

SOSIALISASI SEPAKTAKRAW KID'S DILINGKUNGAN DKI JAKARTA

Burhan Basyiruddin¹, Achmad Sofyan Hanif², Abdul Gani³, Jufrianis⁴, Moh. Hanafi⁵,
Abdian⁶

¹²³ Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

⁴ Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

⁵⁶ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Sofyan_dean@yahoo.com

Abstract

This Community Service aims to help sports staff in the DKI Jakarta environment to be able to understand the concept of Sepaktakraw Kid's considering the current problems that many sepaktakraw athletes are injured at the age of students, this is due to the suitability of training and competition programs implemented by coaches, training programs athletes are forced to specialize at the age of elementary students, the number of events that are participated in the competition is the same as the number of events that are participated in elite athletes. The coaches want their athletes to get maximum performance faster and be able to win at a young age, so that athletes cannot reach the peak of achievement longer at their golden age. The implementation program will be carried out through seminars and workshops. First, the sports staff in the PSTI DKI Jakarta area will explain the stages in training for student athletes, especially the elementary and junior high levels. Furthermore, the participants can apply it in their respective schools/clubs. This community service is carried out in the DKI Jakarta area. This community service starts from May – October 2021. The result of this community service is that sepaktakraw coaches in the DKI Jakarta environment can understand the concept of sepaktakraw kid's.

Keywords: socialization, sepaktakraw, Kid's, DKI Jakarta.

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membantu tenaga keolahragaan dilingkungan DKI Jakarta untuk dapat memahami konsep Sepaktakraw Kid's mengingat permasalahan yang terjadi saat ini banyak atlet-atlet sepaktakraw yang mengalami cedera pada usia pelajar, ini disebabkan kesesuaian program latihan dan kompetisi yang diterapkan oleh para pelatih, program latihan atlet dipaksa untuk melakukan spesialisasi di usia pelajar tingkat dasar, nomor event yang diikuti dalam pertandingan sama dengan nomor event yang diikuti pada elite athlete. Para pelatih menginginkan atlet nya lebih cepat mendapatkan prestasi maksimal dan dapat meraih juara di usia muda, sehingga para atlet tidak bisa mencapai puncak prestasi lebih lama pada usia emas nya. Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar dan workshop, pertama para tenaga keolahragaan dilingkungan PSTI DKI Jakarta dijelaskan tahapan-tahapan dalam latihan bagi atlet pelajar khususnya tingkat dasar dan menengah pertama. Selanjutnya para peserta dapat mengaplikasikannya dilingkungan sekolah/ klub masing masing. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dilingkungan DKI Jakarta. Pengabdian masyarakat ini dimulai dari bulan Mei – Oktober 2021, Hasil pengabdian masyarakat ini adalah para pelatih sepaktakraw di lingkungan DKI Jakarta dapat memahami konsep sepaktakraw kid's.

Kata Kunci: sosialisasi, sepaktakraw, Kid's, DKI Jakarta.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Dalam pembinaan prestasi di cabang olahraga tentunya terlepas dari hasil perencanaan, kerja keras, dan komitmen yang tinggi. Untuk mencapai prestasi maksimal juga merupakan hasil dari sebuah proses pelatihan yang dilakukan dengan tepat. Ketepatan pelatihan ini merupakan penerapan salah satu prinsip pelatihan yaitu individualisasi. Pelatihan tersebut merupakan proses yang dilakukan secara berulang ulang dan progresif, sehingga dapat membentuk seorang atlet mendapatkan performa terbaiknya.

Para pelatih sering menyusun program latihan, tapi terkadang terlewat, bahwa ada yang

perlu diperhatikan dalam menyusun, program tersebut hendaknya tetap memperhatikan pendekatan dan karakteristik program yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet. Karena, selama menjalani program latihan yang cukup panjang, seorang atlet juga mengalami perkembangan selama periode waktu itu. Ini akan dialami oleh calon atlet untuk mendapatkan penampilan yang optimum ia harus berlatih sejak masa kanak-kanak hingga usia dewasa.

Namun demikian, yang terjadi dilapangan para pelatih terkadang mengabaikan kesesuaian tersebut. Hal ini disebabkan karena keinginan pelatih atau klub agar atlet- atletnya dapat menjadi juara dan cepat memiliki kemampuan yang maksimal. Keinginan seperti itu membuat para pelatih dengan begitu saja mengutip program latihan para atlet daerah, nasional maupun sejenis nya untuk diterapkan pada anak- anak latihnya. Padahal, anak bukanlah orang dewasa kecil, tetapi mereka memiliki karakteristik yang unik, baik fisik dan fisiologisnya, bahkan kemampuan-kemampuan itu akan berkembang seiring berjalannya waktu. Kondisi seperti itu, juga mungkin dapat ditemui pada pembinaan cabang – cabang olahraga di sekitar kita, khususnya pada cabang olahraga sepakakraw. Agar hal ini tidak terjadi terus menerus dan untuk mencapai prestasi yang optimal di masa akan datang perlu untuk segera menerapkan berbagai prinsip perkembangan dan pertumbuhan manusia dalam pelatihan dan sosialisasi sepakakraw kid's.

Melalui pengabdian masyarakat ini, kami akna mencoba menyajikan tentang program sosialisasi *Sepaktakraw Kid's* bagi para pelatih/ guru/pembina olahraga dilingkungan DKI Jakarta melalui panduan singkat dalam penentuan tahapan-tahapan latihan bagi atlet berdasarkan pada prinsip-prinsip perkembangan motorik serta aplikasi kompetisi yang bisa diterapkan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Olahraga Sepaktakraw pada awalnya berasal dari permainan sepakraga, permainan ini adalah permainan bangsa Melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara, yang dimainkan didalam lingkaran oleh 6 sampai dengan 9 orang, dimana masing-masing pemain berusaha menjaga bola rotan untuk tetap berada diudara selama mungkin, dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Permainan ini berkembang sampai ke semenanjung Indo-China dan beberapa Negara di Asia Tenggara lainnya (Hanif 2015).

Sepaktakraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan diatas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang.

Menurut Rick Engel, Sepaktakraw atau biasa disingkat “Takraw”, bisa disebut juga “*Kick Volleyball*” (bola Voli Sepak) atau “*Soccer Volleyball*” (sepak bola voli). Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan dilapangan yang seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri atas tiga orang pemain disetiap timnya dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan tim tersebut. Setiap tim mempunyai kesempatan tiga kali menyentuh bola yang dianyam dengan menggunakan kaki, paha, bahu atau kepala sebelum menyebrangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan (Ratamess et al. 2016).

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*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan sosialisasi program sepaktakraw kid's bagi para pelatih di usia pelajar khususnya SD dan SMP secara gratis, dalam bentuk teori dan praktek kepada para pelatih. Kegiatan ini jika memungkinkan akan dilakukan secara langsung, namun demikian jika belum bisa maka dilakukan melalui zoom, materi yang akan disampaikan diantaranya pengetahuan tentang tahapan latihan bagi atlet dan praktek jenis-jenis latihan yang bisa digunakan pada usia pelajar dan aplikasi kompetisi.

Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar dan workshop, tahap pertama para pelatih dijelaskan tentang konsep dasar tahapan latihan atlet sesuai perkembangan usianya, selanjutnya tentang konsep dasar latihan bagi atlet pelajar dan aplikasi konsep sepaktakraw kid's. Setelah para pelatih memahami tahapan latihan, dilanjutkan dengan jenis-jenis latihan yang bisa digunakan bagi para atlet pada usia pelajar, baik itu manipulatif dalam menggunakan bola sepaktakraw, maupun berbagai variasi jenis permainan yang bisa dilakukan pada usia pelajar, para pelatih memiliki kesempatan untuk mempraktakkannya dalam workshop yang telah direncanakan. Karena banyak para pelatih yang belum memahami tahapan-tahapan dan variasi latihan bagi para atlet pada usia pelajar.

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

Hasil dan pembahasan dalam pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 1 : Hasil Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan
1	Registrasi peserta pengabdian kepada masyarakat	Hasil Registrasi ulang peserta dengan jumlah 89 orang yang memasuki aplikasi zoom meeting

2	Persiapan pelatihan	Hasil persiapan pelatihan, panitia atau anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan segala persiapan yang akan disampaikan kepada masyarakat
3	Pelaksanaan	
4	Sesi tanya jawab	<p>Sesi tanya jawab pada pertemuan penataran pelatih tingkat provinsi, para peserta menanyakan sebagai berikut dan dijawab oleh narasumber:</p> <p>1. Pak Rivaldy Agusta DKI Jakarta : untuk pak abdian > Bagaimana cara untuk menjaga kondisi kita sebagai atlet walaupun kurang adanya kompetisi yang di adakan?</p> <p>Jawab: saya memberikan saran agar Regulasi kompetisi harus dibuat karena memberikan stimulus untuk teman teman mempertahankan nya , misalkan dibuat pertandingan online jika situasi ditengah pandemi karena sepak takraw dapat dimainkan dalam kondisi apapun , misalkan membuat pertandingan virtual inter regu servis 5x smash 5x kemudian diarahkan ke titik tertentu.</p>

	Praktek Secara Mandiri	Semua peserta melakukan praktik yang telah disampaikan oleh pemateri secara mandiri, dilaksanakan dirumah masing masing
	Kesimpulan	Kesimpulan dari hasil pengabdian ini dapat memberikan dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pertandingan sepak takraw baik secara khusus maupun secara umum serta aturan-aturan yang terdapat dalam pertandingan sepak takraw

Pembahasan adalah sebagai berikut :

1. Pak Rivaldy Agusta Dki Jakarta : Untuk Dr Abdian > Bagaimana cara untuk menjaga kondisi kita sebagai atlet walaupun kurang adanya kompetisi yang di adakan?

Jawab : saya memberikan saran agar Regulasi kompetisi harus dibuat karena memberikan stimulus untuk teman teman mempertahankan kan nya , misalkan dibuat pertandingan online jika situasi ditengah pandemi karena sepak takraw dapat dimainkan dalam kondisi apapun , misalkan membuat pertandingan virtual inter regu servis 5x smash 5x kemudian diarahkan ke titik tertentu .

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membantu tenaga keolahragaan dilingkungan DKI Jakarta untuk dapat memahami konsep Sepaktakraw Kid's mengingat permasalahan yang terjadi saat ini banyak atlet-atlet sepaktakraw yang mengalami cedera pada usia pelajar, ini disebabkan kesesuaian program latihan dan kompetisi yang diterapkan oleh para pelatih, program latihan atlet dipaksa untuk melakukan spesialisasi di usia pelajar tingkat dasar, nomor event yang diikuti dalam pertandingan sama dengan nomor event yang diikuti pada elite athlete. Para pelatih menginginkan atlet nya lebih cepat mendapatkan prestasi maksimal dan dapat meraih juara di usia muda, sehingga para atlet tidak bisa mencapai puncak prestasi lebih lama pada usia emas nya. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah para pelatih sepaktakraw di lingkungan DKI Jakarta dapat memahami konsep sepaktakraw kid's.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

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

Hanif, achamad sofyan. 2015. *No Title*. 2nd 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.

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.