

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ROLL SPIKE SEBAGAI AKTIFITAS LATIHAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP SATAP LIDI

¹⁾Arsenius Eustadius Pepana, ²⁾Yanuaris Ricardus Natal, ³⁾Bernabas Wani

Mahasiswa Program Studi PJKR

Dosen Program studi PJKR STKIP Citra Bakti

¹⁾arseniuseustadiuspepana@gmail.com , ²⁾ yanuarisricardus@gmail.com

³⁾bernabas.wani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan sehingga dapat digunakan sebagai model dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model latihan roll spike dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Satap Lidi Tahun 2022 terdiri dari tiga bagian bentuk latihan utama yaitu: pemanasan, latihan inti dan pendinginan, bentuk latihan pemanasan dan pendinginan mengikuti bentuk latihan statis serta bentuk latihan pendinginan yang telah ada, sedangkan latihan inti merupakan fokus pengembangan yang meliputi: 1) model latihan roll spike bola digantung dengan tali, 2) model latihan roll spike mengumpan bola sendiri, 3) model latihan roll spike mengumpan oleh teman. Berdasarkan uji coba interval desai validasi ahli yang terdiri dari 2 orang ahli akademis dan 1 orang ahli praktisi, penilaian yang didapatkan tentang produk yang telah dikembangkan memenuhi kategori "sesuai".

Abstract. This research is a type of research and development level 3. This development research was conducted to develop a training model, so that it can be used as a model in the training process. The results of this study were to produce a roll spike training model in the game of sepak takraw for SMP Satap Lidi students in 2022 consisting of three main forms of training, namely: warm-up, core exercises and cool-down, warm-up and cool-down exercises following static exercises and cool-down exercises. that already exists, while the core exercises are the focus of development which includes: 1) the roll spike exercise model of the ball hanging by a rope, 2) the roll spike practice model of feeding the ball yourself, 3) the roll spike training model of baiting by a friend. Based on expert validation design interval trials consisting of 2 academic experts and 1 practitioner expert, the assessments obtained about the products that have been developed meet the "appropriate" category.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 5 April 2022
Direview : 1 Mei 2022
Diterima : 2 Juni 2022
Disetujui : 29 Juni 2022

Kata-kata Kunci:

Pengembangan Model Latihan, Roll Spike

Article History

Submitted : April 5, 2022
Reviewed : May 1, 2022
Accepted : June 2, 2022
Published : 29 June, 2022

Keywords:

Training Model Development, Roll Spike

PENDAHULUAN

Makna dan tujuan olahraga sebagaimana yang terkandung dalam UUSKN (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional) nomor 3 tahun 2005 yakni memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Tentunya olahraga merupakan wahana dalam mengembangkan potensi dan prestasi bagi setiap orang yang menggelutinya.

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *out put* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (Wani:2020)

Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah pertama dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021). Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022)

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sangat populer termasuk di kalangan masyarakat. Sepak takraw juga sebagai olahraga yang digemari para pelajar dan olahraga tradisional, yang terus menerus perlu dikembangkan, karena olahraga sepak takraw merupakan olahraga warisan budaya yang saat sekarang ini telah berkembang dan dipertandingkan di tingkat Nasional seperti PON, juga di level internasional seperti *Sea Games* dan *Asian Games* (Hanief, 2015). Permainan sepak takraw sendiri merupakan permainan yang dilakukan lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat.

Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain dan 1 pemain cadangan. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Natal2021: 15), sehingga permainan ini dapat diberikan kepada anak sebagai upaya mengembangkan karakteristik pelajar di sekolah. Sepak takraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP atau SMA yang dikemas dalam ekstrakurikuler yang diminati pelajar di sekolah, akan tetapi tidak setiap sekolah mengembangkan permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan beberapa alasan, diantaranya keterbatasan sarana prasarana seperti tidak memiliki area untuk membuat lapangan permainan sepak takraw, sehingga lebih mengutamakan area untuk olahraga yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti bola voli, sepak bola dan bola basket.

Olahraga sepak takraw biasanya dikembangkan pada kegiatan pengembangan diri atau biasanya disebut kegiatan ekstrakurikuler. Menurut beberapa pendapat dari para ahli dapat mengambil kesimpulan Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sangat populer yang dilakukan lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan Teknik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki individu untuk menentukan keberhasilannya. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dan menghadapi pertandingan yang sebenarnya, sehingga para pemain dapat menampilkan suatu bentuk permainan yang menarik dan bagus dengan tingkat keterampilan yang tinggi. Agar menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik, maka teknik dasar dalam permainan sepak takraw harus betul-betul dikuasai pemain diantaranya teknik menyepak, teknik menahan atau mengontrol serta teknik *roll spike* (Natal, 2021: 65).

Salah satu teknik smash yang diperlukan dalam permainan sepak takraw salah satunya yakni *roll spike* atau *smash salto*. Jenis *roll spike* ini merupakan salah satu smash yang sering digunakan oleh pemain dalam melakukan serangan balik untuk mendapatkan point. *roll spike* sendiri merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri atas sikap awalan, tolakan kaki ke atas diikuti gerakan salto untuk menendang bola. Untuk dapat melakukannya tentunya dibutuhkan teknik yang baik dalam melakukan gerakan tersebut. Adapun cara dalam melakukan teknik *roll spike* ini, menurut Natal 2020 adalah sebagai berikut : 1) apabila kaki kanan yang menjadi kekuatan dalam menyepak, maka tubuh dan kaki kiri di angkat ke atas terlebih dahulu dengan

setinggi mungkin, begitupun sebaliknya, 2) selanjutnya diikuti pula dengan gerakan kaki kanan yang diangkat ke atas dan diikuti tendangan ke belakang bersamaan dengan badan dan juga dada yang digerakkan ke samping sebagai persiapan untuk mendarat, 3) posisi kedua tangan berada di atas dapat juga berada di samping atau pun di depan. Begitu sukarnya model smash ini tentunya membutuhkan sebuah pendekatan-pendekatan dalam latihan begitu juga dalam melatihnya yang dikemas ke dalam model-model latihan serta pola membelajarkan teknik ini bagi setiap pelajar khususnya bagi di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Siswa SMP yang tergolong pelajar memiliki komposisi tubuh yang masih dapat dipoles dan diajarkan mengingat fleksibilitas gerakan yang mudah untuk dibentuk, sehingga pendekatan latihan model roll spike ini, sangat cocok diajarkan pada siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK di kelas VIII SMP Satap Lidi, kabupaten Manggarai, yang mana peneliti juga pernah mengenyam pendidikan SMP di sekolah ini menguraikan bahwa jumlah peserta kelas VIII yang berminat dan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw beranggotakan sebanyak 16 orang. Dari 16 orang tersebut yang dapat menguasai teknik dalam permainan sepak takraw 7 orang (40%) sedangkan yang kurang terampil dalam permainan sepak takraw jumlah 9 orang (60%), yang melatarbelakangi hal ini diungkapkan oleh pembina ekstrakurikuler di sekolah tersebut bahwa terbatasnya kemampuan pembina ekstrakurikuler sepak takraw dalam mengembangkan model-model latihan khususnya latihan *smash roll spike* ini, sementara antusias siswa yang ingin tergabung ke dalam ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Satap Lidi begitu banyak. Maka hasil dari wawancara dan observasi peneliti berasumsi bahwa kurangnya minat siswa dalam permainan sepak takraw dikarenakan ada dua faktor yaitu terbatasnya kemampuan pembina dalam melatih serta kurangnya model-model latihan dasar smash bagi siswa atau pelajar pemula di SMP Satap Lidi.

Berdasarkan uraian masalah di atas peneliti merasa perlu untuk meneliti dan mengembangkan sebuah model latihan teknik dasar smash, khususnya *roll spike* ini untuk membantu pelajar SMP maupun siswa di sekolah yang mengalami kesulitan dalam berlatih sepak takraw, khususnya pada *roll spike*. Model latihan yang akan peneliti kembangkan yakni pertama model latihan teknik *roll spike* nya dengan variasinya (1) *roll spike* menggunakan telapak kaki (2) *roll spike* menggunakan punggung kaki (3) *roll spike* menggunakan kakai bagian dalam. Model kedua memegang bola dengan variasinya memukul bola dengan tepat, (2) meninggikan bola sesuai dengan jangkauan kaki, (3) melakukan *roll spike* bola yang digantung dengan tali (4) meninggikan sasaran sesuaikan dengan jangkauan maksimal. Model ketiga mengumpan bola sendiri dengan variasinya (1) *roll spike* melambungkan bola sendiri (2) smash mengumpan sendiri (3) bola dilambungkan pake tangan untuk di smash (4) mengumpan bola untuk di *roll spike*. (5) melakukan salto tanpa bola (6) melakukan berulang ulang.

Keunggulan pengembangan model latihan *roll spike* yang akan peneliti kembangkan ini letak keberhasilan kemampuan *roll spike* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dapat ditentukan dari perkenaan kaki dengan bola saat menendang/menyepak bola di udara. Pada peserta ekstrakurikuler sebagian besar belum dapat melakukan *roll spike* dengan baik karena kurangnya penguasaan teknik dan variasi latihan. Untuk meningkatkan kemampuan para peserta dalam melakukan *roll spike* dapat dilakukan dengan latihan variasi berupa latihan *roll spike* dengan penyusuaian tinggi 1 hingga 2 meter. Beberapa uraian di atas maka penelitian akan mengembangkan sebuah model latihan dengan judul pengembangan model latihan smash *roll spike* sebagai bentuk model latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (research and development) level 3 menurut borg and gall yang penelitian dan pengembangan dengan tingkat meneliti dan menguji mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan (pengembangan model latihan *roll spike* sebagai bentuk aktifitas latihan siswa ekstrakurikuler SMP Satap Lidi), sehingga dapat digunakan sebagai model dalam proses latihan,

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan menadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut borg and gall yang dimodifikasi oleh tapo (2017:98), untuk mengembangkan produk berupa model latihan (Pengembangan Model Latihan Roll Spike Sebagai Bentuk Aktifitas Latihan Siswa Ekstrakurikuler Smp Satap Lidi) yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahapan pengujian melalui: uji validasi ahli dan uji lapangan untuk disempurnakan sampai memenuhi kriteria layak sebagai model latihan (Pengembangan Model Latihan Roll Spike

Sebagai Bentuk Aktivitas Latihan Siswa Ektrakurikuler SMP Satap Lidi kelas VIII)yang dapat digunakan sebagai aktifitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi (Pengembangan model latihan roll spike sebagai bentuk aktifitas latihan sepak takraw siswa smp satap lidi kelas VIII)

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembanga ini, dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang modifikasi oleh tapo (2017 : 89), pengembangan dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingalangkah-langka penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadan di lapanganmenjadi 9 langka, yaitu. (1) penelitian produk yang telah ada (studi liteatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) penguji internal desain (validasih ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (sekala kecil), (6) revisi produk 1, (7) uji coba lapangan utama (sekala besar), (8) revisi produk 2, dan (9) produk akhir. Desain produk awal akan disusun secra tertulis dalam bentuk buku pedoman latihya yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk untuk diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan. Penelitian ini menggunakan dua bentuk uji coba, yaitu; uji coba terbtas (sekala kecil) dan uji coba lapangan utama (sekala besar) penggunaan produk awal. Uji coba terbtas (sekala kecil) penggunaan produkawal, dibuat untuk menguji kelayakan penguasaan produk awal dengan jumlah subjek yang kecil dan ui coba lapangan utama (sekala besar) menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak, kedua uji coba menggunakan proses evaluasi yang sama menggunakan lembar observasi untuk para ahli. Kegiatan evaluasi uji coba oleh para ahli di lakukan secara langsung untuk mengobservasi dan menilai produk awal pada proses latihan siswa/pembelajaran (pengembangan model latihan roll spike sebagai bentuk aktifitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP satap lidi) serta dokumentasi dalam bentuk foto untuk digunakan sebagai dokumen atau data pendukung penelitian.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 7 orang yaitu siswa SMP satap lidi kelas VIII (pengembangan model latihan roll spike sebagai bentuk aktifitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler smp satap lidi), dengan pembagian subjek adalah: (a) 7 orang putra) sebagai peserta pelatihan pada uji coba terbatas (sekala keil) dan (b) 7 orang (putra) sebagai peserta pelatihan uji coba lapangan utama (sekala besar).Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses latihan siswa/ pembelajaran(pengembanganmodel latihan roll spike seabagi bentuk aktifitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP satap lidi) secara langsung menggunakan produk awal.

Instrumen dalam penelitian dan pengebangan ini menggunakan dua instrument untuk mengumpulkan data penelitian. Instrument validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produkawal menggunakan expert judgments (penilaian ahli) sebelum melakukan uji coba produk, instrument yang digunakan dilengkapi untuk validasi draf produk awal menggunakaninstrumen skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi. Adapun kisi-kisi untuk angket skala nilai validasi darf produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi .

Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan bentuk teknik analisis data, yaitu analisis dan deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptis kuantitatif. Teknik analisis data, deskriptif kualitatif di gunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi ahli ahli padainstrumen angket skla nilai. Teknik analisis digunakan untuk membuat kesimpulan umum dansaran atau masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir pengembangan roduk serta simpulan akhir penelitian pengembangan ini.

Analisis kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penelitian validasi dengan skala nilai dari para ahli terhadap produk awal uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Data yang diperoleh dari hasil penilaian kemudian analisis menggunakan norma ketagorisasi sesuai dengan ketentuan. Saifudin azwar (dalam Tapo ,2017 :114)

Berdasarkan kisi-kisi angket dalam lembar observasi produk awal yang digunakan dalam penelitian ini, maka hasil hitung norma katerorisasi adalah sebagai berikut

Formula	Interval	Kategori	Simpulan
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang sesuai	Tdak layak
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup sesuai	Tidak layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai	Layak

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan lapangan yang dilakukan dalam penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan dan hal – hal umum yang terjadi ditempat penelitian berkaitan dengan model latihan *roll spike* sebagai bentuk aktivitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Satap Lidi. Berdasarkan studi analisis yang dilakukan penelitian dengan mengumpulkan data – data permasalahan yang terjadi SMP Satap Lidi. Adapun beberapa permasalahan yang dapat penenliti simpulkan adalah sebagai berikut:

1) variasi model latihan yang masih kurang. 2) salah mengambil posisi awal saat melakukan *roll spike*. 3) salah mengambil lompatan untuk melakukan *roll spike* dengan baik. Sehingga dari beberapa permasalahan diatas kemudian menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari atau menguasai keterampilan dalam melakukan teknik *roll spike* dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka penelitian mengembangkan sebuah model *roll spike* dalam sepak takraw yang dapat dikembangkan ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk aktivitas latihan teknik *roll spike* sehingga dengan latihan yang menarik dapat meningkatkan minat mahasiswa dalam melatih teknik *roll spike* dalam permainan sepak takraw.

Hasil produk akhir penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengembangan model latihan *roll spike* sebagai bentuk aktivitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Satap Lidi. Berdasarkan hasil penilaian yang didapatkan dari ahli akademis dan ahli praktisi, bahwa indikator yang dijelaskan pada instrument yang disiapkan sesuai dengan produk yang telah dikembangkan. Adapun beberapa bentuk latihan yang telah dikembangkan adalah sebagai berikut: 1) Berdasarkan penilaian dari ahli akademisi dan ahli praktisi bahwa model latihan yang dikembangkan sesuai dengan indikator pada materi pembelajaran *roll spike* sepak takraw, 2) bentuk latihan yang dikembangkan sesuai dengan latihan *roll spike*, 3) bentuk latihan yang dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan *roll spike* dalam permainan sepak takraw, 4) intensitas durasi dan interval aktivitas latihan dari model yang dikembangkan dilaksanakan pada kategori ringan dan sedang, 5) aktivitas pada model yang dikembangkan terdiri dari bentuk latihan yang sederhana sehingga mudah diikuti dan dilaksanakan, 6) model latihan tidak membutuhkan biaya yang mahal, 7) model latihan tidak membutuhkan perlengkapan atau peralatan latihan yang mahal, 8) model latihan yang dikembangkan tidak beresiko menimbulkan cedera bagi siswa SMP Satap Lidi, 9) model latihan yang dikembangkan terdiri dari beberapa bentuk variasi yang dapat digunakan sebagai aktivitas belajar teknik *roll spike*, 10) model latihan yang dikembangkan jika dilakukan secara kontinu dapat memberikan manfaat yang baik untuk meningkatkan ketrampilan *roll spike*.

Olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi, Menurut (Yildiz 2012). Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal ini bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita.

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktifitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. (Ekrima 2000), olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhung dengan perkembangan tubuh, fisik dengan pikiran dan jiwanya. Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur-unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya Karena beragam definisi olahraga disebabkan

oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin

berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatan, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya

Agar dapat bermain sepak takraw secara baik terlebih khusus dalam *roll spike* terlebih dahulu harus menguasai model latihan dan penguasaan teknik *roll spike* yang baik dan benar, yang ada dalam permainan sepak takraw itu sendiri. Tanpa penguasaan teknik *roll spike* tersebut tidak dapat bermain secara baik juga. Menurut Sulaiman (2008), bahwa teknik *roll spike* sepak takraw sebagai berikut: (1) Sikap awal, berdiri membelakangi net. Awalan harus dilakukan dengan cepat dengan cara melangkah atau lari kecil menuju arah datangnya bola. (2) menolak keatas dengan bertumpuh pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Tolakan kaki tumpu keatas secara eksplosif dengan bantuan lengan. (3) luruskan tungkai serta putar badan pinggul, punggung, bahu kearah dalam, kemudian lakukan *roll spike* dengan punggung kaki bagian luar dengan putaran pinggul dan punggung. (4) gerakan ikutan dimulai dari tungkai, punggung, bahu dan lengan secara bersamaan berputar kearah luar, kemudian tungkai ditarik kebawah dan mendarat dengan kedua kaki dalam keadaan mengoper.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan diantaranya kondisi fisik, mental, taktik dalam permainan sepak takraw. Banyak latihan dan sebagainya. Pada intinya penguasaan teknik atau keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dilatih atau dipelajari dengan persyaratan tertentu, salah satu diantaranya kegiatan pembelajaran atau latihan tersebut dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang memadai. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat menyelenggarakan tournament sepak takraw di SMP Satap Lidi masih ada kekurangan yang harus diperbaiki oleh seorang pemain sepak takraw terlebih khusus dalam melakukan *roll spike*. Salah satu faktor yang dapat memicu gagalnya dalam melakukan *roll spike* yaitu salah mengambil lompatan, salah mengambil posisi badan saat melakukan smash kedeng dalam permainan sepak takraw oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan mengenai model latihan *roll spike* dalam permainan sepak takraw. Model latihan ini pada dasarnya dikembangkan sebagai bentuk untuk latihan teknik-teknik *roll spike*, sehingga diharapkan dengan menggunakan model latihan yang dikembangkan atlet atau pemain mendapat keterampilan dalam melakukan *roll spike* yang maksimal. Alur kerangka berpikir

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah yang disajikan dalam penelitian ini, maka simpulan akhir dalam penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model latihan *roll spike* dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Satap Lidi Tahun 2022 terdiri dari tiga bagian bentuk latihan utama yaitu: pemanasan, latihan inti dan pendinginan, bentuk latihan pemanasan dan pendinginan mengikuti bentuk latihan statis serta bentuk latihan pendinginan yang telah ada, sedangkan latihan inti merupakan fokus pengembangan yang meliputi: 1) model latihan *roll spike* bola digantung dengan tali, 2) model latihan *roll spike* mengumpan bola sendiri, 3) model latihan *roll spike* mengumpan oleh teman. Berdasarkan uji coba interval desai validasi ahli yang terdiri dari 2 orang ahli akademis dan 1 orang ahli praktisi, penilaian yang didapatkan tentang produk yang telah dikembangkan memenuhi kategori "sesuai". *roll spike* sebagai bentuk aktivitas latihan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Satap Lidi. Dalam pelaksanaan model latihan meliputi kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan kelengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon dan hasil latihan. Berdasarkan uji coba interval desai validasi ahli yang terdiri dari 2 orang ahli akademis dan 1 orang ahli praktisi, penilaian yang didapatkan tentang produk yang telah dikembangkan memenuhi kategori "sesuai". Keterbatasan penelitian dengan model yang dikembangkan ini dilaksanakan hanya sampai pada uji interval desai validasi ahli pertama dan kedua, produk yang digunakan belum sampai uji pada uji coba skala kecil, skala besar, maupun uji efektivitas. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti ditempat berjumlah 2 orang karena sesuai dengan kondisi di sekolah penelitian ini hanya menggunakan 3 orang ahli yang terdiri dari dua orang ahli akademis dan satu orang ahli praktisi untuk menilai dan mengevaluasi kesesuaian produk yang telah dikembangkan oleh peneliti. Penilaian produk awal dan akhir oleh ahli, peneliti melakukan dengan cara memberikan produk dan video simulasi tahapan latihan yang dikembangkan kepada tiga ahli yang sudah ditentukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian, suatu praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Dwi Siswoyo.et al. (2007). *Ilmu Penddikan*. UNY Press.
- Ekrima, Agustan. (2000) pengertian olahraga. *Jurnal sport,plyometrics*. Yogyakarta: hal. 13-33
- Hanif, S, A. *kepelatihan dasar sepak takraw*. Jakarta: pt. Rajagrafinddo Persada, 2015
- Harimurti Kridalaksana, et al. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mardalis. (2010) "*Metode penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*." Jakarta: Bumi Aksara.
- Natal, Y, R. (2018) *Manajemen Pembinaan olahraga atletik lari jarak jauh 10. 000 meter pada pasi provinsi NTT*. Jurnal ilmiah pendidikan citra bakti . 5(1), 15-13
- (2020). *Manajemen Pengelolaan Sarana Dan Prasarana PJOK*. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Volume 9 No 2 Tahun 2020. Hal. 70-82
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga
- Tapo, Y, B, O (2017). *Pengembangan Model Latihan Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi (C2 thesis versi cetak, UNY)*.
- (2019). *Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (SPBT-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Tingkat Sekolah Menengah*. *EJURNAL IMEDTECH* eISSN 2580-6033. VOL.3, NO.2, Hal. 18-34
- Wani. B. (2021). *Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829 . hal 201-224. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga>