

**TRAINING OF BASIC TECHNIQUES FOR SEPAKRAW PLAYING FOR
TEACHERS OF PENJASORKES BASIC SCHOOL OF
PADANG UTARA SUB-DISTRICT**

Padli¹, Madri, M², Zumroni³, Yulifri⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Email: padli@fik.unp.ac.id¹, madri@fik.unp.ac.id², zumroni@fik.unp.ac.id³,
yulifri@fik.unp.ac.id⁴

Abstract

Sports is one aspect of development that is gaining national attention in Indonesia, especially in efforts to improve nurseries, coaching, and achievement sports. Nurseries, coaching and improving the performance of sports not only in certain branches, but also includes all sports activities in the community including Sepaktakraw sports. The sport of Sepaktakraw is very interesting, and it needs to be taken seriously because the game of Sepaktakraw is a very useful game and has developed a lot in Indonesia, especially in West Sumatra. This sport is popular because Sepaktakraw is full of beautiful acrobatic movements and is beneficial for bodily health. Nurseries, coaching activities towards achieving maximum achievement for this need to be held various preparations, especially the problem of coaches, athletes, organizations, infrastructure, and training programs, in order to improve the achievement to a higher level. In an effort to improve the quality of motion and improve the achievements of athletes in the game Sepak takraw, the technique is very closely related to the ability of movement, physical condition, tactics and mental. One of the most basic places for coaching is in schools and through Physical Education learning. In connection with this, it is necessary to have training in basic techniques of sepaktakraw games for Penjasorkes teachers in Primary Schools in Padang Utara District, Padang City so that teachers can begin to do sepaktakraw training for students since elementary school.

**Keywords: Sepak Takraw Basic Techniques, Teachers, Penjasorkes, Dasar
Playing Sepak Takraw**

**PELATIHAN TEKNIK-TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKTAKRAW BAGI
GURU-GURU PENJASORKES SEKOLAH DASAR
KECAMATAN PADANG UTARA**

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, terutama dalam usaha meningkatkan pembibitan, pembinaan, dan olahraga prestasi. Pembibitan, pembinaan dan peningkatan prestasi terhadap olahraga tidak saja pada cabang-cabang tertentu, tetapi juga meliputi seluruh kegiatan olahraga dimasyarakat termasuk olahraga Sepaktakraw. Olahraga

Sepaktakraw ini sangat menarik, serta perlu diperhatikan secara sungguh-sungguh karena permainan Sepaktakraw merupakan permainan yang sangat bermanfaat dan banyak berkembang di Indonesia, terutama di Sumatera Barat. olahraga ini banyak digemari karena Sepaktakraw penuh dengan gerakan akrobatis yang indah dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Pembibitan, pembinaan kegiatan kearah pencapaian prestasi maksimal untuk itu perlu diadakan berbagai persiapan terutama masalah pelatih, atlet, organisasi, sarana prasarana, dan program latihan, guna meningkatkan prestasi ketingkat yang lebih tinggi. Dalam usaha meningkatkan kualitas gerak dan meningkatkan prestasi atlet dalam permainan Sepak takraw, maka teknik sangat erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu tempat dalam melakukan pembinaan yang paling dasar adalah di Sekolah dan melalui pembelajaran Penjasorkes. Sehubungan dengan hal tersebut maka perlu adanya pelatihan teknik-teknik dasar permainan sepaktakraw bagi guru-guru Penjasorkes di Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara Kota Padang agar guru dapat memulai melakukan pembinaan sepaktakraw kepada siswa sejak bangku Sekolah Dasar.

Kata Kunci: Teknik Dasar Sepak Takraw, Guru, Penjasorkes, Dasar Bermain Sepak Takraw

ANALISIS SITUASI

Pembangunan olahraga adalah bagian yang tak terpisahkan dari upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia, untuk itu pembangunan olahraga diarahkan agar menjadi kekuatan untuk membangun masa depan bangsa yang lebih baik. Pembangunan olahraga diarahkan menjadi kekuatan pendukung bagi pertumbuhan ekonomi nasional.

Pembangunan olahraga diarahkan agar memiliki SDM yang berkualitas, yang memiliki kemampuan untuk memanfaatkan, mengembangkan dan menguasai Iptek, serta kemampuan manajemen. Pembangunan olahraga diarahkan pada peningkatankualitas kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat. Pembangunan olahraga ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, serta disiplin dan sportivitas yang tinggi. Pembangunan olahraga ditujukan untuk meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Kemudian dalam buku Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dikatakan bahwa” mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah,dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera,dan demokrasi berdasarkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.”.

Sedangkan dalam undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional juga dikatakan “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.” Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, terutama dalam usaha meningkatkan pembinaan, pembinaan, dan olahraga prestasi.

Olahraga Sepaktakraw ini sangat menarik, serta perlu diperhatikan secara sungguh-sungguh karena permainan Sepaktakraw merupakan permainan yang sangat bermanfaat dan banyak berkembang di Indonesia, terutama di Sumatera Barat. Olahraga ini banyak digemari karena Sepaktakraw penuh dengan gerakan akrobatik yang indah dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain dari itu dilihat dari proses lahirnya olahraga Sepaktakraw ini erat hubungannya dengan olahraga tradisional bangsa Indonesia yaitu Sepakraga.

Sepaktakraw adalah olahraga yang dipertandingkan dan sudah mempunyai peraturan pertandingan “Setelah melihat kepada perkembangan olahraga Sepaktakraw yang diuraikan di atas, maka selanjutnya kita harus mengadakan pembinaan kegiatan kearah pencapaian prestasi maksimal untuk itu perlu diadakan berbagai persiapan terutama masalah pelatih, atlet, organisasi, sarana prasarana, dan program latihan, guna meningkatkan prestasi ketinggian yang lebih tinggi.

Pemain yang rendah ini biasanya mempunyai daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*) serta ketepatan (*acuration*) dalam melakukan *service* dan *smash*. Pemain yang postur tubuhnya tinggi tentu mempunyai jangkauan yang tinggi jika dibandingkan dengan orang yang pendek. Walaupun kemampuan vertikal jumpnya sama tetapi karena keterbatasan panjang tungkai yang dimilikinya maka jauhnya jangkauan akan lebih pendek dari orang yang tinggi.

Jauh dekatnya jangkauan kaki terhadap bola sangat dipengaruhi oleh tinggi badan disamping unsur kondisi fisik kelenturan (*flexibility*) kaki dalam olahraga Sepaktakraw seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:58) bahwa “Kelenturan memegang peranan yang sangat penting dalam mempelajari keterampilan gerakan dan

mengoptimalkan kemampuan fisik lain dan juga untuk mengembangkan kemampuan kecepatan (*speed*).

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan pengamatan penulis serta beberapa informasi dari guru-guru Penjasorkes ternyata di Kecamatan Padang Utara pengembangan kemampuan teknik dasar sepak takraw kurang berkembang sebagai mana yang diharapkan, seperti dalam melakukan service banyak ditemui kegagalan. Sepak takraw sangat ditentukan oleh faktor kemampuan menguasai bola, mengumpan bola, service dan juga daya tahan, kelincahan, power, serta kematangan mengambil keputusan.

Kurangnya penguasaan teknik dasar sepak takraw dalam permainan Sepak takraw akan dapat berpengaruh terhadap prestasi yang dimiliki atlet, hal ini banyak faktor yang mempengaruhinya seperti pengetahuan pelatih, penguasaan teknik dasar, teknik khusus, sarana dan prasarana yang dimiliki, postur tubuh atlet, *flexibility* atlet, motivasi, inteligensi serta kondisi fisik dan faktor gizi atlet. Untuk itu penulis sangat tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Padang Utara terhadap aspek teknik dasar, kondisi fisik, taktik dan strategi, mental bertanding, penguasaan pengetahuan dalam pembinaan sepak takraw, manajemen dan organisasi serta teknik khusus dalam permainan Sepak takraw.

METODE PELAKSANAAN

A. Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan terapi pemijatan frirage ini adalah di gedung SD Negeri Se- Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah tanggal 27 – 28 September 2019.

B. Khalayak Sasaran

Ada beberapa target dan luaran yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain sebagai berikut:

1. Para guru Penjasorkes SD untuk mampu meningkatkan Kemampuan teknik dasar dalam bermain Sepaktakraw.
2. Para guru mampu memahami tentang pemahaman tentang prinsip pelaksanaan dan metode latihan dalam sepaktakraw.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan para guru penjasorkes SD di Kecamatan Padang Utara memiliki kemampuan dan keterampilan dalam teknik dasar dalam bermain Sepaktakraw.

C. Metode Penerapan Ipteks

Untuk mengatasi permasalahan dalam peningkatan teknik dasar sepaktakraw bagi guru-guru Penjasorkes maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah dalam penyampaian bentuk teknik Dasar yang harus dalam sepaktakraw.
2. Metode demonstrasi untuk prinsip dan metode latihan dalam bermain sepaktakraw.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait dengan LPM Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Padang Utara. Evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: wawasan tentang teknik Dasar dalam bermain sepaktakraw.



Peserta memperhatikan Materi dari Narasumber



Peserta Pelatihan Berdiskusi tentang Materi Pelatihan



Peserta diberikan Pengarahan oleh Instruktur sebelum Praktek



Peserta bersiap melakukan Prkatek



Peserta Melakukan Prkatek Teknik Dasar Sepaktakraw

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul “Pelatihan Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw Bagi Guru-Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Di Kecamatan Padang Utara” Para guru Penjasorkes SD Kecamatan Padang Utara memiliki peningkatan Kemampuan dan keterampilan dalam teknik dasar bermain sepaktakraw.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan guru Penjasorkes di SD sebagai dasar dalam pembinaan prestasi sepaktakraw di Sekolah agar dapat memulai melakukan pembinaan di sekolah sehingga pembinaan prestasi sepaktakraw dimulai dari usai dini.

Profesi guru berbeda dengan profesi lainnya. Perbedaan terletak dalam tugas dan tanggung jawab serta kemampuan dasar yang diisyaratkan kepadanya. Guru dapat membina mengajar dan membimbing (latihan) kalau bisa menguasai bahan atau materi, begitu seterusnya pembelajaran bisa berjalan dengan baik jika guru sudah bisa mengelola kelas serta menggunakan metode yang tepat dan praktis. Selanjutnya siswa tidak akan termotivasi kalau guru sudah bisa mendemonstrasikan berbagai jenis materi seperti dalam bermain sepaktakraw.

Teknik dasar merupakan komponen yang sangat mendasar dalam permainan Sepak Takraw, karena komponen ini berkaitan langsung dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri. Lebih jelasnya dapat diuraikan teknik-teknik dasar dalam permainan Sepaktakraw dan fungsinya sebagai berikut:

a. Unsur sepakan

1. Sepak sila, yaitu untuk menguasai atau mengontrol bola, mengumpan dan *reservice* bola pertama Sepak kura, berguna untuk menerima bola rendah atau *reservice* dan *smash*. Sepak simpuh (badek), berfungsi untuk menerima bola yang datangnya mendadak. Sepak cukil, berfungsi untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah. b. Unsur memaha, berguna untuk menerima bola pertama atau *reservice* dan menguasai bola pertama. c. Unsur mendada, berfungsi untuk mengontrol atau menerima bola yang data mendarat. d. Unsur kepala (heading), berperan untuk menerima bola pertama atau *reservice*, menguasai bola (kontrol) umpan dan *smash*.

2. Teknik Khusus

Teknik khusus dalam permainan Sepak Takraw merupakan komponen yang mempunyai karakteristik dari pada bentuk permainan Sepak Takraw itu sendiri, artinya ciri-ciri dari permainan ini terdapat unsur penyerangan dan unsur pertahanan pada kegiatannya. didalam aktivitas tersebut akan terjadi lima gerak kerja unsur kegiatan yaitu *service*, *reservice*, umpan, *smash* dan *block*.

Masalah pembinaan dalam hal ini tidak terlepas dari beberapa aspek yang menyangkut dalam pencapaian prestasi yaitu aspek manusia yang dibina. Keberhasilan dalam pembinaan tidak terletak pada pembinaan teknik dan taktik saja akan tetapi masalah kondisi fisik terutama *flexibility* seseorang pemain perlu juga diperhatikan.

Permainan Sepaktakraw merupakan suatu cabang yang hampir memakai komponen dasar motorik manusia. Gerakan-gerakan akrobatis yang ditampilkan dalam permainan Sepaktakraw sangat ditentukan oleh *flexibility* seseorang. Permainan Sepaktakraw kita mengenal adanya pola penyerangan dan pola pertahanan kedua, pola ini pada dasarnya berusaha agar dapat menguasai bola.

Dalam penguasaan bola tersebut tentu adanya raihan/jangkauan untuk menstabilkan bola, sehingga pemain tersebut dapat menerapkan pola-pola tersebut baik sebagai penyerangan maupun pertahanan. Selanjutnya kelenturan kaki yang dimiliki pemain akan membantu penguasaan dalam kemampuan teknik dasar dan khusus itu sendiri terutama dalam melakukan *service* kiri/kanan, *block*, umpan dan sebagainya.

Pemain Sepaktakraw yang mempunyai kemampuan yang baik dalam penguasaan teknik dasar dan khusus merupakan alat dasar yang kemudian dapat disatukan dan dikembangkan dengan kemampuan teknik khusus yang dipunyai atlet, sehingga mereka dengan mudah dapat mengembangkan pola-pola penyerangan dan pola pertahanan dalam pertandingan.

Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi unsur-unsur yang di gunakan dalam permainan Sepaktakraw merupakan kegiatan yang utama sekali di samping unsur lain. Kita ketahui bahwa permainan Sepaktakraw memiliki unsur/komponen yang menunjang pada kegiatan tersebut diantaranya adalah *service*, menerima bola/hantaran, umpan, *smash* dan *block*.

Service merupakan serangan awal yang menentukan dan mematikan bola di daerah lawan sekaligus dapat meraih angka. Dari uraian di atas untuk dapat melakukan *service* yang keras dan tajam diperlukan tingginya jangkauan kaki ke atas sebab semakin tinggi jangkauan kaki maka pemain tadi dapat memukul bola di bagian atas bola maka jalannya bola akan tajam apalagi diikuti *flexibility* baik *felexibility*nya berupa keluwesan gerak kedepan kebelakang maupun keluwesan gerak kesamping dan lecutan engkel yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan dan Pelatihan Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw Bagi Guru-Guru Penjasorkes Di Sekolah Dasar Di Kecamatan Padang Utara ini dapat ditarik kesimpulan adalah “Peningkatan kemampuan dan keterampilan guru Penjasorkes SD Kecamatan Padang Utara dalam bermain sepaktakraw”. Maka hal ini perlu diperbaiki dan rekomendasi kepada:

1. Guru Penjasorkes agar terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuannya dalam dalam berbagai cabang olahraga sehingga guru dapat menjadi dasar dalam pembinaan prestasi dalam olahraga dimulau dari bangku Sekolah.
2. Perlu adanya pelatihan-pelatihan dan penyuluhan bagi guru-guru di Sekolah-Sekolah.
3. Perlu adanya perhatian dari pemerintah tentang pembinaan prestasi di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil 1999. Pembinaan Kondisi Fisik: Padang. FIK UNP.
- Asril, B. 1991. *Permainan Sepak Takraw*: Padang.FPOK IKIP
- Darwis, Ratinus 1997. *Diktat Permainan Sepak Takraw*.FPOK IKIP Padang.
- Harjono, Soegih. 1984. *Penuntun Pelatih dan Peraturan Permainan Sepak Takraw* Dirlu Sport : Jakarta
- Johnson, Barry L and Nelson, Jack K 1986. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*:Burgess Publishing Company: Minneapolis. Minneasota
- Kiram, Yanuar 1999. *Belajar Motorik*, Padang: FIK UNP
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Pressindo.
- Majlis Permusyawaratan Rakyat 2002. *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta. MPR.

- Marheni, Eddy. 1991. *Hubungan Antara Tingkat Inteligensi dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bermain Bola Basket Mahasiswa FPOK IKIP Padang*. Padang: FPOK IKIP.
- Masrun. 1995. *Flexibility*, Padang: FPOK IKIP.
- Sarmanu 1992 *Pengantar Statistika*: Universitas Erlangga.
- Subana, M 2000. *Statistik Pendidikan*: Bandung Pustaka Setia.
- Sudjana. 1989. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Umar, Ali 1991 *Tes Keterampilan Motorik Sepak Takraw Tingkat Pendalaman Mahasiswa FPOK IKIP Padang*, Padang: FPOK IKIP
- Usman, Husaini 1995 *Pengantar Statistika*, Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Zalfendi. 1993. *Hubungan Antara Minat Mahasiswa dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw*. Padang: FPOK IKIP.