

PELATIHAN PENERAPAN MODEL LATIHAN SEPAK TAKRAW UNTUK PELATIH DI JAKARTA TIMUR

Abdul Gani, Sofyan Hanif, Masnur Ali

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas
Negeri Jakarta

Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Abstract

This Community Service aims to help trainers understand training models and the application of technology, especially in fostering takraw achievements. Besides that, coaches can also understand the types of variations of exercises for athletes who will be coached by either clubs or students and coaches can practice directly the types of drills to develop the practice of takraw models. The implementation program will be carried out through seminars, workshops and field practice depending on the situation and conditions of Covid 19 at the service location. In the first stage, the coaches/coachers explained the theory of practicing sepak takraw, training methods, training models and how to carry out basic technical drills for special sepak takraw athletes when training basic techniques and advanced techniques, then these types of exercises were practiced by the coaches and the application of sports technology in sepak takraw. This community service is carried out in coordination with partners at PSTI DKI Jakarta. The implementation of PKM starts from May – October 2022. It is hoped that from the results of community service carried out by coaches/trainers they can understand the methods of training basic techniques and advanced techniques in the game of takraw, application of technology, so that they can improve their skills to the fullest or reach the peak at the right time. right and they can do coaching, mass takraw, as a result of the trainer training process it is hoped that athletes can compete in achievements when there are events at the national level.

Keywords: Training, Exercise Model, Sepak takraw

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membantu para pelatih agar memahami model-model latihan dan penerapan teknologi khususnya pada pembinaan prestasi sepak takraw. Disamping itu juga para pelatih dapat memahami jenis-jenis variasi latihan bagi para atlet yang akan di bina baik klub atau pelajar dan para pelatih dapat melakukan praktek langsung jenis-jenis latihan drill pengembangan model latihan sepak takraw. Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar, workshop dan praktek dilapangan tergantung situasi dan kondisi covid 19 di lokasi pengabdian. Tahap pertamapara pelatih/pembina dijelaskan tentang teori dalam melatih sepak takraw, metode Latihan, model-model latihan dan cara melaksanakan drill teknik dasar pada atlet sepak takraw khusus pada saat melatih teknik dasar dan teknik lanjutan, kemudian jenis-jenis latihan tersebut di praktekkan oleh para pelatih dan penerapan teknologi olahraga pada sepak takraw. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan mitra di PSTI DKI Jakarta. Pelaksanaan PKM dimulai dari bulan Mei – Oktober 2022. Diharapkan dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan para pembina/ pelatih dapat memahami metode melatih teknik dasar dan teknik lanjutan dalam permainan sepak takraw, penerapan teknologi, sehingga dapat meningkatkan keterampilan secaramaksimal atau mencapai puncak di waktu yang tepat serta mereka bisa melakukan pembinaan, pemassalan sepak takraw, akibat dari proses pelatihan pelatih diharapkan para atlet bisa bersaing dalam prestasi ketika ada event di tingkat nasional.
Kata Kunci: *Pelatihan, Model Latihan, Sepak takraw*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga merupakan suatu kebutuhan sebuah negara maju dan Negara berkembang dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat Internasional dan Nasional khususnya di Kawasan asia tenggara yang merupakan negara yang sedang berkembang baik secara politik ekonomi dan olahraga. Salah satu membuat negara itu hebat atau berhasil apabila ketiga komponen tersebut bisa berkembang dengan baik sesuai kebutuhan dimasa sekarang dan akan datang salah satu hal yang akan dibahas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat Fakultas

Ilmu Keolaragaan ini adalah olahraga khususnya cabang sepak takraw yang merupakan budaya bangsa yang berkembang di abad ke- 20. Olahraga ini sangat berkembang di wilayah - wilayah Indonesia dan Kawasan Asia Tenggara

Dalam pembinaan sepak takraw di tanah air. Permainan sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang di angkat dari budaya masyarakat Indonesia sama seperti cabang bela diri pencak silat yang memiliki prestasi dunia Internasional seperti pada pertandingan multi event Sea Games dan Asian Games. Sepak takraw menjadi saah satu cabang unggulan Indonesia dalam mendapatkan berbagai medali di Internasional yang telah menciptakan para pelatih dan SDM berpengalaman secara nasional dan internasional.

Pengembangan olahraga sepak takraw di Brunei melalui klub-klub nasional, sekolah-sekolah dan kampus sepak takraw ini dapat diminati oleh anak-anak, remaja bahkan masyarakat pada umumnya. Dalam pelaksanaan dilapangan keterbatasan sumber daya manusia atau potensi atlit, pelatih atau pembina. pelatihan masih termasuk masih sangat kurang akhirnya membuat penyebaran permainan sepak takraw menjadi terkendala, keberadaan pelatih-pelatih yang profesional dibidang sepaktakraw belum terlalu banyak, ini dapat dipecahkan permasalahannya yaitu dengan mengadakan pelatihan model latihan sepak takraw dalam meningkatkan metode melatih keterampilan Teknik dasar sepak takraw pada para pelatih sepaktakraw di Jakarta Timur. Pembinaan olahraga Sepak takraw yang ada pada mitra masih perlu pengembangan sosialisasi dan pelatihan sehingga sumber daya manusia di bidang sepak takraw ada peningkatan terutama di wilayah tersebut dimana pelatih dan pemasalan sepak takraw masih kurang ini dapat dilakukan transfer keilmuan dari UNJ pada dunia internasional. Permainan olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedang berjuang untuk di pertandingan di olympic.

Harapan pada kegiatan ini dapat meningkatnya metode Latihan untuk kualitas dan ketrampilan permainan sepak takraw akan mempermudah dalam melaksanakan tugasnya dalam melatih sepaktakraw 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 UNJ yang ingin menyebarluaskan tenaga ahli/ professional yang diakui di dunia Internasional sekaligus menciptakan generasi atlit, pelatih, pembina sepak takraw yang akan menjadi atlet-atlet profesional.

Berdasarkan data yang diperoleh dari mitra, implementasi yang terjadi dilapangan sekarang ini banyak atlet-atlet sepak takraw yang mengalami kualitas kemampuan tidak berkembang disebabkan kurang kesesuaian program latihan yang diterapkan oleh para pelatih kurang berkelanjutan dan pemberian tantangan bagi atlit yaitu program yang monoton kurang variatif sehingga pengembangan variasi variasi latihan yang kurang baik teknik dasar ,teknik lanjutan, bertahan dengan servis, smes dan umpan dan para pelatih menginginkan atlet mendapatkan prestasi maksimal dan dapat meraih juara di setiap pertandingan tapi kualitas latihan kurang membantu khususnya latihan teknik dasar sertasmes akurasi dengan alat dan tampa alat.

Dari permasalahan tersebut mitra Mengajak UNJ sebagai pusat olahraga prestasi barometer nasional khususnya cabang olahraga Sepak Takraw untuk dapat memberikan

pelatihan kepada para pelatih dalam pembuatan model Latihan, penerapan teknologi olahraga dan membuat variasi-variasi Latihan pada sepak takraw dengan cara memberikan pelatihan bagi pelatih dan Pembina olahraga sepak takraw. Dengan memberikan pelatihan model Latihan sepak takraw, perencanaan program Latihan sepak takraw dan penerapan teknologi pada olahraga sepak takraw

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pelatihan keterampilan bermain sepak takraw secara gratis, dalam bentuk teori dan praktek kepada para pelatih. Kegiatan ini dilakukan dengan pembagian tahapan diantaranya pengetahuan tentang tahapan latihan bagi atlet dan praktek jenis-jenis latihan akurasi smes yang bisa digunakan dengan alat dan tanpa alat. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para pelatih agar bisa memberikan metode latihanyang tepat bagi para atletnya dan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang ketrampilan dan latihan akurasi bermain sepak takraw bagi para pelatih atau Pembina sepak takraw di sekolah-sekolah di DKI Jakarta Program pelaksanaan akan dilakukan melalui Seminar dan workshop pelatihan Teknik dasar sepak takraw. 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 akurasi servis, Umpan, akurasi Smes* , (6) *Latihan akurasi menyerang smes* .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 akurasi yang dilaksanakan di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Tujuan kegiatan ini adalah: untuk membantu para pelatih agar bisa memberikan metode latihanyang tepat bagi para atletnya dan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang ketrampilan dan latihan akurasi bermain sepak takraw bagi para pelatih atau Pembina sepak takraw di sekolah-sekolah di DKI Jakarta sebagai upaya meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia khususnya para guru dan pelatih agar mengenal lebih jauh olahraga sepaktakraw. Kegiatan dilaksanakan secara luring yang dilaksanakan di GOR Soemantri Brodjonegoro. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 25 Mei sampai dengan 30 September 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan terdiri atas 70 guru olahraga dan pelatih sepak takraw.

Dalam survey awal hampir 60% peserta belum mengetahui cara pembelajaran yang tepat dalam melakukan olahraga sepak takraw, para guru olahraga termotivasi untuk dapat menerapkan dan membuat pembelajaran terkait sepak takraw di sekolah dengan penerapan model Latihan sepak takraw, karena para guru olahraga melihat prestasi olajhrga Tim Indonesia sangat baik dan dapat bersaing dikancah internasional.

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan dan diskusi dengan para pemangku lembaga mitra kegiatan tersebut menarik dan sangat tertarik untuk mendalami dan mengikuti kegiatan tersebut dan dari hasil pretest terkait bagaimana penerapan pembelajaran olahraga sepaktakraw para peserta 84% tertarik dengan pelatihan tersebut dapat di selesaikan.

4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Hasil yang didapat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dilihat dari tingkat keinginan peserta untuk mengikuti Penerapan Model Latihan Sepak Takraw dan para peserta umumnya tertarik untuk mengikuti dengan alasan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan baru. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memiliki manfaat yaitu menambah pengetahuan dan keterampilan terkait para guru olahraga dan pelatih sepak takraw.

Saran

Kegiatan ini dapat dilaksanakan kembali dengan melakukan pendampingan-pendampingan terkait penerapan dalam proses pembelajaran dan proses latihan, rekan mitra menyarankan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala sehingga para peserta menjadi bertambah wawasan dan pengetahuan terhadap guru olahraga di Provinsi DKI Jakarta dan memassalkan olahraga sepak takraw.

5. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Ali, Masnur. 2020. Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru Sd Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 1 (2020). 198-203.
- Ali, Masnur., Nugraha, H., & Aqobah, Q. J. 2021. Traditional Games And Social Skills Of Children In The Pandemic Era. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar JPSD*. 7(1). 104-117.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Nugroho, A. I. 2021. Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10(1). 31-39.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Decheline, G., & Raharja, A. T. (2020). Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 134–142.
- Dianawati, I., Pramono, H., & Kasmini Handayani, O. (2018). Pengembangan Alat Sensor Gerak pada Garis Servis Double Event dalam Permainan Sepaktakraw. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 272-278.
<https://doi.org/10.15294/jpes.v6i3.14629>
- Gani, Abdul. 2020. *Sepak Takraw Double Event*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Guruh Sutrisno Utomo, (2017). Pengembangan alat pelontar bola sepak takraw berbasis sistem pneumatik dengan menggunakan akumulator, S1 Thesis, FKIP UPI
- Hanif, Achmad Sofyan. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hidayat, R., Sulaiman, S., & Hidayah, T. (2017). FAKTOR ANTHROPOMETRI, BIOMOTOR PENENTU KETERAMPILAN SEPAK TAKRAW ATLET PUTRA PON JAWA TENGAH.

Journal of Physical Education and Sports, 5(2), 83-88. Retrieved from
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/13424>

Irrawan, Ade bagus & Palmizal. A & Hendri Munar, (2020) *Pengembangan Alat Pelontar Bola Sepak Takraw Untuk Pemula*. S1 thesis, FKIP.

M N Jawis, R Singh, H J Singh, M N Yassin. 2004. Anthropometric And Physiological Profiles Of Sepak Takraw Players. *British Journal Of Medicine* Volume 39, Issue 11.

Muazu Musa, R., P.P. Abdul Majeed, A., Kosni, N. A., & Abdullah, M. R. (2020). *Machine Learning In Team Sports*. *Springerbriefs In Applied Sciences And Technology* Pp 41-48. Doi:10.1007/978-981-15-3219-1 2020 dari
<http://web.mala.bc.ca/seeds/mm/#Introduction>

Dhwiana, N. (2017). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga di SDN Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Dinda Ayu Sekartaji, Bambang Wijanarko. Identifikasi Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Pelatnas Asean Para Games Npc Indonesia Tahun 2017. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*. Vol 11 No 2.