

Bimbingan Teknis Permainan Sepak Takraw Pulau Seribu

Abdul Gani^{1*}, Burhan Basyirudin², Masnur Ali³, Dadan Resmana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Jakarta

*Email: abdulgani@unj.ac.id

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membantu para pelatih agar memahami tetantan pegetahuan terbaru dalam melatih sepak takraw khususnya besik dasar dan besik lanjutan dalam memberikan latihan sehingga dapat berprestasi sepak takraw khususnya pada lingkungan Pulau Seribu . Disamping itu juga para pelatih dapat memahami jenis-jenis latihan bagi para atlet di usia pelajar atau atlit elik yang di persiapkan membela Pulau Seribu dan Jakarta di tingkat klub, pro vensi atau even nasional , dan juga para pelatih dapat melakukan praktek langsung jenis-jenis latihan yang telah dijelaskan

Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar dan workshop, tahap pertama para pelatih dijelaskan tentang metode melatih pemanasan, besik dasar yang benar dan besik dasar lanjutan posisi bertahan per posisi dan latihan untuk peningkatan bagi atlet sepak takraw khususnya peningkatan keterampilan dan peningkatan prestasi , kemudian jenis-jenis latihan tersebut di praktekkan oleh para pelatih dan guru.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gedung olahraga Pulau Seribu. Pelatihan ini dilaksanakan pada bulan Agustus tgl 3/4 / 2024, Diharapkan dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan para pelatih dapat memahami program latihan tentang bagai mana melatih keterampilan sepak yang baik dan benar untuk atlet sepak takraw khususnya Pulau Seribu , agar atlet dapat bertanding dengan memiliki kemampuan dan skill yang baik di masa yang akan datang atau mencapai puncak di waktu yang diharapkan seperti, invistasi, POPDA, PORDA dan Nasional . Atlet diharapkan tidak mengalami kejenuhan yang berarti akibat dari proses latihan yang pariasi dan menantang untuk juara sebagai mana yg di cita citakan setiap pelatih atau Pembina sepak takraw yang ada di Nasional.

Kata Kunci: Sepak Takraw, Prestasi, Pelatihan, Pelatih

Abstract

This community service aims to help trainers to understand the latest knowledge in training sepak takraw especially basic and advanced besik in providing training so that they can excel in sepak takraw, especially in the Thousand Island environment. In addition, the coaches can understand the types of training for athletes at the age of students or elite athletes who are

prepared to defend Pulau Seribu and Jakarta at the club, pro vention or national event level, and also the coaches can do direct practice of the types of exercises that have been explained.

The implementation programme will be carried out through seminars and workshops, the first stage the coaches are explained about the methods of training warm-ups, correct basic besik and advanced basic besik defensive positions per position and exercises for improvement for sepak takraw athletes, especially skill improvement and achievement improvement, then these types of exercises are practiced by coaches and teachers.

This community service was carried out at the Thousand Island Sports Hall. It is hoped that from the results of the community service carried out the coaches can understand the training programme on how to train good and correct soccer skills for sepak takraw athletes, especially Pulau Seribu, so that athletes can compete with good abilities and skills in the future or reach the peak at the expected time such as, invistation, POPDA, PORDA and National. Athletes are expected not to experience significant boredom as a result of the training process that is pariasi and win to win as what every coach or coach of sepak takraw in the National aspires to.

Keywords: *Sepak Takraw, Achievement, Training, Coach*

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-.1048>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw merupakan olahraga tradisional di angkat dari budaya masyarakat Indonesia sama seperti cabang bela diri pencak silat. Cabang olahraga sepak takraw adalah kegiatan olahraga permainan yang sangat tinggi nilai kerjasamanya dan bersaifat atraktif dengan permainan menggunakan kaki (Jufrianis, 2020; Maksum et al., 2017). Dengan pengembangan olahraga Sepak takraw di klub-klub nasional, sekolah-sekolah dan kampus harapannya olahraga sepak takraw ini dapat diminati oleh anak-anak, remaja bahkan masyarakat pada umumnya. Dalam pelaksanaan keterbatasan sumber daya manusia atau potensi pelatih atau Pembina. pelatihan masih termasuk masih sangat kurang akhirnya membuat penyebaran permainan sepak takraw di lingkungan sekola menjadi, kendala ini dapat dipecahkan permasalahannya yaitu dengan mengadakan pelatihan sepak takraw di Depok Jawa Barat sebagai salah satu langkah positip peningkatan seberdaya pelatih atau Pembina sehingga dapat tersebar ke seluruh Indonesia dan khusus di Depok.

Sepak takraw adalah permainan dinamis, mudah dilakukan terutama bagi anak-anak dan remaja pada umumnya (Zulkifli et al., 2020). Dengan tersosialisasikannya sepak takraw ini pada generasi muda mereka dapat meningkatkan kebugaran serta pengcapain prestasi yang suda diperoleh baik di Klub-klub, Porda, PON , SEA GAMES dan ASIAN Games dapat di pertahankan.

Pembinaan olahraga Sepak takraw yang ada di wilaya Depok masih perlu pengembangan sosialisasi dan pelatihan sehingga suberdaya manusia di bidang sepak takraw ada peningkatan terutama di wilaya tersebut dimana pelatih dan pemasalan sepak takraw masih kurang ini merupakan bagian tanggung jawab kampus dan dosen atau perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Olahraga. Permainan olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedang berjujan untuk di pertandingan di olympic.

Pada ajang Sea Games, Asian Games 2018 Jakarta Palembang dan Sea games Philipina sepak takraw ,dan hasilnya cukup bagus dengan keluar sebagai juara satu atau emas untuk bangsa Indonesia Hal ini berkaitan dengan tingkat pembinaan yang bagus sehingga untuk mempertahankan hasil tersebut perlu adanya pelatihan pelatih sebagai tombak mencari bibit-bibit atlet dan memberikan latihan keterampilan yg baik dan tepat untuk gederasi takraw dimasa yg akan dating.

Permainan sepak takraw mudah diikuti dan dinikmati dan penu akrobatik dengan harapan kalau segera tersosialisasikan. Permainan sepak takraw dapat dilakukan di berbagai tempat di lantai, gedung olah raga, di dalam maupun di luar ruangan, di lapangan tanah (Jufrianis et al., 2021). Karena itu permainan sepak takraw perlu disosialisasikan kepada khalayak ramai, khususnya anak-anak dan remaja Indonesia agar memiliki keterampilan dan kedinamisan melalui permainan sepak takraw .Oleh karena itu pelayanan yang bisa diberikan adalah dengan memberikan pelatihan kepada pembina-pembina olahraga terutama guru dan pelatih atau Pembina di seluruh Indonesiak khususnya di Pulau Seribu.

Dengan menguasai bimbingan teknis permainan sepak takraw pelatih di harapkan menjadi motor dalam menyebarkan permainan sepak takraw. Dengan meningkatnya kualitas dan ketrampilan permainan sepak takraw akan mempermudah dalam melaksanakan tugasnya dalam melatih sepak takraw sesuai dengan tuntutan dan ketentuan yang berlaku. Melalui kesiapan yang matang peyebarluasan pengetahuan dan ketrampilan sepak takraw akan lebih mudah di lakukan, dimana semua ini sejalan dengan program pemerintah yang ingin menyebarkan permainan sepak takraw dan membuat bugar para generasi muda Indonesia melalui olahraga permainan dan memiliki prestasi nasional dan internasional.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan bimbingan teknis keterampilan bermain sepak takraw secara gratis, dalam bentuk teori dan praktek kepada para pelatih, guru, masyarakat siswa (Sudarso, 2022). Kegiatan ini dilakukan dengan pembagian tahapan diantaranya pengetahuan tentang tahapan latihan bagi atlet dan praktek jenis-jenis latihan yang bisa digunakan

Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar dan workshop, tahap pertama para pelatih dijelaskan tentang program latihan sepak takraw 1) Pemanasan sepak takraw , (2) *Variasi latihan teknik dasar* , (3) *Variasi latihan teknik lanjutan* , (4) *Variasi latihan servi, Umpan, Smesh* , (5) *Bertahan servis* , (6) *Bertahan menyerang smesh* . Setelah para pelatih memahami tahapan latihan, dilanjutkan dengan jenis-jenis latihan yang bisa digunakan bagi para atlet, sehingga memberikan keterampilan yang baik di dalam meningkatkan prestasi sepak takraw, berbagai variasi jenis latihan yang dilaksanakan di lapangan kesempatan untuk mempraktekannya dalam workshop yang telah direncanakan. Karena banyak para pelatih dan pembina yang belum memahami tahapan-tahapan dan variasi latihan bagi para yang berprestasi.

HASIL

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para pelatih agar bisa memberikan metode latihan yang tepat bagi para atletnya dan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang ketrampilan bermain sepak takraw bagi para pelatih atau Pembina sepak takraw. Kontribusi mendasar yang akan diterima olah khalayak sasaran dari kegiatan P2M ini adalah :

- a. Akan meningkatkan pembinaan dan prestasi atlet, cabang olahraga sepak takraw di Kepulauan Seribu.
- b. Akan meningkatkan kualitas pelatih, karena telah memilih kemampuan melalui penerapan model latihan sepak takraw kepada Pembinaan sepak takraw diwilayah Kepulauan Seribu
- c. Akan memberikan keuntungan bagi daerah, karena memiliki atlet sepak takraw berprestasi dan pelatih yang berkualitas.dengan memiliki lisensi
- d. Akan mengangkat nama baik Kepulauan Seribu dan seluruh kecamatan yang ada di tingkat provinsi.

PEMBAHASAN

Dalam kegiatan P2M olahraga prestasi ini khususnya cabang olahraga sepak takraw, sebagai implementasi ilmu keolahragaan di lapangan langsung, tentunya akan memberikan kontribusi yang sangat besar kepada khalayak sasaran, terutama, pelatih, guru, atlet, dan Pembina cabang olahraga sepak takraw dalam mencapai prestasi terbaik yang diinginkan ketika mengikuti pertandingan, atlet dan pelatih setiap cabang olahraga khususnya sepak takraw Jakarta serta adanya klub, guru olahraga yg dapat. Implementasi Manajemen Pertandingan Tim Sepak sebagai motivasi dan bahan evaluasi keterampilan dan prestasi.

KESIMPULAN

Diharapkan dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan para pelatih dapat memahami Akan meningkatkan kualitas kompetisi dan motivasi dalam melatih, karena telah memiliki kemampuan melalui penerapan Implementasi Manajemen Pertandingan Tim Sepak Takraw Jakarta melalui kompetisi sepak takraw kepada Pembinaan sepak takraw diwilayah Jakarta. Atlet, pelatih, pembina, diharapkan tidak mengalami kejenuhan latihan yang berarti akibat kompetisi pertandingan yang kurang pemassalan, target latihan berupa kompetisi agar pemassalan dan prestasi juara sebagai mana yg ingin di raih setiap guru atau pelatih serta pembina sepak di lingkungan Kepulauan Seribu dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Jufrianis. (2020). Kondisi Fisik Power Otot Tungkai Dalam Kemampuan Smash Kedeng Pada Permainan Sepak Takraw. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 126–132. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.21>
- Jufrianis, Henjilito, R., Hernawan, Sukiri, Sukur, A., Abidin, D., Karakauki, M., Syed Ali, S. K., & Pratama, K. W. (2021). The effect of knowledge level (iq) and physical conditions (power, flexibility and coordination) on smash technique learning skill in sepak takraw. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3). <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.3.10>
- Maksum, H., Abdillah, & Dewi, U. (2017). Pengaruh latihan formasi berpusat terhadap keterampilan servis sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 140–146.
- Sudarso. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Servis Sepak Takraw di Akademi Sepak Takraw Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 414–422.
- Zulkifli, Yani, A., Kamarudin, Sasmarianto, Alficandra, & Henjilito, R. (2020). Pengaruh Dua Gaya Mengajar Mosston dan Dukungan Motor Ability Mahasiswa Terhadap

Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Takraw. *Journal Sport Area*, 5(1), 51–64.
[https://doi.org/10.25299/SPORTAREA.2020.VOL5\(1\).4693](https://doi.org/10.25299/SPORTAREA.2020.VOL5(1).4693)