|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\PRAJAB 2017\RA\logo UM.jpg | GPJI 3 (1) (2019)**Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia**http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj | E:\JURNAL PENJAS DESEMBER\WhatsApp Image 2018-01-08 at 13.39.41 (2) - Copy.jpeg |
| **PENINGKATAN KETERAMPILAN *SMASH* KEDENGMENGGUNAKAN METODE *DRILL* BERVARIASI BAGI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SMPN 6 MALANG** **Suryadi 1****, Mulyani Surendra 2, Sugianto 3** Universitas Negeri Malangsuryadi0227@gmail.com |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima: Maret-2019Disetujui: Juni-2019 Dipublikasikan : Juni-2019\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Kata Kunci:*Metode *Drill,* teknik dasar sepaktakraw, ektrakurikuler | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw menggunakan metode *drill* bervariasi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 20 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang. Hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan tindakan dari siklus 1, siklus 2 dan siklus 3, hasil pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator awalan 90%, tumpuan kaki 85%, posisi badan dan pandangan bola 85%, posisi tangan 90%, posisi engkel 87,5%, dan hasil sepakan 82,5%. Kesimpulan penelitian ini adalah metode *drill* bervariasidapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang. **Abstract**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_This research aims to improve the basic *kedeng* smash technique skills of sepaktakraw using drill methods varied. This research is a sports action research with a qualitative and quantitative descriptive approach. The subjects of this research are 20 sepaktakraw extracurricular participants at SMPN 6 Malang. The results of this research are based on the data obtained, it can be concluded that after the action of cycle 1, cycle 2 and cycle 3, the results of each indicator have increased 90% from prefix indicator, 85% footstool, 85% body position and view of ball, 90% hand position, 87.5% ankle position, and 82.5% kick result. The conclusions of this research are varied drill methods can improve the basic *kedeng* smash technique skills on sepaktakraw extracurricular participants at SMPN 6 Malang.© 2019 Universitas Negeri Malang |
|  Alamat korespondensi: E-mail: pjk.journal@um.ac.id | ISSN: 2614-8293 (Online) |

## Pendahuluan

#### Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang penting untuk memberikan pengajaran tentang aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk membentuk manusia berkualitas secara menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik dan emosional), melalui media gerak insani, gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pra-nata yang berlaku secara dinamis(Department for Education, 2013). Maka dari itu untuk dapat mengembangkan keterampilan dan mempunyai pola hidup sehat dapat dilakukan salah satunya dengan berolahraga.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani manusia. Olahraga kini sudah menjadi kegiatan yang sangat dibutuhkan, olahraga di Indonesia sudah berkembang dilihat dari kegiatan olahraga yang dapat dilakukan dimana dan kapan saja dan didukung oleh sarana serta prasarana yang lengkap. Semakin berkembangnya zaman, olahraga kini mempunyai variasi-variasi dengan permainan yang sangat efektif untuk membantu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani serta rohani manusia. Seperti mata pelajaran olahraga yang di ajarkan di SMPN 6 Malang yaitu basket, bola voli, sepaktakraw dan lain-lain. Selain mata pelajaran olahraga, SMPN 6 Malang juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran untuk menunjang kebugaran jasmani siswa-siswanya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum (De Meester, Aelterman, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Haerens, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (supplement dan complements) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan atau kalender pendidikan satuan pendidikan. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah serangkaian agenda yang dibuat oleh pihak sekolah yang ditetapkan jadwal menyerupai kegiatan formal pembelajaran di sekolah akan tetapi kegiatan ekstrakurikuler tidak terikat aturan yang baku.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan mengahadapi suatu pertandingan (Erickson et al., 2011). Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah latihan aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Burke, Hawley, Wong, & Jeukendrup, 2011). Dari pernyataan beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu proses berlatih atlet yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan (kemahiran) dan meraih prestasi yang maksimal berdasarkan program latihan yang telah disusun sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Ada 5 teknik dasar sepakan yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepaktakraw. Dari kelima teknik tersebut, yang paling penting adalah sepakan kaki dalam, sepakan kaki luar, sepakan depan, sentuhan paha dan yang terakhir teknik sundulan (Kubo et al., 2016). *Smash* dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan kaki ataupun kepala, *smash* dengan kaki dapat dilakukan oleh bagian punggung kaki bagian luar atapun kaki bagian dalam dan telapak kaki (Hidayat, Sulaiman, & Hidayah, 2016). Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang maksimal”.

Teknik *smash* kedeng dilaksanakan dengan sikap dan gerakan sebagai berikut: (a) *smash* bisa dilakukan dengan berbagai cara, (b) *smash* kedeng dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada pada bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan (Semarayasa, 2013). *Smash* kedeng adalah *smash* 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 *smash* dilakukan dengan punggung kaki serta saat mendarat dengan dua kaki dalam posisi siap. *Smash* dalam permainan sepaktakraw merupakan teknik yang paling penting dan dikuasai oleh sesorang pemain karena dengan *smash* ini angka dapat dengan mudah diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

Tugas utama pelatih ialah untuk menyiapkan atletnya sebaik mungkin agar dalam pertandingan kelak dia mampu berprestasi semaksimal mungkin. Agar persiapan dan latihan dapat dilakukan secara efektif, pelatih harus menyusun suatu program untuk mengembangkan atlet (Fracasso et al., 2013). Prinsip latihan merupakan pedoman pelatih dalam menentukan latihan agar setiap pemberian latihan dapat terorganisir dengan baik, karena di dalam prinsip latihan terdapat isi, cara, metode serta pengorganisasian latihan. Dengan adanya prinsip-prinsip latihan diharapkan keterampilan atlet dalam melakukan proses latihan bisa lebih baik.

Suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Vanderbilt University & The Center for Teaching, 2017). Metode latihan atau *Drill*, juga disebut dengan metode training. Metode ini merupakan metode yang digunakan guru untuk mengajar dalam upaya menanamkan berbagai kebiasaan atau keterampilan tertentu kepada para siswa (Alim, Kawabata, & Nakazawa, 2015). Dapat disimpulkan bahwa, metode *Drill* adalah suatu metode atau cara training untuk mencapai ketangkasan atau keterampilan yang benar dan bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa.

Hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa keterampilan teknik *smash* kedeng rendah dan metode *Drill* dapat meningkatkan keterampilan *smash* kedeng sepaktakraw. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Peningkatan Keterampilan *Smash* Kedeng Menggunakan Metode *Drill* Bervariasi bagi Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMPN 6 Malang”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode *Drill* yang dapat meningkatkan teknik *smash* kedeng dalam permainan sepaktakraw pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang.

#### **METODE**

Rancangan penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian tindakan merupakan penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan (Skinner, 2016). Penelitian ini akan memberi tindakan, mengamati, dan dilakukan pemberian di SMPN 6 Malang.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang yang berjumlah 20 siswa.

Pengumpulan data dilakukan adalah dengan cara sebagai berikut: (1) Tahap persiapan meliputi, studi pustaka, menentukan obyek dan subyek penelitian, mengurus surat izin penelitian, mempersiapkan lembar observasi dan alat-alat penelitian, menyusun program latihan, dan menyiapkan sarana dan prasarana yang berkenaan dengan penelitian. (2) Tahap pelaksanaan meliputi, memberi arahan dan pengertian kepada subyek penelitian mengenai instrumen penelitian, melakukan observasi awal terhadap subyek tentang keterampilan *smash* kedeng sepaktakraw, memberi perlakuan terhadap subyek, dengan program latihan *Drill* tentang keterampilan smash kedeng sepaktakraw, dalam tiga siklus selama 3 minggu, tiap minggu ada 3 kali pertemuan, dan melakukan observasi dan refleksi akhir. (3) Tahap akhir, yaitu mengumpulkan data, menganalisis data, dan membuat laporan akhir. Data penelitian diperoleh dari hasil (1) wawancara bebas dengan pelatih ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang. (2) pengamatan tentang teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw SMPN 6 Malang. (3) sedangkan sumber data penelitian adalah pelatih dan siswa kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang.

## Analisis data yang dilakukan meliputi pengumpulan data, proses reduksi, proses penyajian data, proses verifikasi, kemudian diadakan penarikan kesimpulan, dengan menggunakan deskriptif. Penelitian ini nantinya akan dilakukan menggunakan 2 sampai 3 siklus, dimana setiap siklus akan dilaksanakan minimal 3 kali pertemuan tiap minggunya. Tiap siklus masing-masing mempunyai kegiatan utama diantaranya (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi.

#### **HASIL**

#### Dari observasi awal yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw masih belum optimal atau masih banyak yang perlu diperbaiki. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi awal yang telah diperoleh, Hasil observasi tersebut menyatakan bahwa kekurangan dari peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang dalam permainan sepaktakraw terdapat pada teknik dasar *smash* . Hasil observasi tersebut menyatakan bahwa kekurangan dari peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang dalam permainan sepakbola terdapat pada teknik *smash*.

#### Dari hasil yang diperoleh, pada indikator awalan 60% melakukan gerakan benar, 40% melakukan gerakan salah. Pada tumpuan kaki 40% melakukan gerakan benar, 60% melakukan gerakan salah. Pada posisi badan 35% melakukan gerakan benar, 65% melakukan gerakan salah. Pada posisi tangan 50% melakukan gerakan benar, 50% melakukan gerakan salah. Posisi engkel 60% melakukan gerakan benar, 40% melakukan gerakan salah. Pada hasil sepakan 10% melakukan gerakan benar, 50% melakukan gerakan salah. Dari hasil observasi yang telah dilaksanakan, maka perlu dilakukan peningkatan teknik *smash kedeng* dalam peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang dengan menggunakan metode *Drill*.

**Tabel 1 Hasil Ringkasan Data pada Siklus 1, 2 dan 3.**

|  |  |
| --- | --- |
| Persentase Tingkat Keberhasilan | Teknik *Smash* Kedeng Sepaktakraw |
| Awalan | Tumpuan Kaki | Posisi Badan | Posisi Tangan | Posisi engkel | Hasil Sepakan |
|
| Observasi awal | 62,5 | 40 | 42,5 | 50 | 52,5 | 50 |
| Siklus 1 | 67,5 | 65 | 65 | 67,5 | 70 | 65 |
| Siklus 2 | 75 | 70 | 70 | 75 | 80 | 70 |
| Sikus 3 | 90 | 85 | 85 | 90 | 87,5 | 82,5 |

#### Berdasarkan hasil ringkasan data pada Tabel 1 tersebut, dapat diuraikan bahwa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang mengalami peningkatan dalam teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw. Penelitian yang menggunakan metode *drill* yang telah dilakukan dapat meningkatkan teknik *smash* kedeng sepaktakraw bagi peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang.

#### **PEMBAHASAN**

## Berdasarkan paparan data, pemberian metode *drill* yang dilaksanakan selama 3 siklus (8 kali pertemuan) dapat meningkatkan keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw. Sesuai dengan pendapat yang dikatakan bahwa metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Garber et al., 2011) dan pendapat yang menjelaskan bahwa metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Egan & Zierath, 2013). Pemberian metode *drill* yang dilaksanakan selama 3 siklus (8 kali pertemuan). Peneliti menghentikan penelitian ketika siklus 3 pertemuan ke-8, karena teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw smpn 6 malang sudah meningkat sesuai dengan yang telah direncanakan. Peneliti memberikan metode *drill* ditujukan kepada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw smpn 6 malang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, peserta mengalami kesalahan dalam teknik *smash* kedeng, diantaranya melenceng dari sasaran, bolanya tidak beraturan, dan bola naik sehingga arah bola tidak beraturan. Kesalahan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw yang paling banyak pada indikator tumpuan kaki dan posisi badan. Sesuai dengan pendapat yang dikatakan menjelaskan *smash* adalah teknik gerakan serangan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan dengan menggunakan kaki dan gerakan tertentu keterampilan *smash* kedeng tersebut yang paling dominan dalam bermain sepaktakraw, tidak mudah untuk mengajarkan keterampilan bermain sepaktakraw sesuai skenario (rancangan) pembelajaran yang sudah ada tujuan yang akan dicapai, selain keterampilan geraknya yang cukup komplek (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016). Sepaktakraw secara umum merupakan cabang olahraga yang belum berkembang di masyarakat. Sedangkan *Smash* dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan kaki ataupun kepala, *smash* dengan kaki dapat dilakukan oleh bagian punggung kaki bagian luar atapun kaki bagian dalam dan telapak kaki. Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang maksimal (Pratama, 2018).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang- ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya(Laursen, 2010). Setelah menganalisa hasil observasi awal, sebanyak 60% peserta mengalami kesalahan pada indikator tumpuan kaki, dan sebanyak 65% peserta mengalami kesalahan pada indikator perkenaan bola. Melihat kondisi tersebut maka keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang perlu ditingkatkan dengan memberikan metode *Drill*. Program latihan *Drill* gerak dasar ini disusun sesuai dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang. Metode *Drill* keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw 6 Malang diantaranya. (1) Latihan perorangan atau melakukan *smash* kedeng tanpa bantuan teman (2) Melakukan *smash* kedeng dengan pengumpan pasif (mengumpan dengan menggunakan tangan) (3) Melakukan *smash* kedeng dengan pengumpan aktif (mengumpan dengan menggunakan sepak sila).

Setelah menjalankan program latihan selama 3 kali pertemuan pada siklus 1, peserta mengalami peningkatan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng, pada indikator awalan meningkat menjadi 67,5%, indikator tumpuan kaki meningkat menjadi 65%, indikator posisi badan dan pandangan bola meningkat menjadi 65%, indikator posisi tangan meningkat menjadi 67,5%, indikator posisi engkel meningkat menjadi 70%, dan indikator hasil sepakan meningkat menjadi 65%. Pada siklus 1 ini semua indikator sudah mulai terlihat adanya peningkatan, tetapi peningkatan tersebut masih belum sesuai dengan harapan peneliti, dengan didukung teori bahwa *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan (Bidonde et al., 2014), serta untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (overload), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (critical point) (Bresciani et al., 2011). Melihat peningkatan teknik dasar *smash*  kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang dari observasi awal ke pertemuan ke 3, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sudah banyak terjadi peningkatan pada semua indikator, hanya pada indikator tumpuan kaki dan perkenaan bola yang masih di bawah rata-rata. Maka penelitian dilanjutkan ke siklus 2 untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 6 Malang secara maksimal.

Setelah menjalankan program latihan selama 3 kali pertemuan pada siklus 2, peserta mengalami peningkatan keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw, pada indikator awalan meningkat menjadi 75%, indikator tumpuan kaki meningkat menjadi 70%, indikator posisi badan dan pandangan bola meningkat menjadi 70%, indikator posisi tangan meningkat menjadi 75%, indikator posisi engkel meningkat menjadi 80%, dan indikator hasil sepakan meningkat menjadi 70%. Pada siklus 2 ini semua indikator sudah mulai terlihat adanya peningkatan, tetapi peningkatan tersebut masih belum sesuai dengan harapan peneliti, dengan didukung teori yang menyatakan bahwa *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan (Hausswirth et al., 2014). Serta untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (overload), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (critical point) (Hellard et al., 2013). Melihat peningkatan teknik *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang dari siklus 1 ke siklus 2, peneliti menyimpulkan bahwa sudah banyak terjadi peningkatan pada semua indikator, hanya pada indikator tumpuan kaki dan perkenaan bola yang masih di bawah rata-rata. Maka penelitian dilanjutkan ke siklus 3 untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash*  kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang secara maksimal.

Pada siklus 3 peneliti masih menggunakan metode *Drill* *smash* kedeng sepaktakraw 1-3 untuk meningkatkan keterampilan teknik *smash* kedeng siswa. Setelah menjalankan program latihan selama 2 pertemuan pada siklus 3, peserta mengalami peningkatan keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw, pada indikator awalan meningkat menjadi 90%, indikator tumpuan kaki meningkat menjadi 85%, indikator posisi badan dan pandangan bola meningkat menjadi 85%, indikator posisi tangan meningkat menjadi 90%, indikator posisi engkel meningkat menjadi 87,5%, dan indikator hasil sepakan meningkat menjadi 82,5%. Dari paparan data tersebut dapat diketahui bahwa semua indikator mengalami peningkatan di siklus 3. Terutama pada indikator tumpuan kaki dan posisi badan dan pandangan bola, sudah mengalami peningkatan yang maksimal. Hal ini merupakan indikasi bahwa metode *Drill* yang diberikan telah berhasil untuk meningkatkan keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang.

Dapat disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pada keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw dari observasi awal ke siklus 1 siklus 2 dan siklus 3. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw dapat ditingkatkan melalui metode *Drill* yang diberikan selama 8 kali pertemuan, dalam 3 siklus. Didasari teori yang menyatakan bahwa metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari (Herman, Foster, Maher, Mikat, & Porcari, 2017), maka metode *Drill* dipilih karena cara yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus yang bertujuan untuk mencapai gerakan yang benar dan bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa untuk melakukan gerakan yang benar. Didukung dengan teori yang menyatakan tentang kelebihan-kelebihan metode *Drill*, yaitu pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis (Kelly, Gregson, Reilly, & Drust, 2013).

Dengan demikian, semakin bagus kualitas teknik *smash* kedeng sepaktakraw siswa, semakin efektif tim tersebut melakukan serangan ke daerah lawan. Hal tersebut yang diharapkan peneliti sehingga masalah yang dialami peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang teratasi. Dalam penelitian ini didukung dengan adanya teori yang menjelaskan bahwa salah satu kelebihan dari metode *Drill* yang dapat meningkatkan keterampilan *smash* kedeng, yaitu pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan (Sulaiman, Raharjo, & Abidin, 2018). Semua indikator telah mengalami peningkatan sesuai yang diharapkan peneliti, sehingga penelitian ini diakhiri sampai siklus 3. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa metode *Drill* yang digunakan dapat dipakai sebagai cara atau solusi untuk mengatasi masalah yang ada pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang.

Oleh sebab itu, peningkatan keterampilan teknik *smash* kedeng sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang sejalan dan didukung dengan beberapa teori serta hasil observasi yang telah dilaksanakan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar *smash* kedeng sepaktakraw akibat dilaksanakannya metode *Drill* bervariasi yang telah dilakukan dalam latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dikemukakan kesimpulan bahwa metode *Drill* bervariasi dapat meningkatkan teknik *smash* kedeng peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 6 Malang, dengan peningkatan yang terjadi pada setiap siklusnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students. *Nurse Education Today*. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.04.016

Bidonde, J., Busch, A. J., Webber, S. C., Schachter, C. L., Danyliw, A., Overend, T. J., … Rader, T. (2014). Aquatic exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011336

Bresciani, G., Cuevas, M. J., Molinero, O., Almar, M., Suay, F., Salvador, A., … González-Gallego, J. (2011). Signs of overload after an intensified training. *International Journal of Sports Medicine*. https://doi.org/10.1055/s-0031-1271764

Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473

De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48

Department for Education. (2013). Physical education programmes of study: key stages 3 and 4 National curriculum in England Purpose of study. *London: DfE*. https://doi.org/FE-00190-2013

Egan, B., & Zierath, J. R. (2013). Exercise metabolism and the molecular regulation of skeletal muscle adaptation. *Cell Metabolism*. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.12.012

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., … Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108

Fracasso, P. M., Goodner, S. A., Creekmore, A. N., Morgan, H. P., Foster, D. M., Hardmon, A. A., … Walker, M. S. (2013). Coaching Intervention As a Strategy for Minority Recruitment to Cancer Clinical Trials. *Journal of Oncology Practice*. https://doi.org/10.1200/jop.2013.000982

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., … Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Hausswirth, C., Louis, J., Aubry, A., Bonnet, G., Duffield, R., & Le Meur, Y. (2014). Evidence of disturbed sleep and increased illness in overreached endurance athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000177

Hellard, P., Avalos, M., Hausswirth, C., Pyne, D., Toussaint, J. F., & Mujika, I. (2013). Identifying optimal overload and taper in elite swimmers over time. *Journal of Sports Science and Medicine*.

Herman, L., Foster, C., Maher, M., Mikat, R., & Porcari, J. (2017). Validity and reliability of the session RPE method for monitoring exercise training intensity. *South African Journal of Sports Medicine*. https://doi.org/10.17159/2078-516x/2006/v18i1a247

Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*.

Kelly, D. M., Gregson, W., Reilly, T., & Drust, B. (2013). The development of a soccer-specific training drill for elite-level players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182610b7d

Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli yunior putra. *Jurnal Keolahragaan*. https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890

Kubo, Y., Nakazato, K., Koyama, K., Tahara, Y., Funaki, A., & Hiranuma, K. (2016). The Relation between Hamstring Strain Injury and Physical Characteristics of Japanese Collegiate Sepak Takraw Players. *International Journal of Sports Medicine*. https://doi.org/10.1055/s-0042-114700

Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: High-intensity or high-volume training? *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x

Pratama, D. S. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN BOX JUMP DAN PANJANG TUNGKAI TEHADAP HASIL SMASH PADA ATLET SEPAK TAKRAW PPLP JAWA TENGAH. *Jendela Olahraga*. https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2032

Semarayasa, I. K. (2013). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN TINGKAT MOTOR EDUCABILITY (ME) TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMPN 4 KUBUTAMBAHAN. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v2i1.1409

Skinner, H. (2016). Action research. In *Formative Research in Social Marketing: Innovative Methods to Gain Consumer Insights*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-1829-9\_2

Sulaiman, M., Raharjo, A., & Abidin, W. Z. (2018). *Effect of Plyometric Tuck Jumps and Lateral Hurdle Jumps on The Ability of TakrawrS Male Athletes to Do Smash Kedeng*. https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.28

Vanderbilt University, & The Center for Teaching. (2017). Bloom’s Taxonomy | Center for Teaching | Vanderbilt University.