilai

<b>A1</b>	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	32
<b>A2</b>	2	5	5	4	4	5	4	5	4	4	42
<b>A3</b>	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	32

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi

penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama**

Kategori	kurang sesuai	cukup sesuai	Sesuai	Jumlah
	orang	(orang)	(orang)	
F	0	2	1	3

%	0%	66,7 %	33,3 %	100%
---	----	--------	--------	------

Berdasarkan distribusi frekuensi nilai validasi ahli pertama, dua orang ahli (66,7%) berada pada interval ( $23 \leq X < 37$  = Kategori Cukup Sesuai), yaitu: (A1= 32 dan A3= 32), sedangkan satu orang ahli (33,3%) berada pada interval ( $37 \leq X =$  Sesuai), yaitu: (A2= 42), sehingga dapat disimpulkan produk pengembangan memenuhi kategori "sesuai/layak" dengan

penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran ahli sebelum dilanjutkan pada tahap validasi ahli kedua.

**Tahap Validasi Ahli Ke Dua**

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahapvalidasiahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua**

Hasil Penilaian ahli dari Angket Skala Nilai

<b>A1</b>	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	48
<b>A2</b>	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	45
<b>A3</b>	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	42

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi

penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua**

Kategori	kurang sesuai	cukup sesuai	Sesuai	Jumlah
	orang	(orang)	(orang)	
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi nilai validasi ahli pertama, ketiga orang ahli (100%) berada pada

interval ( $37 \leq X =$  Kategori Sesuai), yaitu: (A1= 48, A2= 45 dan A3= 42), dengan demikian dapat disimpulkan

anproduk pengembangan memenuhi kategori“valid”yang berarti “sesuai dan layak” dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dansaran ahli untuk disusun menjadi produk akhir pengembangan berupamodel latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alatBagi Mahasiswa Program Studi Pjkr STKIP Citra Bakti.

### **Produk Akhir Penelitian**

Produk akhir pengembangan adalah model latihan latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alatbagi Mahasiswa disusun dalam sebuah bukupanduan penggunaan produk. Adapun secara umum produk akhir berupa model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat adalah sebagaiberikut:

#### **1. Model Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Dalam Permainan Sepak Takraw dengan Menggunakan Alat Bantu Taserba dengan Bola Dipegang**

Model pelaksanaan terdiri atas variasi sebagai bentuk latihan fundamen teknik sepak kura yaitu :

- a. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendangan setinggi lutut kaki kanan
- b. Variasi sepak kura bola dipegang sendiri menggunakan taserba dengan tendangan menggunakan kaki kiri setinggi lutut kaki
- c. Variasi sepak kura bola dipegang sendiri menggunakan taserba dengan

tendangan setinggi lutut kaki secara bergantian

- d. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendangan setinggi pinggang kaki kanan
- e. Variasi Sepak Kura Bola Dipegang Menggunakan Taserba dengan Tendangan Setinggi Pinggang Kaki Kiri
- f. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendanga setinggi pinggaang kaki secara bergantian
- g. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendangan kaki kanan setinggi dada
- h. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendangan kaki kanan setinggi dada
- i. Variasi sepak kura bola dipegang menggunakan taserba dengan tendangan kaki kanan setinggi dada

#### **2. Model latihan teknik dasar sepak kura dengan menggunakan alat bantu taserba dengan bola digantung.**

Model ini merupakan model latihan lanjutan keterampilan sepak kura yang didukung dengan variasi-variasi dalam pelaksanaannya yaitu :

- a. Variasi sepak kura bola digantungg menggunakan taserba dengan tendangan setinggi lutut kaki kanan
- b. Variasi sepak kura bola digantungg menggunakan

- taserba dengan tendangan setinggi lutut kaki kiri
- c. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi lutut kaki secara bergantian
  - d. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi pinggang kaki kanan.
  - e. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi pinggang kaki kiri
  - f. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi pinggang secara bergantian
  - g. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi dada kaki kanan ksecara bergantian
  - h. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan setinggi dada kaki kanan secara bergantian.
  - i. Variasi sepak kura bola digantung menggunakan taserba dengan tendangan menggunakan kaki secara bergantian setinggi kepala.

### **3. Model latihan pantulan tembok menggunakan alat bantu taserba yang dipegang sendiri**

Model ini merupakan model latihan penguasaan teknik sepak kura dengan pelbagai variasi yang mendukung penguasaan

keterampilan dimaksud antara lain :

- a. Variasi latihan sepak kura pantulan tembok yang dipegang sendiri.
- b. Variasi sepak kura menggunakan pantulan tembok setinggi lutut kaki kiri
- c. Variasi sepak kura menggunakan pantulan tembok setinggi lutut secara bergantian
- d. Variasi sepak kura menggunakan pantulan tembok setinggi lutut kanan bagian kanan tembok
- e. Variasi sepak kura menggunakan pantulan tembok setinggi lutut kiri bagian kanan tembok

### **Pembahasan**

Berdasarkan tahapan pengembangan yang telah dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian, maka produk akhir penelitian berupa model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat bagi Mahasiswa Program Studi PJKR, yang terdiri atas model 1) Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Dalam Permainan Sepak Takraw Dengan Menggunakan Alat Bantu Taserba Dengan Bola Dipegang 2) Model latihan teknik dasar sepak kura dengan menggunakan alat bantu taserba dengan bola digantung dan 3) model latihan pantulan tembok menggunakan alat bantu taserba yang dipegang sendiri dengan sejumlah variasi-variasi dari setiap model latihan yang selanjutnya

dikemas ke dalam buku pedoman yang diberi judul: "Panduan model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat Bagi Mahasiswa Program Studi Pjkr STKIP Citra Bakti".

Model sepak kura berbantuan alat ini memenuhi kategori "Sesuai dan Layak" dipakai atau digunakan sebagai model latihan sepak kura yang meliputi; kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon dan hasil latihan, berdasarkan uji kelayakan sebanyak dua kali uji coba yang dievaluasi oleh tiga orang observer yaitu: dua orang ahli akademisi dan satu orang praktisi olahraga sepak takraw.

Subyektifitas hasil penilaian dari para ahli menyatakan produk akhir ini sesuai dan layak, diantaranya adalah: (a) model latihan sepak kura berbantuan alat memiliki banyak variasi latihan sehingga mahasiswa/i dapat melakukan latihan sepak kura secara bertahap, (b) model latihan sepak kura berbantuan alat ini terdiri dari bentuk-bentuk latihan sepak kura yang memiliki tahapan serta program latihan sehingga mudah diikuti oleh mahasiswa PJKR, (c) model latihan sepak kura berbantuan alat ini tidak membutuhkan biaya perlengkapan yang mahal, (d) bentuk-bentuk aktivitas pada model latihan sepak kura berbantuan alat ini dimungkinkan untuk dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan perkembangan kemampuan

mahasiswa maupun mahasiswi.

### **Kesimpulan**

Model latihan sepak kura berbantuan alat merupakan model latihan yang "Sesuai dan Layak" dipakai atau digunakan sebagai bentuk latihan teknik dasar sepak kura bagi mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, model ini terdiri dari berbagai variasi latihan yang sangat mudah diikuti serta tidak terkesan materi latihan yang monoton, model latihan ini sendiri tidak memerlukan biaya perlengkapan latihan yang mahal serta aktivitas latihan dilaksanakan secara bertahap bagian demi bagian sesuai sehingga mudah dipahami dan diikuti.

Berdasarkan analisis hasil pengembangan, peneliti menyarankan kepada para pembina serta pendamping mahasiswa sepak takraw di prodi PJKR untuk dapat mempraktekan latihan pengembangan keterampilan teknik dasar sepak kura berbantuan alat yang telah peneliti kemas secara lengkap pada buku panduan latihan. Peneliti berharap model latihan ini dapat mengatasi permasalahan yang sering ditemui para pendamping, pembina bahkan pemain sepak takraw itu sendiri berkaitan penguasaan keterampilan dasar menyepak dalam sepak takraw yang merupakan teknik utama dalam penguasaan keterampilan bermain sepak takraw itu sendiri.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa. (2006). *Theori And Methodology Of Training*. Kendall/Hant: Java Of Universiti.
- Kristiyanto, A. (2012). *Pembangunan olahraga untuk kesejahteraan rakyat dan kejayaan bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Hanif, Achmad Sofyan. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Undang-Undang RI. (2005). Nomor 3 Tahun 2005; *Sistem keolahragaan nasional*. Jakarta- Republik Indonesia.
- Yusup. U. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: Pendekatan Taktis di SMU* (u. Yusup (ed.)) Direktorat Jenderal Olahraga.
- Winarno, M.E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sulaiman, 2008. *Sepak takraw*, Semarang: CV. Widya Karya.
- Tapo, Y.B.O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit passing bawah T-Desain (SPBT- Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 3 (2), 18-34. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>.