

Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga Sepak Takraw Pada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ramli¹, Suwardi¹, Imam Suyudi¹, Achmad Karim^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Email: achmad.karim@unm.ac.id

Artikel Info

Submisi:
10 Oktober 2025
Penerimaan:
10 November 2025
Terbit:
22 November 2025

Keywords:

Sepak Takraw,
Sosialisasi, Pelatihan.

ABSTRAK

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan olahraga sepak takraw pada mahasiswa STKIP YPUP Makassar ini bertujuan untuk mengenalkan serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa terhadap salah satu cabang olahraga tradisional yang memiliki nilai budaya dan sportivitas tinggi. Sepak takraw, meskipun memiliki potensi besar sebagai olahraga prestasi di tingkat nasional dan internasional, masih kurang dikenal di kalangan mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyampaian materi teori mengenai sejarah, peraturan, serta teknik dasar sepak takraw, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi praktik langsung di lapangan. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, demonstrasi teknik, serta latihan terstruktur. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan minat dan pemahaman mahasiswa STKIP YPUP Makassar terhadap Olahraga sepak takraw, yang terlihat dari partisipasi aktif dan antusiasme selama pelatihan berlangsung. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan sepak takraw dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan olahraga yang diminati dan terus dikembangkan di lingkungan perguruan tinggi.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam membentuk karakter, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mempererat hubungan sosial. Di kalangan mahasiswa, kegiatan olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai bagian dari pengembangan diri dan pembentukan soft skill. Salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai budaya tinggi dan potensial untuk dikembangkan di lingkungan kampus adalah sepak takraw.

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang menggabungkan unsur seni, ketangkasan, dan kerja sama tim. Meskipun telah dikenal secara luas di tingkat Asia Tenggara, olahraga ini masih kurang populer di kalangan mahasiswa di banyak perguruan tinggi di Indonesia. Kurangnya pengetahuan tentang aturan permainan,

teknik dasar, serta minimnya fasilitas dan pelatihan menjadi kendala dalam pengembangan olahraga ini.

Melihat potensi besar sepak takraw sebagai olahraga yang bisa meningkatkan keterampilan motorik, disiplin, dan sportivitas mahasiswa, maka perlu dilakukan kegiatan sosialisasi dan pelatihan secara terstruktur. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan sepak takraw kepada mahasiswa, meningkatkan minat terhadap olahraga tersebut, serta memberikan pemahaman praktis mengenai teknik dasar dan aturan mainnya.

Pentingnya pengembangan olahraga sepak takraw juga dapat memberikan dampak positif bagi negara, baik dalam aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Olahraga sepak takraw dapat menjadi sarana

untuk mempererat hubungan antarnegara, membuka peluang kerja di sektor olahraga, dan tentu saja menjadi media untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental masyarakat.

Ada beberapa kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa seperti pelaksanaan teknik dasar Olahraga sepak takraw yang masih kurang maksimal. Dengan diadakannya kegiatan Sosialisasi dan pelatihan ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan kemampuan Teknik pada olahraga sepak takraw.

Poin penting yang juga harus ditekankan untuk berprestasi dalam bidang olahraga tidak bisa diperoleh secara instan melainkan melalui proses panjang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Widowati 2015:10) menyatakan bahwa pencapaian prestasi atlet dapat dicapai setelah dilakukan proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam bentuk latihan.

Melalui sosialisasi dan pelatihan ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih mengenal dan mencintai olahraga tradisional Indonesia, serta menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan produktif di lingkungan kampus. Kegiatan ini juga diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk komunitas atau unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang fokus pada pengembangan olahraga sepak takraw.

Metode

Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga sepak takraw ini dilaksanakan Pada hari Selasa Tanggal 8 Juli 2025 bertempat di kampus STKIP YPUP Makassar. PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang menggabungkan metode penyampaian materi secara teori dan praktik langsung di lapangan. Adapun tahapan pelaksanaan

kegiatan ini terdiri dari beberapa bagian sebagai berikut:

1. *Persiapan Kegiatan*

Kegiatan diawali dengan perencanaan dan koordinasi tim pelaksana, penyusunan materi, penentuan narasumber atau pelatih, serta penyediaan sarana dan prasarana, seperti bola takraw, net, dan lapangan. Peserta kegiatan dari kalangan mahasiswa lintas program studi yang berminat untuk mengenal dan mempelajari olahraga sepak takraw.

2. *Sosialisasi Teori*

Pada tahap ini, peserta diberikan pemahaman mengenai:

- Sejarah dan perkembangan sepak takraw,
- Peraturan dasar permainan,
- Struktur tim dan jenis-jenis pertandingan (*regu, double, quadrant*),
- Teknik dasar (*servis, passing, smash, dan blocking*).

Materi disampaikan melalui presentasi interaktif dan sesi tanya jawab. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh kepada peserta sebelum memasuki sesi praktik.

3. *Pelatihan Praktik*

Sesi pelatihan dilakukan di lapangan kampus STKIP YPUP Makassar dengan bimbingan pelatih atau narasumber yang kompeten di bidang sepak takraw. Kegiatan praktik meliputi:

- Pemanasan dan peregangan otot,
- Latihan teknik dasar secara individual dan berkelompok,
- Simulasi permainan sederhana,
- Evaluasi teknik dan koreksi langsung oleh pelatih.

Pelatihan berlangsung secara bertahap agar peserta dapat memahami dan mempraktikkan teknik dengan baik.

4. Evaluasi dan Penutupan

Melaksanakan program pelatihan diharapkan dengan terselenggaranya PKM Sosialisasi dan pelatihan olahraga sepak takraw di kampus STKIP YPUP Makassar dapat meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw STKIP YPUP Makassar baik pada tingkat Nasional maupun Internasional.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan olahraga sepak takraw yang dilaksanakan berhasil menarik minat mahasiswa dari berbagai program studi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusiasme yang tinggi. Berdasarkan hasil dari program kerja yang dilaksanakan oleh tim, secara menyeluruh hasil evaluasi secara internal tim pengusul dilakukan pada seluruh tahapan kegiatan pengabdian tercapai. Menurut Charlotte Buhler (1980), Sosialisasi adalah proses yang membantu individu-individu belajar dan menyesuaikan diri, bagaimana cara hidup dan berpikir kelompoknya agar dia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya. Dengan pernyataan tersebut bahwa dengan dilakukannya sosialisasi dan pelatihan dengan baik maka bisa dipastikan peserta dapat memahami dengan baik pula materi tentang cabang olahraga Sepak takraw.



Gambar 1. Pelaksanaan Pemanasan

Pada kegiatan sosialisasi dan pelatihan sepak takraw selesai, lebih dari 80% peserta

mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan seputar:

- Sejarah dan asal-usul sepak takraw,
- Jenis-jenis permainan dalam sepak takraw (*regu, double, quadrant*),
- Teknik dasar seperti servis (sepakan mula), smash (tendangan keras), dan block (hadangan),
- Aturan poin dan pelanggaran dalam permainan.

1. Hasil Pelatihan Praktik

Pada sesi praktik, peserta menunjukkan perkembangan keterampilan yang cukup baik, terutama dalam menguasai teknik dasar seperti:

- Sepakan mula (servis): Mayoritas peserta mampu melakukan servis dengan benar setelah latihan 2–3 kali.
- *Passing* dan kontrol bola: Peserta mulai terbiasa menggunakan kepala, kaki, dan dada dalam mengontrol bola.
- *Smash* dan *blocking*: Meskipun masih membutuhkan latihan lanjutan, peserta sudah memahami teknik dasar dan posisi tubuh yang benar.



Gambar 2. Pelaksanaan Sepak Sila

Instruktur atau pelatih juga mencatat bahwa beberapa peserta memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dalam olahraga ini. Keaktifan peserta dalam bertanya, mencoba teknik baru, dan bekerja sama dalam tim menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membangun semangat sportivitas dan kerja sama.

2. Diskusi dan Pembahasan

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik dapat menjadi strategi efektif dalam memperkenalkan olahraga sepak takraw di lingkungan mahasiswa. Antusiasme peserta menjadi indikator penting bahwa dengan pendekatan yang tepat, olahraga tradisional seperti sepak takraw bisa kembali diminati oleh generasi muda.



Gambar 3. Foto Bersama

Namun, terdapat beberapa kendala yang dicatat, seperti:

- Kurangnya ketersediaan fasilitas dan perlengkapan sepak takraw di kampus,
- Masih rendahnya koordinasi antar lembaga kampus dalam mendukung pembentukan UKM khusus olahraga sepak takraw.

Kendala-kendala tersebut menjadi catatan penting untuk perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang. Diharapkan setelah kegiatan ini, pihak kampus dapat lebih aktif dalam mendukung pembentukan komunitas atau UKM sepak takraw, serta menyediakan fasilitas latihan yang memadai.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga Sepak Takraw pada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang

telah direncanakan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa mendapatkan pengetahuan baru mengenai sejarah, peraturan, serta teknik dasar sepak takraw. Selain itu, sesi praktik juga memberikan pengalaman langsung yang meningkatkan keterampilan motorik serta membangun semangat kerja sama dan sportivitas.

Daftar Pustaka

- Asrul, M. (2018). *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Makassar: Pustaka Pelajar.
- Buhler, Charlotte. (1980). *Practishe Kinder Psychologie*, Boston: Houghton Mifflin,Co.
- Fitriana, D. (2020). "Pengaruh Pelatihan Terstruktur Terhadap Peningkatan Teknik Sepak Takraw Mahasiswa." *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 45–52.
- Griffiths, J. (2001). *The Complete Cricket Manual*. The Crowood Press.
- Jones, L. (2017). "Impact of Technology on Cricket: From Hawk-Eye to DRS." *International Journal of Sports Science and Technology*, 31(2), 88–95.
- Kusyanto, Yanto. 1199. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan* Bandung: Ganeca Exact
- Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI). (2022). *Peraturan Resmi Sepak Takraw*. Diakses dari: <https://psti.or.id/peraturan-resmi>
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.