

KURSUS SEPAK TAKRAW ASEAN

Achmad Sofyan Hanif, Burhan Basyiruddin, Abdul Gani, Jufrianis, Abdul Azis Hakim, Tri Aji

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Sofyan_dean@yahoo.com, burhanbasyiruddin@unj.ac.id, jufrianis93@gmail.com

Abstract

This Community Service aims to improve the quality of Sepaktakraw trainers in the ASEAN region, with courses that are carried out continuously and continuously according to the needs of current Sepaktakraw trainers. Regeneration in the world of coaching needs to be continuously improved, especially in the sport of sepaktakraw. The implementation program will be carried out through seminars and workshops. If possible, it will be done in person; however, if it cannot be done through zoom cloud meetings. This community service is carried out in the ASEAN environment starting from May - October 2021. It is hoped that the results of community service carried out to these coaches can form good athletes and teams, so that competition between Sepaktakraw teams in Asean countries is more competitive.

Keywords: Sepaktakraw, Course, Asean

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelatih sepak takraw di kawasan ASEAN, dengan kursus yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan sesuai dengan kebutuhan pelatih sepak takraw saat ini. Regenerasi dalam dunia kepelatihan perlu terus ditingkatkan khususnya pada cabang olahraga sepaktakraw Program pelaksanaannya akan dilakukan melalui seminar dan workshop. Jika memungkinkan, itu akan dilakukan secara langsung; namun jika tidak bisa dilakukan melalui zoom cloud meeting. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan ASEAN mulai bulan Mei – Oktober 2021. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada para pelatih ini dapat membentuk atlet dan tim yang baik, sehingga persaingan antar tim sepak takraw di negara-negara Asean lebih kompetitif.

Kata Kunci: Sepaktakraw, Course, Asean

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Kegiatan olahraga di ASEAN telah menjamur. Tentunya kegiatan yang dilakukan oleh para praktisi olahraga adalah mengembangkan kegiatan olahraga mengikuti kemajuan teknologi atau perkembangan yang ada. Kegiatan penelitian tentang olahraga tidak pernah ada habisnya karena kemajuan teknologi juga terus berkembang.

Dengan perkembangan sepaktakraw di ASEAN dan frekuensi kompetisi yang semakin rutin dilakukan untuk melatih atlet, kami merasa perlu menyiapkan sumber daya pelatih untuk mengembangkan sepaktakraw ASEAN. Urgensi itu semakin signifikan mengingat akan ada atlet-atlet berbakat yang mendominasi dan menjadi andalan di Timnas ke depan (Prof.Dr.dr.James Tangkudung, SportMedicine 2018).

Dengan adanya “Kursus Sepaktakraw ASEAN”, kami ingin meningkatkan kualitas tim takraw tanah air. Kami bertujuan agar dalam setiap kompetisi yang diadakan di tingkat ASEAN dan Asia, tim takraw ASEAN dapat lebih kompetitif karena didukung oleh pelatih yang berkualitas di setiap negara. Selama ini dalam setiap kompetisi takraw khususnya di kawasan ASEAN, Thailand selalu mendominasi medali emas. Di saat yang sama, negara lain hanya mendapatkan peluang emas di nomor pertandingan yang tidak menyertakan Thailand sebagai

peserta. Kami juga akan berusaha melaksanakan kegiatan ini dengan baik dengan mengundang narasumber di bidangnya. Ini akan menjadi diskusi yang akan berjalan sesuai dengan pengalaman masing-masing peserta pelatihan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Pengembangan Sumber Daya Manusia merupakan upaya untuk mengasah pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan seseorang untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengembangan sumber daya manusia dapat dilakukan melalui pelatihan, penataran, lokakarya, atau kegiatan olahraga ilmiah lainnya secara terencana dan berkesinambungan (Ratamess et al. 2016). Sepaktakraw merupakan olahraga budaya asli masyarakat ASEAN yang harus selalu dipertahankan dan dikembangkan keberadaannya. Salah satu kebanggaan kami adalah olahraga sepak takraw telah menunjukkan eksistensinya di setiap multi event hingga tingkat Asia. Sedangkan di level olimpiade masih diperjuangkan (Hanif 2015).

Kita perlu mempersiapkan pelatih-pelatih ini dengan memberikan pelatihan atau kursus. Kursus berarti mata pelajaran atau rangkaian pelajaran (Junior et al. 2018). Serangkaian pelajaran dirancang untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Dengan demikian, peningkatan prestasi dalam olahraga telah menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara (Ohno et al. 2017).

Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilakukan secara sungguh-sungguh agar dapat memberikan kontribusi nyata bagi pembangunan nasional. Pengertian kualitas manusia meliputi aspek fisik dan aspek spiritual dalam bentuk dan jenis usaha yang melekat satu sama lain (Engel 2010). Peningkatan kemajuan olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia (Jufrianis, Akbar, and Tangkudung 2019).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan seminar dan pelatihan program secara fisik, dan menggunakan program melalui pertemuan cloud zoom. Pengabdian ini akan dilakukan di kawasan ASEAN mulai Mei - Oktober 2021. sehingga pengabdian masyarakat ini dapat membantu para pelatih ini melatih tim negara masing-masing dengan lebih baik dan membentuk tim yang lebih tangguh. Sehingga, membuat persaingan sepak takraw di kawasan ASEAN semakin kompetitif.

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

Hasil dan pembahasan pengabdian ini adalah pelatih dapat membuat program dan mendapat pengetahuan serta materi dari narasumber melalui seminar atau pelatihan yang dilakukan, untuk lebih rincinya dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 1 : Materi Dr. Ahmad Jamalong, M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
----	----------	----------------

1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 132 peserta yang memasuki zoom meeting
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Talent identification dan talent development sepak takraw yang disampaikan oleh prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd dengan moderator Endy Fadillah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada materi Talent identification dan talent development sepak takraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd dengan moderator Endy Fadillah. Hasil sesi ini bertanya tentang bagaimana memberikan arah kepada anak usia dini dalam melakukan gerakan dalam sepak takraw
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Talent identification dan talent development sepak takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Sasaran dalam menganalisis sepaktakraw atau gerakan – gerakan masih sangat kurang pas masih butuh koordinasi dengan pelaku-pelaku Sepak Takraw

Tabel 2 : Materi prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 143 peserta yang memasuki zoom meeting

	COURSE	
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Periodization non linear in sepak takraw yang disampaikan oleh Hermanto M.Pd dengan moderator Endy Fadillah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada materi Periodization non linear in sepak takraw yang disampaikan oleh Hermanto M.Pd dengan moderator Endy Fadillah. Hasil sesi ini bertanya tentang Bagaimana menentukan puncak performa atlet dengan kaitan nya block periodisasi
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Periodization non Linear in Sepak Takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Materi yang diberikan sangat lengkap dan jelas, membuat para peserta dapat mengerti dengan periodiasi dan juga ilmu kepelatihan

Tabel 3 : Materi Hermanto M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 104 peserta yang memasuki zoom meeting

2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Analysis biomechanical for all position in sepaktakraw yang disampaikan oleh Dr. Abdul Aziz Hakim, M.Pd dengan moderator Ayatullah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada materi Analysis biomechanical for all position in sepaktakraw yang disampaikan oleh Dr. Abdul Aziz Hakim, M.Pd dengan moderator Ayatullah. Hasil sesi ini bertanya tentang Jika ada atlet yg bagus dalam segi fisik ketahanan juga kecepatan sdh masuk melbhi target koni tapi saat pertngan fisik yg bgus kecptan yg bagus low saat melkukan pertndngan , pdhal dilatihin sangat istimewa , saat pertndngan low , apa solusinya ?
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Analysis Biomechanical For all Position in Sepak Takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Sangat jelas dalam penyampaian mengenai hal-hal yang diperlukan untuk menganalisis gerakan melalui media yang dijelaskan kepada para peserta , yang kemudian bisa langsung dipraktekan kedalam latihan

Tabel 4 : Materi Dr. Abdul Aziz Hakim, M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 123 peserta yang memasuki zoom meeting

2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Appiled Technology in sepaktakraw yang disampaikan oleh Dr. Shariman Ismadi Ismail dengan moderator Endy Fadillah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada materi Appiled Technology in sepaktakraw yang disampaikan oleh Dr. Shariman Ismadi Ismail dengan moderator Endy Fadillah. Hasil sesi ini bertanya tentang adakah aplikasi untuk mengukur monitor yang dapat mengukur untuk 3 orang
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “ Appiled Technology in Sepak Takraw ” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Penjelasan sedikit membingungkan karena bahasa inggris dan melayu yang dicampur, akan tetapi materi yang diberikan bisa membuka wawasan pelatih akan pentignya teknologi yang dibutuhkan dalam sepaktakraw. Saran dari peserta agar PB.PSTI membuat teknologi berupa alat yang mendeteksi bola masuk / out.

Tabel 5 : Materi Dr. Shariman Ismadi Ismail

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 135 peserta yang memasuki zoom meeting
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan

		disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Long term athlete development in sepak takraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. A Sofyan Hanif, M.Pd dengan moderator Ayatullah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada Long term athlete development in sepak takraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. A Sofyan Hanif, M.Pd dengan moderator Ayatullah. Hasil sesi ini bertanya tentang jika di umur atlet tersebut sudah memasuki waktu train to compet tetapi banyak gerakan yang masih kurang, apakah kita sebagai pelatih tetap harus menjalankan program tersebut atau kita bedakan
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Long Term Athlete Development in Sepak Takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Penjelasan yang diberikan sangat jelas dan lengkap mengenai tahapan atlet pemula – atlet elite. Peserta jadi mengerti tentang pembuatan tahapan latihan untuk atlet pemula – atlet elite.

Tabel 6 : Materi Prof. Dr. A Sofyan Hanif, M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 119 peserta yang memasuki zoom meeting
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat

3	Pelaksanaan	Appiled training method in elite athlete sepak takraw yang disampaikan oleh Tri Aji, M.Pd & Dr. Abdul Gani, M.Pd dengan moderator Ayatullah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada Appiled training method in elite athlete sepak takraw yang disampaikan oleh Tri Aji, M.Pd & Dr. Abdul Gani, M.Pd dengan moderator Ayatullah. Hasil sesi ini bertanya tentang Trik supaya bisa menciptakan atlet yang berprestasi
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “ Appiled Training Method in Elite Athlete Sepak Takraw ” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Penjelasan mengenai metode latihan masih kurang lengkap, akan tetapi materi yang diberikan membuka wawasan kepada para peserta untuk menambah metode latihan. Saran dari peserta untuk para pelatih pelatnas, membuat atau merangkum data-data atlet pelatnas guna pelatih daerah bisa menjadikan acuan atau tolak ukur dari atlet sepak takraw

Tabel 7 : Materi Tri Aji, M.Pd & Dr. Abdul Gani, M.Pd

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 113 peserta yang memasuki zoom meeting
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat

3	Pelaksanaan	Appiled sports psychology and mental training in sepaktakraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. Mohad Anizu Bin Mohd Nor dengan moderator Ayatullah
4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada Appiled sports psychology and mental training in sepaktakraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. Mohad Anizu Bin Mohd Nor dengan moderator Ayatullah. Hasil sesi ini bertanya tentang apakah jika ada atlet yang dibedakan perlakuan nya dalam segi perhatian dapat mempengaruhi performa nya
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Appiled Sports Psychology and Mental Training in Sepak Takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Penjelasan sedikit membingungkan karena bahasa inggris dan melayu yang dicampur, akan tetapi materi yang diberikan bisa membuka wawasan pelatih akan pentignya melatih mental dan juga sikologi atlet yang bisa mempengaruhi dalam bertanding.

Tabel 8 : Materi Prof. Dr. Mohad Anizu Bin Mohd Nor

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta ASEAN SEPAK TAKRAW COACHING COURSE	Hasil registrasi ulang peserta dengan jumlah 116 peserta yang memasuki zoom meeting
2	Persiapan Pelatihan	Hasil penataran pelatih, panitia dan anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	Appiled sports psychology and mental training in sepaktakraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. Mohad Anizu Bin Mohd Nor dengan moderator Ayatullah

4	Sesi Tanya Jawab	Sesi tanya jawab pada Applied sports psychology and mental training in sepak takraw yang disampaikan oleh Prof. Dr. Mohad Anizu Bin Mohd Nor dengan moderator Ayatullah. Hasil sesi ini bertanya tentang apakah jika ada atlet yang dibedakan perlakuan nya dalam segi perhatian dapat mempengaruhi performanya
5	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta bisa melakukan secara mandiri tentang “Applied Sports Psychology and Mental Training in Sepak Takraw” dilaksanakan di daerah masing masing.
6	Kesimpulan	Penjelasan sedikit membingungkan karena bahasa inggris dan melayu yang dicampur, akan tetapi materi yang diberikan bisa membuka wawasan pelatih akan pentingnya melatih mental dan juga psikologi atlet yang bisa mempengaruhi dalam bertanding.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Kesimpulan dapat meningkatkan kualitas pelatih sepak takraw di kawasan ASEAN, dan Hasil pengabdian masyarakat adalah para pelatih sepak takraw tingkat internasional dapat membentuk atlet dan tim yang baik, sehingga persaingan antar tim sepak takraw di negara-negara Asean lebih kompetitif.

Saran dalam pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan sesuai dengan kebutuhan pelatih sepak takraw saat ini. Regenerasi dalam dunia kepelatihan perlu terus ditingkatkan khususnya pada cabang olahraga sepak takraw Program pelaksanaannya akan dilakukan melalui seminar dan workshop.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Engel, Rick. 2010. *No Title*. Bandung: Raya Expert.

Hanif, Achamad Sofyan. 2015. *No Title*. 1st ed. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Jufrianis, Jufrianis, Akbar Akbar, and James Tangkudung. 2019. “The Effect of Eye Foot Coordination, Flexibility of the Limbs, Body Balance and Self-Confidence To the Accuracy of the Football of Sepak Takraw.” *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 4(2): 39–45.

Junior, Pedro Balikian et al. 2018. “Effect of Endurance Training on the Lactate and Glucose Minimum Intensities.” *Journal of Sports Science and Medicine* 17(1): 117–23.

Ohno, Mahiro et al. 2017. “Long Term Changes in Muscles around the Knee Joint after ACL

Resection in Rats: Comparisons of ACL-Resected, Contralateral and Normal Limb.”
Journal of Sports Science and Medicine 16(3): 429–37.

Prof.Dr.dr.James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd. 2018. 1 *Sport Psychometrics*.

Ratamess, Nicholas A. et al. 2016. “The Effects of Multiple-Joint Isokinetic Resistance Training on Maximal Isokinetic and Dynamic Muscle Strength and Local Muscular Endurance.” *Journal of Sports Science and Medicine* 15(1): 34–40.