



Novi Chandra Dewi<sup>1</sup>  
 Adika Cahya Putra<sup>2</sup>  
 Ahmad Nohan<sup>3</sup>  
 Andhega Wijaya<sup>4</sup>  
 Andri Supriyono<sup>5</sup>

## PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN METODE PROJECT BASED LEARNING (PBL) PADA PESERTA DIDIK SMAN 1 GONDANG TULUNGAGUNG

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan belajar peserta didik dalam pembelajaran sepak takraw dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh suatu model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil keterampilan permainan sepak takraw. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan kemampuan olahraga sepak takraw peserta didik. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Gondang Tulungagung sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa setelah dilaksanakannya perlakuan terdapat peningkatan keterampilan belajar peserta didik yang ditunjukkan pada hasil tiap siklus yang cenderung naik. Nilai pada pre-test sebanyak 47,33, siklus pertama sebanyak 60,00 dan siklus kedua sebanyak 82,00. Dengan demikian hasil yang ditunjukkan setelah diberikannya perlakuan menggunakan metode pembelajaran *problem based learning* adalah terdapat peningkatan keterampilan kemampuan berolahraga sepak takraw.

**Kata Kunci:** Metode Pembelajaran, Problem Based Learning, Sepak Takraw

### Abstract

This research aims to enhance students' learning skills in sepak takraw and to determine the extent of the influence of a problem-based learning model on the results of sepak takraw playing skills. The type of research used is Classroom Action Research (CAR) to improve the sepak takraw sports abilities of students. The sample used consists of 20 students participating in extracurricular sepak takraw activities at SMAN 1 Gondang Tulungagung. The results of this study have shown that after the implementation of treatment, there is an improvement in students' learning skills as indicated by the results of each cycle, which tend to increase. The pre-test score was 47.33, the first cycle was 60.00, and the second cycle was 82.00. Thus, the results indicated after implementing treatment using the problem-based learning method showed an improvement in sepak takraw sports skills.

**Keywords:** Learning Methods, Problem Based Learning, Sepak Takraw

### PENDAHULUAN

Sepak takraw memang menjadi salah satu olahraga yang menarik perhatian banyak orang karena kombinasi antara teknik, kecepatan, dan keindahan gerakan yang ditampilkan oleh para pemainnya. Salah satu momen yang paling memikat dalam sepak takraw adalah saat melakukan service dan smash.

Keindahan gerakan dan ketepatan teknik dalam sepak takraw menjadikannya tidak hanya sebagai olahraga yang menegangkan untuk dimainkan, tetapi juga sebagai pertunjukan yang mengagumkan untuk disaksikan. Kombinasi antara aspek fisik, teknis, dan artistik dalam permainan ini membuatnya menjadi salah satu olahraga yang unik dan menarik bagi para pecinta olahraga di seluruh dunia. Dalam permainan sepak takraw, pemain berada dalam posisi yang berbeda-beda, seperti spiker dan pengumpan, yang membutuhkan kebutuhan fisiologis yang berbeda pula. Menurut Setiawan (2014) telah melakukan penelitian tentang memahami perbedaan dalam kemampuan fisiologis dan biomekanika antara pemain voli yang berbeda

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

<sup>5</sup>SMAN 1 Gondang Tulungagung

email: novichandradewi.nc@gmail.com adikaputra462@gmail.com ahmadnohan1@gmail.com

andhegawijaya@unesa.ac.id supriyonoandri1@gmail.com

posisi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang spesifik dan terarah terhadap pelatihan teknik dapat diterapkan berdasarkan peran masing-masing pemain dalam tim.

Pertama, perbedaan signifikan dalam lompatan vertikal antara spiker dan pemain lainnya menyoroti pentingnya kekuatan dan daya ledak khusus dalam melakukan serangan. Ini menunjukkan bahwa latihan yang fokus pada peningkatan kekuatan kaki dan daya ledak dapat memberikan manfaat signifikan bagi pemain yang memegang peran sebagai spiker.

Kedua, tidak adanya perbedaan signifikan dalam lompatan vertikal antara pengumpan dan server menunjukkan bahwa kemampuan lompatan mungkin tidak menjadi fokus utama dalam peran mereka. Sebaliknya, kemungkinan fokus pelatihan untuk pengumpan dan server mungkin lebih pada akurasi, ketepatan, dan teknik penguasaan bola.

Ketiga, tidak adanya perbedaan signifikan dalam parameter seperti waktu reaksi, kecepatan, dan waktu percepatan subjek menunjukkan bahwa aspek-aspek ini mungkin tidak secara khusus membedakan antara posisi pemain. Namun, ini tidak mengurangi pentingnya pelatihan yang holistik dan menyeluruh dalam pengembangan keterampilan teknis pemain voli.

Secara keseluruhan, penekanan pada pemahaman yang lebih dalam tentang kebutuhan fisiologis dan biomekanika pemain dalam posisi tertentu dapat membantu pelatih dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif dan spesifik. Hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain dan kinerja tim secara keseluruhan selama pertandingan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan dalam peran peserta saat bermain, serta variasi dalam metode pelatihan yang diterapkan untuk setiap posisi, dapat menyebabkan perbedaan dalam hasil yang dicapai. Perbedaan ini juga terlihat pada cabang olahraga lain yang memiliki jumlah pemain lebih sedikit atau lebih banyak daripada nomor yang diteliti dalam penelitian ini. Menurut Nusufi (2014), teknik biomekanik merupakan alat yang berguna dalam analisis olahraga untuk mengevaluasi karakteristik keterampilan kompleks. Melalui teknik ini, kita dapat memahami efektivitas mekanis pelaksanaan suatu keterampilan dan menemukenali faktor-faktor yang memengaruhi hasil kerja yang baik dan maksimal. Pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh dari analisis ini dapat digunakan untuk meningkatkan metodologi pelatihan, yang pada gilirannya akan membantu meningkatkan kemampuan keterampilan dari segi belajar atletik dan pengembangan keterampilan kompleks.

Intinya, dalam konteks latihan dan olahraga, peran biomekanik adalah krusial. Melalui pemahaman tentang prinsip mekanika yang benar, pelatih dapat membantu atlet memperbaiki teknik mereka, meningkatkan kinerja, dan mengurangi risiko cedera. Pendekatan ini melibatkan proses observasi, evaluasi, rektifikasi, dan umpan balik secara terus-menerus. Integrasi pengalaman pelatih dengan pemahaman terkini tentang mekanika olahraga menjadi kunci dalam mencapai keterampilan olahraga yang kompleks. Ini memastikan bahwa latihan dan pembelajaran tidak hanya didasarkan pada pengalaman masa lalu, tetapi juga mempertimbangkan pengetahuan terbaru dalam bidang biomekanik.

Namun, dalam konteks pendidikan di sekolah, terutama dalam pembelajaran sepak takraw seringkali terjadi keterbatasan. Guru sering mengandalkan sarana standar dan pendekatan pembelajaran yang mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan siswa. Akibatnya, ruang gerak siswa untuk bereksplorasi dan terlibat secara langsung dalam pembelajaran fisik dapat terbatas. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, penting bagi guru penjas untuk memperluas pendekatan mereka dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip biomekanik. Ini akan membantu menciptakan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga dengan lebih baik sambil memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang mekanika yang mendasari gerakan mereka (Anggraini, 2016).

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa pengalaman berbagai aktivitas fisik dan olahraga serta memiliki kesempatan untuk mengeksplor minat dan bakat mereka serta menemukan kegiatan yang mereka nikmati (Saripin, 2017). Pendidikan jasmani dapat merangsang kreativitas siswa melalui penggunaan variasi dalam kegiatan fisik, pemecahan masalah dalam permainan, dan pengembangan strategi baru. Hal ini membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan kreatif dan inovatif dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani memainkan peran yang penting dalam membentuk siswa secara menyeluruh, tidak hanya dari segi fisik tetapi juga dari segi mental, emosional, dan sosial.

Pembelajaran Berbasis Proyek memang menjadi pendekatan yang semakin dikenal dalam dunia pendidikan karena menjadikan siswa untuk belajar melalui pengalaman pembelajaran secara langsung dan bentuk pengaplikasian secara praktis dari pengetahuan yang mereka pelajari. Dalam pembelajaran ini, siswa diberikan masalah atau proyek yang kompleks yang memerlukan pemecahan melalui investigasi, pemahaman, dan penerapan pengetahuan yang mereka miliki.

Proyek-proyek ini sering kali dirancang sedemikian rupa sehingga siswa harus menggabungkan berbagai keterampilan dan pengetahuan lintas mata pelajaran untuk menyelesaikannya dengan sukses. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan pengalaman pembelajaran secara langsung dan bentuk pengaplikasian secara praktis dari pengetahuan yang mereka pelajari, serta meningkatkan keterampilan seperti pemecahan masalah, kerjasama tim, dan komunikasi antar sesama.

Selain itu, pembelajaran berbasis proyek juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar, karena mereka memiliki tanggung jawab langsung terhadap hasil akhir proyek yang mereka kerjakan. Ini memberikan konteks yang lebih nyata dan bermakna bagi siswa, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang relevansi materi pelajaran dengan dunia nyata.

Dengan demikian, pembelajaran berbasis proyek tidak hanya membantu siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, tetapi juga mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis, bekerja sama, dan mengatasi tantangan yang kompleks - keterampilan yang sangat penting pengalaman mereka.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam konteks materi olahraga sepak takraw, dengan meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran. Metode yang digunakan adalah Problem Based Learning (PBL), yang menempatkan perhatian pada siswa sebagai pemecah masalah aktif dalam proses pembelajaran mereka.

Dalam konteks ini, metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) dipilih sebagai pendekatan untuk mencapai tujuan penelitian. PTK merupakan pendekatan yang berfokus pada perbaikan kontinu melalui tindakan reflektif dan iteratif di dalam kelas. Dengan menggunakan PTK, guru dan siswa secara kolaboratif terlibat dalam mengidentifikasi masalah, merancang dan menerapkan tindakan perbaikan, dan mengevaluasi dampaknya terhadap pembelajaran.

Melalui PTK, diharapkan bahwa solusi terbaik untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam materi sepak takraw, dapat ditemukan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran, serta menciptakan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan solusi konkret untuk permasalahan dalam pembelajaran, tetapi juga untuk meningkatkan pemahaman tentang proses pembelajaran itu sendiri, serta mengembangkan praktik pengajaran yang lebih baik dan berkelanjutan.

Deskripsi oleh Rustam dan Mundilarto (2014) tentang Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menekankan pentingnya peran guru dalam merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan pembelajaran dengan tujuan meningkatkan kinerja mereka serta hasil belajar siswa. PTK merupakan pendekatan yang berpusat pada praktek di kelas, yang memungkinkan guru untuk secara langsung terlibat dalam memperbaiki proses pembelajaran mereka. Dalam konteks PTK, guru berperan sebagai peneliti yang aktif, yang menggunakan refleksi diri dan kolaborasi dengan siswa untuk mengidentifikasi tantangan dalam pembelajaran dan merancang tindakan perbaikan yang sesuai. Melalui siklus refleksi dan tindakan yang berkelanjutan, diharapkan bahwa kinerja guru akan meningkat dan hasil belajar siswa akan menjadi lebih baik. (Wardani & Julaeha, 2002:5).

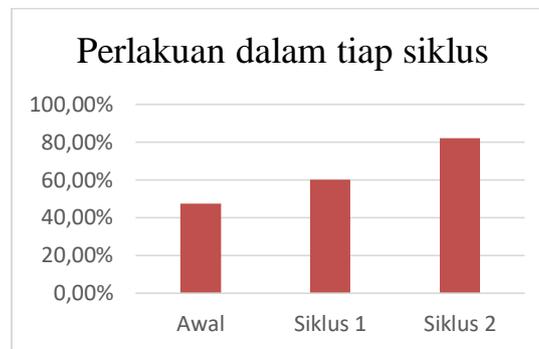
Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami peneliti bahwa intinya penelitian tindakan kelas ini mencerminkan pendekatan partisipatif dan kolaboratif dalam penelitian, di mana guru tidak hanya menjadi subjek penelitian, tetapi juga sebagai agen perubahan yang aktif dalam meningkatkan praktik pembelajaran mereka. Dengan fokus pada refleksi diri dan perbaikan

berkelanjutan, PTK menjadi alat yang efektif dalam pengembangan profesionalisme guru dan peningkatan hasil belajar siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah 20 peserta didik SMAN 1 Gondang Tulungagung. Teknik pengumpulan data diawali dengan observasi terlebih dahulu. Lalu dilanjutkan dengan pemberian pretest, perlakuan siklus ke 1 dan dilanjutkan siklus ke 2. Pada pretest terdapat hasil yang rendah pada peserta didik. Siklus kesatu sudah mencapai peningkatan. Namun kekurangannya adalah materi pembelajaran yang disampaikan tidak menggunakan metode problem based learning. Sehingga hasil yang didapat masih rendah dan siswa masih kurang paham terkait materi sepak takraw.

Pada siklus kedua sudah mulai ada peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil percobaan pemberian perlakuan menggunakan metode problem based learning setelah pemberian pretest, dan perlakuan pada siklus kesatu. Mereka telah memahami bentuk-bentuk dan kunci-kunci permainan sepak takraw dengan hasil praktek yang memuaskan. Secara keseluruhan hasil pada pretest mencapai angka 47,33% siklus pertama mencapai 60% dan siklus kedua sebanyak 82%.



Faktor pendukung dalam olahraga sepak takraw meliputi:

1. Kekuatan otot tungkai yang melibatkan gerak melompat, menendang, dan mendarat yang membutuhkan kekuatan yang cukup dari otot-otot kaki.
2. Kelenturan untuk menjalankan gerakan yang kompleks dalam sepak takraw seperti melakukan tendangan tinggi atau meraih bola yang jauh.
3. Keseimbangan untuk menjaga stabilitas dan control tubuh saat melakukan gerakan yang cepat dan dinamis.
4. Serta minat dalam olahraga sepak takraw yang menjadi factor terkuat karena mengandung motivasi dari dalam diri tiap peserta didik.

Dengan kombinasi faktor-faktor di atas, seseorang dapat memperbaiki kemampuan mereka dalam olahraga sepak takraw dan mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Bertolak dari hasil yang dicapai sudah melebihi batas kriteria ketuntasan minimal 70 sesuai standar yang ditetapkan sekolah dan berdasarkan analisis yang didapat dari hasil tes peserta didik pada setiap siklus dengan menerapkan metode pembelajaran problem based learning dapat dinyatakan telah memberikan peningkatan kemampuan keterampilan siswa dan pemahaman yang mendalam dalam olahraga permainan sepak takraw.

## UCAPAN TERIMA KASIH

“Kami ingin berterima kasih pada rekan-rekan kelompok penelitian yang turut serta dalam diskusi dan ulasan kritis terhadap draft jurnal ini. Kritik dan masukan konstruktif dari Anda semua telah membantu meningkatkan kualitas tulisan ini.”

## SIMPULAN

Penelitian ini telah berhasil menerapkan metode problem based learning dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga pada materi sepak takraw. Model pembelajaran Project Based Learning (PBL) merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam memfasilitasi siswa untuk menjadi lebih aktif, kreatif, dan berperan aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Sukmana

(2018), dalam konteks keterampilan smash kedeng pada permainan sepak takraw, PBL dapat memberikan banyak manfaat:

1. Keterlibatan Aktif Siswa: Dengan mengerjakan proyek yang berkaitan langsung dengan keterampilan smash kedeng, siswa akan terlibat secara aktif dalam memahami konsep, teknik, dan strategi yang diperlukan.
2. Kreativitas dan Inovasi: Proyek dalam PBL memungkinkan siswa untuk menciptakan solusi yang unik dan inovatif dalam memecahkan masalah yang diberikan. Mereka dapat mengembangkan teknik-teknik baru atau memadukan ide-ide yang sudah ada untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan smash kedeng.
3. Pemecahan Masalah: Melalui proyek yang mereka kerjakan, siswa akan menghadapi tantangan dan masalah yang memerlukan pemecahan. Mereka akan belajar untuk berpikir kritis, menganalisis situasi, dan mencari solusi yang efektif.
4. Kolaborasi dan Komunikasi: PBL sering melibatkan kerja sama dalam kelompok. Siswa akan belajar bekerja sama dengan baik, berbagi ide, dan berkomunikasi dengan efektif untuk mencapai tujuan bersama dalam meningkatkan keterampilan smash kedeng.
5. Pengalaman Praktis: Melalui penerapan langsung dalam proyek, siswa akan mendapatkan pengalaman praktis yang berharga dalam mengembangkan keterampilan smash kedeng. Mereka akan belajar dari kesalahan mereka dan terus meningkatkan keterampilan mereka melalui praktik dan refleksi.

Dengan demikian, menggunakan model pembelajaran Project Based Learning dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa untuk menguasai keterampilan smash kedeng dalam permainan sepak takraw dengan cara yang lebih terlibat, kreatif, dan berorientasi pada pemecahan masalah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. (2016). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMPN 1 Teluk Kuantan. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–11.
- Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (2013). The Handbook of Physical Education. Sage, vol. 15(2), pp. 136-148. DOI: <https://doi.org/10.1093/deafed/enp033>.
- Nusufi, M. (2014). Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani*, 6(2), 1–8.
- Saripin, & Agust, K. (2017). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1–10.
- Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2014). Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1–11.
- Sukmana, A. A., & Allsabab, M. A. H. (2018). Fenomena Kejuaraan Antar Kampung (Tarkam) Sepaktakraw di Kabupaten Blitar. *Journal Sport Area*, 3(1), 94–101.
- Wardani, IG.A.K. (2007). Langkah-langkah Pelaksanaan PTK (Modul 2). Dalam *Buku Materi Pokok Mata Kuliah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.