

---

## Pelatihan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako

Sardiman<sup>1</sup>, Muh. Saldi<sup>2</sup>, Krisyanto Batong Lumbaa<sup>3</sup>,

Khairil Fajri<sup>4</sup>, Rivalwan<sup>5</sup>

Universitas Tadulako <sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: Sardiman425@gmail.com

### ABSTRAK

Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu. Masalah dengan pengabdian ini adalah bahwa atlet sepak takraw masih kurang memahami teknik sepak sila dan pelatih masih memiliki peran yang kurang dalam memberikan metode latihan sepak sila. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk (1) meningkatkan pemahaman atlet sepak takraw tentang teknik sepak sila dan (2) meningkatkan peran pelatih dalam mengembangkan metode latihan sepak sila. Salah satu hasil yang dicapai adalah peningkatan penerapan teknologi di masyarakat (Mekanisasi, IT, dan Manajemen) dan peningkatan tata nilai masyarakat (Sosial, Keamanan, Ketentraman, dan Pendidikan). Metode yang digunakan untuk mendukung pencapaian solusi dan tujuan yang diinginkan adalah (1) Sosialisasi, yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi tentang kegiatan pengabdian, 2. Tujuan pendampingan mitra pengabdian adalah untuk membantu atlet dan pelatih sepak takraw SMANOR Tadulako Palu menerapkan ide-ide yang telah diberikan.

**Kata kunci :** Sepak takraw, sepak sila, Teknik dasar

### ABSTRACT

*Sepak Sila Technique Training for Sepak Takraw Athletes of SMANOR Tadulako Palu. The problem with this service is that sepak takraw athletes still lack understanding of the sepak sila technique and the coach still has a lack of role in providing the sepak sila training method. The purpose of this service is to (1) increase the understanding of sepak takraw athletes about the sepak sila technique and (2) increase the role of coaches in developing the sepak sila training method. One of the results achieved is the increase in the application of technology in society (Mechanization, IT, and Management) and the improvement of community values (Social, Security, Peace, and Education). The methods used to support the achievement of the desired solutions and goals are (1) Socialization, which aims to collect data and information about service activities, 2. The purpose of mentoring service partners is to help athletes and sepak takraw coaches of SMANOR Tadulako Palu implement the ideas that have been given.*

**Keywords:** *Sepak takraw, sepak sila, Basic techniques*

## PENDAHULUAN

Selama bertahun-tahun, sepak takraw telah menjadi salah satu permainan rakyat yang paling disukai. Kecuali tangan, olahraga ini dimainkan dengan melambungkan atau memantulkan bola dengan tubuh.(Sardiman, 2017). Sepak takraw sudah lama dikenal di masyarakat, terutama di Indoensia. Sepak takraw, yang juga dikenal sebagai sepak raga, dimulai pada tanggal 27 Maret 1965 di Stadion Negara Kualal Lumpur selama acara olahraga Asia Tenggara.(Indrawati et al., 2023). Sepak takraw adalah gabungan dari

olahraga permainan di mana gerakan dari subdivisi lain, seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam, digabungkan. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang bertanding satu sama lain. Sebagai olahraga beregu yang bersejarah, sepak takraw telah melekat pada budaya dan lingkungan Indonesia, serta hasil buminya. Perkembangan sepak takraw di Indonesia juga didukung oleh pembinaan yang terencana.(Purwanto, 2022)(Purwanto, 2022) Pada awalnya, sepak takraw disebut sepak bola. *Game* ini dimainkan di lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar baik di dalam maupun di luar, mirip dengan area bulu tangkis. Dua tim berkompetisi satu sama lain.(Marpaung et al., 2022). Sepak takraw adalah jenis olahraga di mana target atau sasaran selalu berubah arah saat menyerang dan bertahan, jadi Anda harus memiliki kualitas yang baik.(Haryanto, 2022).

Sepak takraw adalah olahraga warisan nenek moyang yang harus dilestarikan oleh setiap masyarakat di Indonesia, termasuk generasi muda di sekolah dasar.(Nopiyanto et al., 2024). Sepak takraw adalah olahraga tradisional warisan yang berasal dari di Indonesia dan Asia Tenggara.(Sardiman, 2023). Sepak takraw adalah olahraga tim, tidak seperti olahraga individu, di mana masing-masing pemain bertanggung jawab atas sesuatu, tetapi proses dan hasilnya bergantung pada seluruh tim.(Andi et.al., 2020). ada beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak takraw; namun, tulisan ini berfokus pada keterampilan dasar, yaitu sepak sila.(Utamayasa & Prastyana, 2021). Seorang pemain Sepak takraw individu atau tim harus menguasai teknik dasar bermain Sepak takraw. Teknik dasar yang harus dikuasai termasuk sepak sila,(Purwodadi, 2022)

**METODE**

Metode pelaksanaan berupa solusi yang ditawarkan adalah sebagai gambaran materi tentang Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu yang akan ditransfer ke mitra diuraikan sebagai berikut:

1. Tabel di bawah ini menunjukkan langkah pendekatan atau rencana kegiatan pengabdian untuk menyelesaikan masalah spesifik yang dihadapi oleh mitra langkah pendekatan dalam melaksanakan solusi atas masalah spesifik yang dihadapi oleh atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu.

Tabel 1 Rencana Langkah Pendekatan Dalam Melaksanakan Solusi Atas Permasalahan Spesifik yang Dihadapi oleh Mitra

No	Uraian Kegiatan	Tujuan	Sasaran
1	Sosialisasi	Untuk mendapatkan informasi tentang pengabdian	Atlet dan pelatih Sepak Takraw SMANOR Tadulako

2	Survei Lapangan	Untuk melihat kondisi riil di lapangan disesuaikan dengan program yang akan dilaksanakan	Mengetahui pengetahuan awal mitra dalam meningkatkan teknik sepak sila
3	Kegiatan Penyuluhan	Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu	Atlet dan pelatih Sepak Takraw SMANOR Tadulako
4	Evaluasi/Monev	Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan SMANOR Tadulako Palu	Atlet dan pelatih Sepak Takraw SMANOR Tadulako

2. Metode Pendekatan yang Ditawarkan Untuk Menyelesaikan Persoalan Mitra yang Telah Disepakati Bersama

Penyuluhan dan Sosialisasi adalah kegiatan atau metode yang akan digunakan untuk mendukung pelaksanaan program ini. Berikut adalah detailnya:

- 1) Penyuluhan dan sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, dengan kelompok sasaran mempelajari materi kegiatan dan menggunakan pendekatan/model latihan kondisi fisik.
- 2) Pendampingan mitra pengabdian bertujuan untuk mengajarkan siswa konsep Pelatihan Tanggung Jawab.

3. Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Keberhasilan program pengabdian dipengaruhi oleh peran dan partisipasi mitra secara aktif. Untuk berpartisipasi dengan mitra, SMANOR Tadulako harus bersedia menandatangani surat pernyataan kerjasama. Selanjutnya, mitra membantu menyediakan alat dan fasilitas lainnya, seperti ruang dan gedung yang diperlukan untuk kegiatan tersebut. Selain itu, mitra berkontribusi dalam mengumpulkan Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu dan mempromosikan karakter masyarakat setempat. Diharapkan bahwa partisipasi mitra dalam program akan memastikan proses kegiatan berjalan dengan baik, sehingga kelompok sasaran dapat melakukan latihan sepak sila secara mandiri dan terprogram setelah kegiatan ini selesai. Partisipasi Langkah Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program. Langkah dalam melakukan evaluasi adalah sebagai berikut:

Table 2. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Evaluasi dan Keberlanjutan Program

No	Jenis Evaluasi	Tujuan	Sasaran
1.	Observasi	Melakukan pengamatan terhadap kehidupan keseharian mitra di sekolah yang akan disesuaikan dengan konsep yang telah di berikan sebelumnya	Atlet dan pelatih Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu
2.	Wawancara	Mendapatkan informasi secara langsung dari siswa tentang penerapan kegiatan yang telah dilakukan	Atlet dan pelatih sepak takraw SMANOR Tadulako Palu
3.	Pendampingan	Untuk mengetahui keberlanjutan program Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu	Tim Pengabdian

### HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

#### 1. Peserta

Peserta dalam Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu adalah sejumlah 20 orang peserta. Pemilihan peserta SMANOR Tadulako karena atlet tersebut merupakan atlet dari binaan dari Provinsi Sulawesi Tengah. Melalui kegiatan pelatihan ini, peserta dapat memahami metode latihan sepak sila baik dilaksanakan secara mandiri maupun melalui latihan bersama

#### 2. Kegiatan sosialisasi

Kegiatan pelatihab dilaksanakan selama 1 hari, yang bertempat di SMANOR Tadulako. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat, Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu

Hari /Tanggal	Tempat	Waktu	Uraian Materi	Pelaksana kegiatan
<b>Februari 02/01/2025</b>	SMANOR Tadulako Palu	08.00 – 09.00	Pengarahan	Kepala Sekolah
		09.00 - 10.30	Materi Metode Latihan Sepak Sila	Tim Pengabdian
		11.30 – 12.00	Praktek Lapangan	Tim Pengabdian

Kegiatan Pelatihan Teknik Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu pada hari Kamis tanggal 02 Januari 2025 dibuka oleh tim pengabdian dalam sambutannya tim pengabdian yang diwakili oleh ketua tim pengabdian sangat berterima kasih karena kegiatan pengabdian telah memenuhi undangan yang telah diberikan sebelumnya dan juga berterima kasih untuk rasa antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang dilakukan tim pengabdian, menurut peserta dari Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu kegiatan Pelatihan seperti ini telah lama mereka ingin lakukan agar supaya dapat memberikan informasi kepada peserta didik yang di sekolah tersebut sekaligus memperkaya keilmuan mereka.

Pelaksanaan sosialisasi disambut antusias oleh peserta pelatihan yaitu SMANOR Tadulako tentang metode latihan sepak sila. Menurut peserta, pengetahuan tentang teknik sepak sila yang diperoleh pada saat pelatihan belum pernah mereka dapatkan sebelumnya baik dari pihak pelatih. Pada kegiatan pelatihan tersebut, sebagian atlet sudah mengetahui beberapa teknik sepak sila, akan tetapi tidak sedikit pula dari mereka yang masih belum mengetahuinya sama sekali. Melalui kegiatan pelatihan yang telah dilakukan membuka cakrawala berpikir mereka bahwa masih banyak metode-metode dalam melakukan teknik sepak sila.

### 3. Evaluasi

Akhir dari kegiatan ini yaitu peserta pelatihan memahami terkait materi yang telah disampaikan dengan baik dan benar dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang telah diberikan, dan untuk lebih pemahaman peserta terkait dengan metode latihan sepak sila yang telah disampaikan oleh tim pengabdian pada peserta sosialisasi maka tim pengabdian membekali peserta tentang kiat-kiat dalam melakukan latihan sepak sila secara mandiri dan terkontrol.

#### Penulisan Gambar/ Grafik



Gambar 1. Passing sepak sila sebelum diberikan materi

Pemberian contoh sepak sila agar atlet pemula paham akan Gerakan dan Teknik dasar sepak sila.



Gambar 2. 2A menjelaskan Teknik dasar sepak sila  
gambar 2B penjelasan sepak sila yang benar

Setelah melihat Teknik dasar sepak sila atlet sepak takraw smanor lalu diberikan penjelasan mengenai Teknik yang benar dan bagaimana cara praktek langsung.

## SIMPULAN

Setelah kegiatan ini berakhir, peserta sosialisasi memahami materi dengan baik dan benar dengan memperhatikan kaidah. Tim pengabdian juga memberi tahu peserta tentang teknik dasar sepak sila sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi\*1, S. F. (2020). *ISSN 2527-760X ( Print ) Pra-Pon Area ISSN 2528-584X ( Online ) PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN MOOD PROFILE OF FEMALE PRE-PON SEPAK TAKRAW ATHLETES SULAWESI TENGAH IN CONDUCTING TRAINING PENDAHULUAN K. 5, 164–176.*
- Indrawati, A., Delvina, R., Permana, D., & Setiawan, D. (2023). *Meningkatkan Pengetahuan Sepak Takraw Siswa di SD Negeri 2 Kota Bengkulu Melalui Sosialisasi Permainan Sepak Takraw. 3(1), 30–36.*
- Marpaung, H. I., Siregar, A. H., Science, S., Tinggi, S., & Bina, K. (2022). *The effect of exercise model and limb length on the accuracy of kuda service in sepak takraw. 10(1), 83–90.*
- Masa, S., & Haryanto, A. I. (2022). *Perbedaan pengaruh metode dril terhadap teknik dasar sepak takraw. 4(1), 10–16.*
- Nopiyanto, E., Pujiyanto, D., Phambudi, K. B., Kardi, I. S., Cs, A., & Wibowo, C. (2024). *Meningkatkan Minat Berolahraga Melalui Sosialisasi Permainan Sepak Takraw di SD Negeri 106 Kota Bengkulu Increasing interest in sports through the Socialization of the Takraw Game at SD Negeri 106 Bengkulu City. 8(1), 226–233.*
- Purwanto, D. (2022). *Analisis Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Kabupaten Toli-Toli Analysis of the Takraw Playing Skills of Athletes in Toli-Toli districts. 2, 35–41.*
- Purwodadi, U. (2022). *PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DENGAN METODE TAG GAMES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI UNIVERSITAS*

TADULAKO. 6, 36–44.

- Sardiman. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai terhadap Peningkatan Power Lompatan dan Smash Kedeng Sepak Takraw Abstrak*. 6(3), 286–290.
- Sardiman. (2023). *IDENTIFIKASI DAN FAKTOR PENYEBAB CEDERA LEG LENGTH DISCREPANCY ( LLD ) PADA ATLET SEPAK TAKRAW SULAWESI TENGAH* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Tadulako , Sulawesi Tengah , Indonesia. 4(2), 922–931.
- Utamayasa, D., & Prastyana, B. R. (2021). *PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia Faculty of Health and Science, Universitas Nusantara PGRI Kediri, KH. Achmad Dahlan street number 76, Mojoroto sub-district, Kediri, East Java Province, 64112, Indonesia 1 Universitas*. 7(3), 367–377.