

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang mencakup berbagai bentuk gerak tubuh, baik yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Secara umum, olahraga bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan motorik, serta membangun kesehatan mental dan sosial. **Hasil penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa individu yang rutin berolahraga minimal 150 menit per minggu mengalami penurunan risiko penyakit jantung hingga 23% dan peningkatan fungsi kognitif sebesar 15% dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga.** Temuan ini menegaskan pentingnya olahraga sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Seiring perkembangan zaman, olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan fisik semata, tetapi juga sebagai budaya, sarana pendidikan, hingga industri yang berdampak signifikan terhadap perekonomian dan kehidupan sosial. **Menurut laporan Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2021), sektor industri olahraga menyumbang sekitar 2,6% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional, yang meliputi sektor penyelenggaraan event, penjualan peralatan olahraga, dan jasa kebugaran.** Cabang olahraga pun semakin beragam, mulai dari olahraga tradisional hingga olahraga modern, dengan aturan dan teknik yang terus berkembang sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Di samping manfaat kesehatan, olahraga juga berperan dalam membentuk karakter. Nilai-nilai seperti sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan semangat pantang menyerah menjadi bagian tak terpisahkan dari proses latihan dan

pertandingan. **Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Sahila Rochmandy et al. (2024) terhadap 180 siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga menunjukkan bahwa 78% siswa memiliki tingkat disiplin lebih tinggi dan kemampuan kerja sama yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif**



Intelligentia - Dignitas

berolahraga. Bagi sebagian orang, olahraga menjadi hobi dan gaya hidup, sedangkan bagi atlet profesional, olahraga menjadi jalan meraih prestasi dan kebanggaan bagi diri sendiri, keluarga, maupun bangsa.

Dengan semakin tingginya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga, diharapkan kegiatan ini terus menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tidak hanya demi kebugaran fisik, tetapi juga untuk membangun generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter. **Hasil penelitian dari Ramadhan & Bulqini (2018) juga melaporkan bahwa 64% masyarakat Indonesia mengaku telah menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas mingguan mereka, dengan alasan utama untuk kesehatan (70%), hiburan (18%), dan sosial (12%).** Data ini menunjukkan tren positif yang dapat menjadi dasar penguatan program pembinaan olahraga di berbagai jenjang pendidikan maupun komunitas.

Penelitian oleh Kusumawardhana Buyung (2019) menemukan bahwa penerapan pendekatan multidisiplin (pelatih, ahli gizi, dan psikolog) dalam pembinaan atlet remaja dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sebesar 22% dan konsistensi performa sebesar 15% dibandingkan pembinaan konvensional.

Menurut Indrawan & Aji (n.d.) Model belajar merupakan suatu kerangka atau pendekatan terstruktur yang dirancang untuk membantu proses pembelajaran agar berlangsung lebih efektif, sistematis, dan terarah. Model belajar menjadi pedoman bagi pendidik atau pelatih dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar, sehingga peserta didik atau atlet dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dalam dunia pendidikan, dikenal berbagai model belajar, seperti model pembelajaran langsung (*direct instruction*), model pembelajaran kooperatif, model pembelajaran berbasis masalah (*problem-based learning*), hingga model pembelajaran inkuiri. Setiap model memiliki karakteristik, keunggulan, dan penerapan yang sesuai dengan situasi, materi, serta kebutuhan peserta didik. Hasil penelitian Hanafi et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif di kelas olahraga dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar sebesar 21% dibandingkan metode ceramah tradisional.

Dalam konteks olahraga, model belajar sangat penting untuk mengajarkan teknik, taktik, maupun pengembangan mental dan fisik atlet. Misalnya, pelatih dapat menggunakan model pembelajaran part-whole (belajar bagian demi bagian sebelum keseluruhan gerak), atau model drill (latihan pengulangan) untuk membentuk keterampilan motorik, serta model permainan untuk meningkatkan pemahaman taktik dan kerjasama tim. **Penelitian oleh Hidayat (2022) terhadap pemain sepak takraw tingkat SMP menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran part-whole dapat meningkatkan keberhasilan smash sebesar 25% dalam delapan minggu latihan dibandingkan latihan metode drill murni.**

Dengan memilih model belajar yang sesuai, proses pembelajaran akan menjadi lebih menyenangkan, variatif, dan bermakna. Selain itu, peserta didik atau atlet juga dapat lebih aktif terlibat, memiliki kesempatan untuk berlatih berpikir kritis, memecahkan masalah, dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Pada akhirnya, penggunaan model belajar yang tepat tidak hanya membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran, tetapi juga membentuk peserta didik atau atlet yang mandiri, kreatif, dan berkarakter. **Hal ini diperkuat oleh temuan ketut (2020) yang menunjukkan bahwa siswa yang belajar melalui model berbasis permainan memiliki tingkat motivasi intrinsik 19% lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang belajar melalui model konvensional.**

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang unik karena memadukan unsur seni gerak, ketangkasan, dan kekuatan, serta menggunakan bola rotan yang dimainkan dengan kaki, kepala, dan tubuh – tanpa menyentuh bola dengan tangan. Salah satu hal yang paling menarik dari sepak takraw adalah **teknik smash** atau yang sering disebut *roll spike* atau *kick smash*. Teknik ini tidak hanya memerlukan kekuatan kaki, tetapi juga kelenturan tubuh dan kemampuan memutar badan di udara, sehingga menciptakan gerakan yang indah sekaligus mematikan untuk lawan.

Di tingkat SMP, yaitu pada usia sekitar 12–15 tahun, pembinaan teknik smash biasanya masih fokus pada penguasaan **dasar-dasar gerak**, seperti gerak tumpuan, timing lompatan, ayunan kaki pemukul, dan kontrol keseimbangan. Usia

SMP dianggap sebagai fase *fundamental skill development*, di mana siswa mulai mengenal bentuk gerakan lengkap.

Hal menarik lain dari sepak takraw adalah perpaduan antara **olahraga dan unsur seni** gerakan smash yang dilakukan dengan salto, gerakan akrobatik memutar badan, dan mendarat dengan satu kaki bukan hanya menuntut kekuatan, tetapi juga keseimbangan, keberanian, dan kepercayaan diri. Banyak siswa tertarik mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw bukan hanya karena ingin menang bertanding, tetapi juga karena ingin mencoba gerakan akrobatik yang unik dan menantang.

Dalam permainan sepak takraw, teknik serangan menjadi kunci utama untuk memperoleh poin dan mendominasi jalannya pertandingan. Dari berbagai teknik serangan yang ada, **smash** atau *spike* menempati posisi paling penting, karena langsung diarahkan untuk mematikan lawan dan menghasilkan poin secara cepat. Smash menggabungkan unsur kekuatan, ketepatan, serta kecepatan, sehingga sulit diantisipasi oleh lawan, terutama jika dilakukan dengan teknik dan timing yang baik.

Hasil penelitian dan analisis pertandingan resmi menunjukkan bahwa **persentase poin yang diperoleh dari smash sangat tinggi**. Sebagai contoh, **penelitian oleh Ramlan (2019)** yang menganalisis 10 pertandingan final sepak takraw tingkat pelajar menemukan bahwa **sekitar 64% hingga 70% dari total poin yang didapat tim pemenang berasal dari smash langsung**. Sisanya diperoleh dari servis (12–18%), blocking (8–12%), dan kesalahan lawan (sekitar 10–15%).

Data tersebut memperkuat pandangan bahwa smash merupakan **senjata utama** yang sangat menentukan hasil akhir pertandingan. Keberhasilan smash tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik semata, tetapi juga oleh koordinasi, kelincahan, dan kemampuan membaca permainan lawan. Oleh karena itu, dalam pembinaan sepak takraw, baik di tingkat ekstrakurikuler maupun pembinaan prestasi, teknik smash selalu mendapat porsi latihan yang lebih besar dan sistematis. Fakta menarik lainnya, variasi smash seperti **smash kedeng, smash gunting**, dan **smash gulung** (*roll spike*) juga berkontribusi besar pada peningkatan jumlah poin tim.

Variasi ini membuat lawan kesulitan menebak arah dan bentuk serangan, sehingga meningkatkan peluang sukses setiap kali melakukan smash. **Penelitian Rizqi AB (2024)** terhadap tim sepak takraw pelajar SMP menunjukkan bahwa latihan variasi smash secara rutin dapat meningkatkan rasio keberhasilan smash dari 52% menjadi 74% dalam kurun waktu delapan minggu. Dengan dominasi smash sebagai sumber poin terbesar, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik smash yang baik bukan hanya meningkatkan keterampilan individu pemain, tetapi juga menjadi faktor strategis yang sangat menentukan kemenangan tim dalam pertandingan sepak takraw.

Di SMPN 53 Jakarta, ekstrakurikuler sepak takraw menjadi salah satu kegiatan yang diminati oleh peserta didik. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang menghadapi kendala dalam penguasaan teknik lanjutan, terutama teknik smash. Faktor penyebabnya antara lain keterbatasan model latihan, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta metode pembelajaran yang belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik peserta didik usia remaja.

Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model latihan yang lebih variatif, terstruktur, dan sesuai dengan prinsip LTAD, agar siswa dapat lebih mudah menguasai teknik smash dan meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepak takraw di SMPN 53 Jakarta. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti menyusun sebuah penelitian yang berjudul: **“Model Belajar Teknik Smash dalam Permainan Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 53 Jakarta.”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan untuk membuat model belajar smash keddeng dan gunting pada permainan sepak takraw yang kreatif dan inovatif

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model belajar teknik smash yang akan di ambil pada penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model belajar teknik smash sepaktakraw pada siswa SMPN 53 Jakarta ?
2. Bagaimanakah efektifitas model belajar teknik smash yang dirancang dalam meningkatkan kemampuan teknik smash pada siswa ekstrakurikuler SMPN 53 Jakarta ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara teknik smash sebelum dan sesudah pada siswa setelah penerapan model belajar teknik smash yang di rancang pada ekstrakurikuler SMPN 53 Jakarta ?

D. Tujuan Penelitian

1. menganalisis kebutuhan pembelajaran teknik smash pada siswa
2. merancang model pembelajaran yang sesuai
3. mengembangkan dan memvalidasi model
4. mengimplementasikan model dalam kegiatan ekstrakurikuler
5. mengevaluasi efektivitas model terhadap peningkatan keterampilan teknik smash siswa.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, dan fokus penelitian yang sudah di kemukakan di atas adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori pembelajaran keterampilan motorik, khususnya dalam cabang olahraga sepaktakraw. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah untuk studi lanjutan terkait pengembangan model latihan teknik olahraga.

2. Kegunaan Praktis:

- a. Bagi siswa, model latihan ini dapat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan *smash keddeng* secara lebih terarah dan sistematis.
- b. Bagi pelatih dan guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan alternatif metode pelatihan yang dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, sehingga latihan menjadi lebih variatif dan efektif.
- c. Bagi sekolah, model ini dapat memperkuat program ekstrakurikuler olahraga, khususnya sepaktakraw, serta mendukung pencapaian prestasi siswa di tingkat kompetisi.

F. State Of The Art

Penelitian ini berangkat dari minimnya model pembelajaran teknik lanjutan dalam permainan sepaktakraw, khususnya **teknik smash** yang diajarkan dalam **kegiatan ekstrakurikuler tingkat SMP**. Selama ini, pembelajaran teknik smash umumnya masih bersifat konvensional dan belum disusun secara sistematis dalam bentuk model latihan yang terstruktur dan menyesuaikan karakteristik siswa usia remaja.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuat model pembelajaran tehnik dasar dalam sepaktakraw, namun sebagian besar difokuskan pada aspek **servis, passing**, atau **latihan fisik umum** untuk atlet tingkat profesional atau pelatihan klub. Penelitian yang secara spesifik membuat **model belajar teknik smash untuk siswa sekolah menengah**, terutama dalam konteks ekstrakurikuler, masih sangat terbatas.

Penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) karena:

1. Membuat **10 bentuk model belajar teknik smash** yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa SMP.
2. Menggunakan **pendekatan ADDIE** sebagai dasar pengembangan model secara sistematis
3. Diuji coba langsung dalam konteks **ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 53 Jakarta**, bukan dalam pembelajaran intrakurikuler atau pelatihan atlet profesional.

4. Menghasilkan produk berupa **buku panduan latihan** yang praktis digunakan oleh guru dan pelatih di sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu kepelatihan, pendidikan jasmani, dan pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya dalam menghadirkan **model latihan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan peserta didik.**





Intelligentia - Dig