

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELENTUKAN
MELALUI PERMAINAN PADA EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW MTS PONDOK PESANTREN MASDARUL
ULUM OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

HASRIYANTI

NIM: 06061181722052

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELENTUKAN MELALUI
PERMAINAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW MTS
PONDOK PESANTREN MASDARUL ULUM OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

HASRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722052

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Dr. Iyokus, M.Kes

NIP. 196208121987021002

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELENTUKAN MELALUI
PERMAINAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW MTS
PONDOK PESANTREN MASDARUL ULUM OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Hasriyanti

Nomor Induk Mahasiswa 06061181722052

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 Desember 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

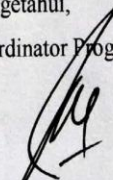
2. Anggota : Destriani M.Pd



Inderalaya, Januari 2022



Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058
Laman: www.fkip.unsri.ac.id, Pos-El : support@fkip.unsri.ac.id

Nomor : 0833/UN9.FKIP/TU.SB5/2021
Prihal : Izin Penelitian

26 April 2021

Yth. Ketua Sekolah Sepak Bola PERSIMUBA
Di
Sekayu

Dalam rangka penyelesaian Program Strata-1 (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, kami mohon bantuan kiranya berkenan mengizinkan Mahasiswa:

Nama : Panggi Meidiansya
NIM : 06061281722027
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

untuk melakukan penelitian di lingkungan Sekolah Sepak Bola PERSIMUBA, yang akan dilaksanakan pada tanggal 28 April s.d. 23 Mei 2021.

Penelitian tersebut dilaksanakan dalam rangka penulisan Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Tendangan Pada SSB PERSIMUBA"**

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

DEKAN,

Dr. Hartono, M.A.
NIP 196710171993011001

Tembusan :
1. Dekan FKIP Unsri (sebagai laporan)
2. Kasubbag. Pendidikan FKIP Unsri
3. Koordinator Prodi Penjaskes FKIP Unsri

penjaskes@fkip.unsri.ac.id

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELENTUKAN
MELALUI PERMAINAN PADA EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW MTS PONDOK PESANTREN MASDARUL
ULUM OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

HASRIYANTI

NIM: 06061181722052

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,

Dr. Iyabrus, M.Kes

NIP. 196208121987021001



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : HASRIYANTI

Nim : 06061181722052

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Kelentukan Melalui Permainan Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir”**. ini adalah benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Desember 2021

Yang Membuat Pernyataan



HASRIYANTI
NIM.06061181722052

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kelentukan Melalui Permainan Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah Memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk mengajar studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Desember 2021

Penulis

HASRIYANTI

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidaya dan karunis-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta Keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin allah SWT telah membawa perubahan besa bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul. **“Pengembangan Model Latihan Kelentukan Melalui Permainan Pada Ekstrakurikuler MTS Pondok Pesantren Masdrul Ulum Ogan Ilir”**. penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulisan menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membanggung sangat oenulis harapkan dan akan penulis teruma dengan hati terbuka.

Wassalam,

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masalah kampus, limpah kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Orang tua ku bapakku (Hazairin), mamakku (Maini) yang menjadi sumber energi dikalah saya mulai lelah. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membuat kalian bangga. Terimakasih untuk semua nasehat, semangat, pengorbanan, doa serta kasih sayang.
- ❖ Keluarga besarku, nenekku (zainab), ujukku (Santoso), kakakku (zainal Amri), ayukku (Dewi puspita sari), adekku (Adi irawan) yang selalu memberikan semangat untuk pendidikanku, motivasi, pasilitas dan selalu mendoakanku.
- ❖ Keluarga besar Sepak Takraw Sumsel
- ❖ Dr. Iyakrus, M. Kes, Destriani, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- ❖ Bapak dan ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Fauziah, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Meirizal Usra, Bpk Syamsuramel, Bpk Waluyo, Bpk Giartama, Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Reza, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ani, Ibu Ana, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- ❖ Terkhusus Wenda Wulan Agustin S.Pd, Eva Safitri S. Pd, Tri Widia Astuti S.Pd, Gama Puspita Dewi S.Pd, Wenny Kurniati Putri S.Pd, Risiko Saputra S.Pd, Tarmono S.Pd, Rivaldi Agung Kurniawan S.Pd, Indra yang selalu memberikan semangat, saran dan doa
- ❖ Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2017
- ❖ Bpk Ubaidillah, S.Pd selaku kepala sekola, serta guru-guru MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini
- ❖ Adik-adik di MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir
- ❖ Agama, Bangsa dan Almamaterku

MOTTO

“Pertolongan tuhan tidak datang terlalu cepat, tidak juga terlalu lambat. Tetapi pertolongan tuhan selalu datang disaat yang tepat dan waktu yang tak terduga.”

(Penulis)

“Kesalahan adalah pengalaman hidup, belajarlh darinya. Jangan membuang waktumu untuk menjadi sempurna.”

(Penulis)

‘Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, karena tidak semua bunga tumbuh mekar secara bersamaan,’

(Penulis)

“Tersenyumlah dalam situasi apapun, tanpa disadari senyum itu yang akan menguatkanmu.”

(Penulis)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”

(Qs. At Taubah 40)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
TIM PENGUJI.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
PRAKARTA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	19
1.1 Latar Belakang.....	19
1.2 Permasalahan Penelitian.....	21
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	21
1.3 Batasan Masalah.....	21
1.4 Rumusan Masalah.. ..	22
1.5 Tujuan Penelitian.....	22
1.6 Manfaat Penelitian.....	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	23
2.1 Penelitian Dan Pengembangan.....	23
2.2 Hakekat Model Laihan.....	24
2.3 Hakekat Latihan.....	24

2.3.1	Pengertian Latihan.....	24
2.3.2	Prinsip-Prinsip Latihan	25
2.4	Hakekat Kelentukan.....	28
2.5	Hakekat Sepak Takraw.	29
2.5.1	Pengertian Sepak Takraw	29
2.6	Teknik-Teknik Dasar Sepak Takraw.....	30
2.6.1	Sepak Sila.....	30
2.6.2	Sepak Kura.....	31
2.6.3	Sepak Badek Atau Sepak Simpun.....	31
2.6.4	Menyundul.....	32
2.6.5	Mendada.....	32
2.6.6	Memaha.....	33
2.6.7	Membahu.....	33
2.7	Hakekat Bermain.....	33
2.8	Hakekat Ekstrakurikuler.....	34
2.9	Rancangan model latihan kelentukan melalui permainan.....	35
2.9.1	Jenis permainan yang dikembangkan	35
2.9.1.1	Permainan 1 (splits estafet).....	35
2.9.1.2	Permainan 2 (kelentukan punggung estafet).....	37
2.9.1.3	Permainan 3 (kelentukan pinggang estafet).....	38
2.10	Penelitian Terdahulu.....	40
2.11	Kerangka berfikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....		44
3.1	Jenis Penelitian	44
3.2	Rancangan Penelitian.....	44
3.3	Solusi Perencanaan Dan Pengembangan Model.....	44
3.4	Validasi Ahli	45

3.5	Uji Coba Kelompok Kecil.....	45
3.6	Uji Coba Kelompok Besar	45
3.7	Pengumpulan Data Dan Analisis Data.	45
	3.7.1 Pengumpulan Data	45
	3.7.2 Analisis Data	46
3.8	Subjek Uji Coba.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.		49
4.1	Gambaran Umum Hasil Penelitian.	49
	4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
	4.1.2 Karakteristik Sampel.	49
	4.1.3 Hasil Pengembangan Model.....	50
	4.1.4 Hasil Analisis Kebuahan Penelitian	50
	4.1.5 Rancangan Model.....	51
	4.1.5.1 Permainan (splits estafet).....	51
	4.1.5.2 Permainan (kelentukan punggung estafet).....	52
	4.1.5.3 Permainan (kelentukan pinggang estafet).....	54
	4.1.6 Validasi	57
	4.1.7 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Kecil.....	60
	4.1.8 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Besar.....	65
	4.1.9 Dekripsi Hasil Model Akhir.....	72
4.2	Pembahasan.....	73
	4.2.1 Pembahasan Hasil Analisis Kebutuhan.....	73
	4.2.2 Pembahasan Hasil Pengembangan Model Latihan	74
	4.2.3 Pembahasan Hasil Uji Kelompok Kecil Dan Uji Kelompok Besar....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.		75

5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	40
Tabel 3.2 Kriteria Kelayakan	47
Tabel 4.1 Rancangan Model.	56
Tabel 4.2 Validasi Ahli Permainan Sepak Takraw.	57
Tabel 4.3 Validasi Ahli Pembelajaran Sepak Takraw.	58
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Validasi Ahli Permainan dan Pembelajaran sepak takraw	60
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> kelompok kecil.....	61
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Hasil Tes Teknik Dasar Sepak Sila (<i>Pretest</i>) Daftar Distribusi Hasil Tes Dasar Sepak Sila kelompok kecil (<i>pretest</i>).....	61
Tabel 4.7 Data Posttest Kelompok Kecil.....	63
Tabel 4.8 Daftar Distribusi Hasil Tes Teknik Dasar Sepak Sila (<i>Posttest</i>) TabelDaftar Distribusi Hasil Tes Dasar Sepak Sila Kelompok Kecil (<i>posttest</i>)....	64
Tabel 4. 9 Distribusi Data Instrumen Tes Teknik Dasar sepak sila Kelompok Besar (<i>pretest</i>).....	67
Tabel 4.10 Daftar Distribusi Hasil Tes Teknik Dasar Sepak Sila (<i>Pretest</i>) Tabel Daftar Distribusi Hasil Tes Dasar Sepak Sila Kelompok Besar (<i>pretest</i>)...	67
Tabel 4.11 Distribusi Data Instrumen Tes Teknik Dasar Sepak Sila Kelompok Besar (<i>posttest</i>).....	71
Tabel 4.12 Daftar Distribusi Hasil Tes Teknik Dasar Sepak Sila (<i>Posttest</i>) Tabel Daftar Distribusi Hasil Tes Dasar Sepak Sila kelompok Besar (<i>posttest</i>)..	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Permainan Splits Estafet.....	35
Gambar 2.2 Permainan Kelentukan Punggung Estafet.	37
Gambar 2.3 Permainan Kelentukan Pinggang Estafet	38
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	43
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian Dan Pengembangan.	44
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kecil Sepak Sila.	62
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kecil Sepak Sila.....	64
Gambar 4.3 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Besar Sepak Sila.....	68
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Besar Sepak Sila	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	81
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	85
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi.....	86
Lampiran 4. Sk Pembimbing	87
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	89
Lampiran 6. Persetujuan Sempro	90
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian.	91
Lampiran 8. Surat Kesediaan Menjadi Pembimbing Validator.	92
Lampiran 9. Surat Kesediaan Menjadi Pembimbing Validator.	93
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 11. Sk kementerian Agama	95
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.	96
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	97
Lampiran 14. Perseujuan Seminar Hasil Penelitian.....	98
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	99
Lampiran 16. Dokumentasi.....	100
Lampiran 17. LoA Jurnal.....	103
Lampiran 18. Persetujuan Ujian Skripsi.....	104
Lampiran 19. Perbaikan Skripsi.....	105

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan kelentukan melalui permainan pada ekstrakurikuler sepak takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir. Jenis penelitian yang digunakan adalah *research and development* (R&D) penelitian dan pengembang menggunakan 10 tahap, analisis kebutuhan, rancangan produk awal, validasi awal, revisi, rancangan produk kelompok, uji coba kelompok kecil, revisi, uji coba kelompok besar, revisi, model akhir. Hasil analisis kebutuhan melalui media *goggle from* dengan sampel 58 siswa Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir, diperoleh 50 siswa dengan persentase 90,9% yang setuju untuk dilakukannya penelitian tersebut dan 8 siswa dengan persentase 9,1% tidak setuju dilakukan penelitian tersebut, hasil validasi ahli permainan sepak takraw 99%, validasi ahli pembelajaran sepak takraw 85%, hasil skala kecil *pretest* dengan persentase 15,8% dan *posttest* dengan persentase 24,1%, hasil skala besar *pretest* -0,151 dan *posttest* -0,354. Sampel skala kecil 10 orang siswa skala besar 30 orang siswa. Kesimpulan hasil model latihan layak untuk digunakan.

Kata Kunci : Pengembangan, model latihan, permainan, sepak sila, sepak takraw

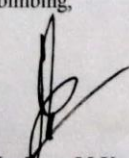
***Development of Flexibility Taining Models Through Games in
Sepak Takraw Extracurricular at MTS Islamic Boarding School
Masdarul Ulum Ogan Ilir***

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 and depeloment (R&D) research and depeloment using 10 stages, needs analysis, initial product design, initial validation, revision, group product design, small-scale trials, large-scale trials, revisions, final models. The results of the needs analysis through google from media with a sample 58 students of the Islamic bording School Masdarul Ulum Ogan Ilir, obtained 50 students with a percentage of 90,9% who agreed to the research and 8 students with a percentage of 9,1% disagreed with the research, the result of theexpert validation of the sepak takraw game are 99%, the validation of the takraw learning experts is 85%, the results of the small scale pretest with a percentage of 15,8% and the posttest with a percentage of 24,1%, the large-scale results of the pretest -0,151 and posttests -0,354. Small scale sample 10 students large scale 30 students. The conclusion of the exercise model is feasible to use.

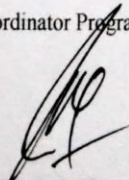
Keywords: *Development, taining models, games, sepak sila, sepak takraw.*

Pembimbing,


Dr. Iyadrus, M.Kes
NIP. 196208121987021001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Iyakrus (2012: 10) 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 seperti dalam permainan bola voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing 3 orang dalam satu tim. Sepak takraw di utamakan menggunakan kaki, kepala, dada dan paha. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga im mendapatkan poin. Menurut Hakim dalam M. Rizki Rahman (2021) sepak takraw adalah permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup serta bebas dari semua rintangan.

Permainan sepak raga sudah tidak asing lagi bagi rakyat di Indonesia khususnya bagi daerah Sulawesi selatan. Permainan ini disebut juga permainan raga sejak zaman dulu permainan ini digemari terutama oleh pemuda-pemuda bangsawan dan mendapat perhatian yang besar sekali dari raja-raja bugis Makasar. Tidak mengherankan bila pemuda pada masa itu dipandang belum cakap bila dapat bermain sepak raga dengan baik (Iyakrus, 2012: 5).

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 di pelajari mungkin itu adalah salah satu faktor yang mempengaruhi mengapa olahraga ini sukar untuk diminati oleh sebagian orang di luar sana. Bola takraw juga terbuat dari bahan *fiber sintetic* karena cukup keras dan sakit bila dimainkan buat pemulala.

Menurut Dimas bakti saputro & Supriyadi, (2017) dengan judul “Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula”. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas bakti saputro & Supriyadi bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan sepak sila. Hasil pengembangan variasi sepak sila cukup valid (74,1%) untuk uji coba kelompok kecil, dan untuk uji coba kelompok besar (87,15%) menyatakan bahwa variasi latihan sepak sila menarik dan mudah dipahami, dengan model akhir 25 variasi latihan.

Menurut Umi qoryatiningtyas dkk, (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 bahwa variasi latihan sepak sila untuk peserta ekstrakurikuler sepak takraw menarik dan mudah dipahami.

Berdasarkan pendapat di atas, maka penelitian di atas mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti. Perbedaannya adalah tempat penelitian, dahulu lebih ke variasi latihan sepak sila yang dikembangkan sedangkan sekarang lebih ke permainan yang bertujuan meningkatkan sepak sila, persamaannya sama-sama menggunakan penelitian pengembangan tentang sepak takraw.

Berdasarkan hasil observasi selama bergabung latihan di pondok pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir, kenyataan yang ada di pondok pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir perlu 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 di atas 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 berkonsentrasi kembali dalam latihan. Siswa siap untuk menerima semua latihan yang diberikan 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.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasih Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan kelentukan yang diberikan sangat kurang bervariasi.
2. Jenis latihan kelentukan yang ada membuat siswa merasa bosan.
3. Perkenaan pada saat melakukan sepak sila masih banyak yang salah karena jarang melakukan latihan kelentukan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu Pengembangan Model Latihan Kelentukan Model Latihan Kelentukan Melalui Permainan Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah model latihan kelentukan melalui permainan yang dirancang layak meningkatkan kemampuan sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw MTS Pondok Pesantren Masdarul Ulum Ogan Ilir?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah pengembangan model latihan kelentukan melalui permainan yang layak digunakan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah, memberi kontribusi terhadap sekolah berupa buku ajar yang baik untuk peserta didik dan meningkatkan kualitas sekolah dengan dukungan adanya pengembangan model latihan kelentukan melalui permainan.
2. Bagi guru dan pelatih sepak takraw, hasil pembuatan model permainan ini diharapkan dapat menjadi referensi pelatih serta pedoman guru dalam memberikan suatu latihan yang kreatif melalui permainan.
3. Bagi siswa, memberikan kemudahan bagi siswa dalam menerima latihan yang diberikan oleh pelatih melalui bentuk model latihan kelentukan melalui permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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. (Doctorolar Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Darmawan, Bagus, dan Wahyudi. 2016 . Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, passing, dan shooting peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di Smp 2 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan*. Universitas Malang, vol: 26 (2) 351.
- Destriani., & Hidayah, D. (2021) latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan Smah Bola Voli. *Jurnal Ilmia Ilmu Keolahragaan*, 5 (2): 70-79.
- Fenanlampir, Albertus & Faruq muhammad muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *kepelatihan dasar Sepak takraw*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hartati, H., Destriani, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Driil One Foot Terhadap Kelincahan Tndangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1)
- Hasan, Mh Mahmud. 2012. Fuzzy logic based analysis of the sepak takraw games ball kicking with therespect of player arrangement. *World applied programming*. Vol 2(5) 285-293.
- Iyakrus. 2012. *permainan sepak takraw*. Palembang universitas sriwijaya.
- Iyakrus, dkk. 2017. Pengaruh latihan menggunakan raket tenis lapangan terhadap hasil pukulan *overhendlob* bulu tangkis. *Jurnal Altius*. Vol 6(2): 141-147.
- Jamalongz , Ahmad & Syam Arsy. 2014. *Teknik dasar permainan sepak takraw*. Yogyakarta : Penerbit Ombak.
- Lestari ria yuni. 2016. Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Jurnal untirta civic education*. Vol 1(2): 136-152.
- Nusa, putra . 2013. *Research and Develomment penelitian dan pengembangan suatu pengantar*. Jakarta : Rajawali pres.
- Qoryatiningtyas umi dkk. 2017. Pengembangan variasi latihan sepak sila untuk peserta ekstrakurikuler spak takraw di Sd Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Jurnal gelanggang pendidikan jasmani indonesia* Vol 1(1) 103-113.
- Pranopik Muhammad Riza. 2017. Pengembangan variasi latihan *smash* voli. *Jurnal prestasi*. Vol 1(1) : 31-33.
- Prayadi heri yago, Rachan hari amirullah. 2013. Pengarul metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis. *Jurnal keolahragaan*. Vol 1(1): 63-71.
- Putra, Aldo naza & Gazali vivaldi. 2017. Kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling atlet sepak bola PSTS Tabing Padang. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*. Vol 16(2): 102-120.

- Rahman, M Rizki, dkk. 2021. Model Pembelajaran Sepak Takraw Berbasis Permainan Untuk Siswa SMPN 232 Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*. Vol 1(4): 9-17.
- Rifa iva. 2012. *koleksi edukatif didalam dan luar sekolah*. Yoguakarta flashbooks.
- Sagala,w 2010 *konsep dan makna latihan*. Bandung Alfabeta
- Saputro dimas bakti, Supriyadi. 2017. Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula. *Jurnal indonesia performance* Vol 1(2) 112- 118
- Semarayasa , I, K. 2014. Pengaruh strategi pengembangan dan kemampuan Gerak Dasar Motor. Ablity terhadap kemampuan smash pada permainan sepak takraw Mahasiswa Penjaskesrek FOK UNDIKSHA. *Jurnal pendidikan indonesia*.
- Siregar, Nofi Marlina. 2013. *Teori bermain*, Jakarta.
- Soetacik. 2019. Upaya peningkatan sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui modifikasi bola pada siswa kelas v Sdn Kedungsumur 3Kecamatan Krembung. *Jurnal wahana kreatifitas pendidikan* Vol 2(3) 9-16
- Sucipto barep, Sugiyanto. 2017. Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takrawsiswa kelas vSd Negeri 18 Kota Bengkulu. *Jurnal ilmiah pendidikan jasmani* Vol 1(1) 1-5.
- Sudijono Anas . (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2017. *Dasae-dasar arleik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Palembang Universitas Sriwijaya.
- Sumintrasih. 2012 . *Prinsip-prinsip Dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani* . UPN "Veteran" Yogyakarta, 426.
- Susana, A. 2013. Penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw Smp Negeri 3 Srengat Kabupate Blitar. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan* Vol 1(1) 137-143
- Syam, A. Pengaruh Metode Latihan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. I3(1):49-61.
- Syamsuramel, dkk. 2019. Pengaruh latihan interval lari 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di man 3 Palembang. *Jurnal Altius* Vol8(1) 61-70
- Trianto. 2010. *Mendesain model latihan terpadu konsep, inovatif-progesef*. Jakarta, bumi aksara.
- Trinova zulvia. 2012. Hakikat belajar dan bermain menyenangkan bagi peserta didik. *Jurnal Al- Ta'lim*. Jilid 1(3): 209-215.
- Usra Meirizal. Dkk. 2018. Latihan melempar bola basket ke dinding dengan sasaran lingkaran terhadap shooting free throw bola basket. *Jurnal Altius* Vol 7(2) 192-200.
- Wahyuni, Sovia &Donie. 2020. Vo2max, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelenukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo. *Jurnal patriot*. Vol 2(2): 1-13.

- Wardani ai syah putri & Irawan hendri. 2020. Perbedaan pengaruh latihan kelincahan shuttle run dengan latihan lateral run terhadap kemampuan menggiring bola siswa U-14 SSB putra wijaya fc Padang. *Jurnal patriot* Vol 2(1): 62-72.
- Yanti noor dkk. 2016. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal pendidikan kewarganegaraan*. Vol 6(11): 963-970.
- Yusfi herri, dkk. 2018. Hubungan power otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil smash open pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Altius* Vol 7(1): 81-90.
- Zainudin hendri. 2012. *Sepak takraw sejarah, teknik dasar permainan, & peraturan sepak takraw*. Palembang : Aulia Cendekia Press.