



## OPTIMALISASI PERAN PELATIH PEMULA MELALUI PELATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW DI KABUPATEN KONAWE.

Heriansyah<sup>1\*</sup>, La Sawali<sup>2</sup>, Muhtar Asshagab<sup>3</sup>, Abdul Saman<sup>4</sup>, Laode Rusdin<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: [heriansyah@aho.ac.id](mailto:heriansyah@aho.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: [sawali\\_la@aho.ac.id](mailto:sawali_la@aho.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: [muhtarrashagab@aho.ac.id](mailto:muhtarrashagab@aho.ac.id)

<sup>4</sup> Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: [abdulsaman@aho.ac.id](mailto:abdulsaman@aho.ac.id)

<sup>5</sup> Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: [laoderusdin@aho.ac.id](mailto:laoderusdin@aho.ac.id)

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

Received: 10 Nov 2025

Accepted: 05 Des 2025

Published: 17 Jan 2026

#### Keyword:

Optimization; role of coach; training; basic techniques; sepak takraw

#### Kata Kunci:

Optimalisasi; peran pelatih; pelatihan; teknik dasar; sepak takraw

### Abstract

*This community service program was implemented to address the need to improve the competency of novice coaches in Konawe Regency, particularly in developing basic sepak takraw techniques. The main objective of this activity was to improve the knowledge and practical skills of coaches in teaching basic techniques, while equipping them with the ability to develop structured training programs. Through this training, it is hoped that the role of novice coaches can be more optimal in developing young athletes and improving the quality of takraw sports development in the region. The method used consisted of delivering theoretical material and direct practical training. In the theoretical phase, participants were given an understanding of the basic principles of sepak takraw, basic techniques, and the role of coaches in managing training. Next, in the practical phase, coaches were involved in demonstrations of serving, passing, ball control, smashing, and blocking techniques. To ensure understanding, participants also participated in a simulation of developing a training program. Evaluation was carried out using pre- and post-tests, as well as skills assessments during the practice. The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge and skills. In addition, coaches were able to practice basic techniques more correctly and confidently. Participants were also able to develop simple training plans that can be implemented in schools or clubs. Overall, this activity successfully optimized the role of novice coaches and had a positive impact on sepak takraw development in Konawe Regency.*

### Abstrak

*Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan peningkatan kompetensi pelatih pemula di Kabupaten Konawe, khususnya dalam pembinaan teknik dasar sepak takraw. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktik pelatih dalam mengajarkan teknik dasar, sekaligus membekali mereka dengan kemampuan menyusun program latihan yang terstruktur. Melalui pelatihan ini, diharapkan peran pelatih pemula dapat lebih optimal dalam membina atlet usia dini dan meningkatkan kualitas pembinaan olahraga takraw di daerah. Metode yang digunakan terdiri atas penyampaian materi teori dan pelatihan praktik langsung. Pada tahap teori, peserta diberikan pemahaman mengenai prinsip dasar sepak takraw, dasar, serta peran pelatih dalam mengelola latihan. Selanjutnya, pada tahap praktik, pelatih dilibatkan dalam demonstrasi teknik servis, passing, control ball, smash, dan block. Untuk memastikan pemahaman, peserta juga mengikuti simulasi penyusunan program latihan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta penilaian keterampilan selama praktik. Hasil kegiatan menunjukkan terjadinya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, pelatih mampu*



mempraktikkan teknik dasar dengan lebih benar dan percaya diri. Para peserta juga dapat menyusun rencana latihan sederhana yang dapat diterapkan di sekolah atau klub. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mengoptimalkan peran pelatih pemula dan memberikan dampak positif terhadap pembinaan sepak takraw di Kabupaten Konawe.

## PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia (Distriyadi, 2022; Fikri, 2022; Sandewa, 2024), termasuk di wilayah Sulawesi Tenggara. Kabupaten Konawe sebagai salah satu daerah potensial memiliki sumber daya manusia yang cukup untuk pengembangan olahraga ini, terutama di kalangan pelajar dan pemuda. Namun, kenyataannya perkembangan sepak takraw di daerah ini masih belum optimal. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pelatih yang memiliki pemahaman dan keterampilan dasar yang baik dalam melatih teknik dasar sepak takraw. Pelatih pemula yang berasal dari guru olahraga atau masyarakat umum yang memiliki minat terhadap olahraga ini sering kali belum dibekali pelatihan formal. Mereka menjalankan tugas kepelatihan secara otodidak dengan referensi yang terbatas. Hal ini menyebabkan proses pembinaan atlet menjadi kurang efektif, sehingga berdampak pada rendahnya prestasi di tingkat lokal maupun regional. Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan yang sistematis dan terarah guna meningkatkan kapasitas dan kualitas pelatih pemula.

Hasil pengamatan dan komunikasi dengan berbagai pihak terkait, seperti pengurus PSTI Kabupaten Konawe, guru olahraga, dan pelatih lokal, menunjukkan bahwa masih banyak pelatih yang belum memahami teknik dasar sepak takraw secara benar. Menurut Gani et al., (2022), bahwa latihan yang diberikan kepada atlet masih bersifat umum dan tidak sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan modern. Di sisi lain, minat generasi muda terhadap sepak takraw cukup tinggi, terlihat dari banyaknya siswa dan remaja yang mengikuti ekstrakurikuler atau klub olahraga sepak takraw di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Keterbatasan akses terhadap pelatihan dan sumber belajar menjadi salah satu kendala utama. Tidak banyak tersedia pelatihan khusus untuk pelatih pemula, baik dari segi teori maupun praktik. Selain itu, belum ada forum atau wadah yang mempertemukan para pelatih untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan. Situasi ini menghambat proses pembinaan yang berkualitas dan berkelanjutan.

Jika tidak segera diatasi, keterbatasan kompetensi pelatih pemula ini dapat berdampak panjang terhadap kualitas atlet sepak takraw di Kabupaten Konawe. Pelatih merupakan ujung tombak dalam proses pembinaan atlet, sehingga peningkatan kapasitas mereka menjadi kebutuhan mendesak. Dengan adanya pelatihan yang difokuskan pada teknik dasar, pelatih dapat memberikan materi latihan yang lebih tepat sasaran, efektif, dan aman bagi atlet pemula.

Pelatihan ini juga mendesak dilakukan karena dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan sistem pembinaan yang lebih profesional. Dengan pelatih yang lebih terampil, maka pembinaan atlet di tingkat sekolah maupun klub dapat ditingkatkan secara signifikan. Hal ini akan berdampak positif terhadap pencapaian prestasi di tingkat daerah dan bahkan nasional.

Kegiatan ini menghadirkan pendekatan baru dalam pelatihan pelatih pemula, yaitu dengan mengintegrasikan teori teknik dasar sepak takraw dan praktik langsung di lapangan. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan pelatihan *soft skill* kepelatihan seperti komunikasi efektif, manajemen latihan, dan evaluasi kinerja atlet (Ikbal et al., 2024; Mappanyukki et al., 2024; Bemba et al., 2025). Tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek pengembangan karakter dan profesionalisme pelatih. Kebaruan lainnya adalah dibentuknya forum diskusi dan jejaring antar pelatih yang menjadi bagian dari program pelatihan (Aji & Yudhistira, 2023). Forum ini berfungsi sebagai media berbagi pengetahuan, pengalaman, dan solusi atas berbagai tantangan dalam proses pelatihan. Dengan demikian, hasil pelatihan tidak berhenti pada kegiatan semata, tetapi berlanjut dalam bentuk kolaborasi berkelanjutan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih pemula dalam teknik dasar sepak takraw (Sardiman et al., 2025). Memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar kepelatihan olahraga. Membekali pelatih dengan metode latihan yang efektif dan sesuai standar (Suhdy & Supriyadi, 2022). Membentuk forum komunikasi dan kolaborasi antar pelatih pemula di Kabupaten Konawe. Mendorong peningkatan kualitas pembinaan atlet sepak takraw di tingkat lokal. Dengan tercapainya tujuan-tujuan ini, diharapkan pelatih pemula di Kabupaten Konawe dapat menjalankan perannya secara lebih optimal dalam mencetak atlet-atlet muda yang berprestasi.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan optimalisasi peran pelatih pemula melalui pelatihan teknik dasar sepak takraw di Kabupaten Konawe dirancang secara sistematis dan aplikatif agar tujuan program tercapai secara efektif. Metode ini mencakup tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Setiap tahapan dijelaskan sebagai berikut:

Tahap persiapan yaitu pada tahap awal, tim pelaksana melakukan beberapa langkah penting guna memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar yaitu koordinasi dengan mitra yaitu tim pengabdi menjalin komunikasi dan koordinasi dengan pihak mitra seperti Dinas Pemuda dan Olahraga, pengurus PSTI Kabupaten Konawe, sekolah-sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, dan pelatih lokal. Teknik dasar sepak takraw (servis, sepak sila, *heading*, *smash*, dan *blocking*). Pelatihan intensif

selama dua hari (atau disesuaikan dengan jadwal mitra). Pelatihan dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu penyampaian materi di dalam ruangan (*indoor*) dan praktik lapangan (*outdoor*). Sesi teori (*indoor*) yaitu pembukaan dan sambutan dari pihak mitra dan tim pelaksana. Pengenalan dasar-dasar sepak takraw. Penjelasan teknik dasar servis, sepak sila, *heading*. Diskusi interaktif dan tanya jawab. Sesi praktik (*outdoor*) yaitu demonstrasi teknik dasar oleh pelatih senior. Latihan teknik dasar secara kelompok. Evaluasi teknik individu dengan pendampingan. Simulasi pelatih memberikan instruksi latihan kepada "atlet" (peserta saling berperan). Sesi observasi oleh pelatih senior dan pemberian masukan yaitu refleksi dan penyampaian kesan-pesan. Pemberian sertifikat kepada peserta.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test berupa tes pemahaman teori teknik dasar. Observasi keterampilan praktik saat pelatihan. Kuesioner umpan balik terhadap pelaksanaan pelatihan. Tim pelaksana menyusun laporan evaluasi kegiatan berdasarkan tingkat kehadiran dan partisipasi peserta. Kelengkapan dan efektivitas materi. Efektivitas waktu dan metode penyampaian. Sebagai bentuk keberlanjutan kegiatan, tindak lanjut yang dirancang antara lain menyusun laporan dan rekomendasi ke dinas terkait. Menawarkan pelatihan lanjutan tingkat menengah bagi pelatih. Melakukan monitoring terhadap aktivitas forum pelatih yang terbentuk.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas pelatih pemula dalam mengajarkan teknik dasar sepak takraw di Kabupaten Konawe. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari kondisi nyata di lapangan, di mana sepak takraw sebagai olahraga tradisional khas Asia Tenggara belum sepenuhnya berkembang optimal di Konawe. Banyak sekolah maupun klub olahraga yang memiliki minat untuk mengembangkan sepak takraw, namun masih terkendala pada keterbatasan sumber daya manusia, khususnya pelatih. Pelatih pemula seringkali berasal dari guru olahraga sekolah dasar atau menengah yang tidak memiliki latar belakang khusus di cabang olahraga sepak takraw. Hal ini menimbulkan beberapa permasalahan, di antaranya teknik dasar yang diajarkan sering tidak sesuai dengan standar nasional maupun internasional. Keterbatasan variasi metode latihan yang diberikan kepada siswa atau atlet pemula. Kurangnya pemahaman tentang aspek keselamatan latihan, prinsip periodisasi, dan motivasi dalam melatih.

Pelatihan ini dirancang dengan pendekatan partisipatif, yang melibatkan para pelatih pemula secara aktif dalam setiap sesi kegiatan. Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan, yaitu:

- a. Sosialisasi program yaitu tahap pertama adalah sosialisasi kepada sekolah-sekolah dan klub olahraga di Kabupaten Konawe. Sosialisasi bertujuan memperkenalkan tujuan kegiatan, sasaran, serta manfaat yang akan diperoleh pelatih pemula. Pada tahap ini, juga dilakukan identifikasi calon peserta yang memenuhi kriteria, yaitu guru olahraga, mahasiswa kepelatihan, atau penggiat olahraga di masyarakat.



**Gambar 1.** Tahap pelaksanaan sosialisasi

- b. *Pre-test* pengetahuan dasar yaitu sebelum pelatihan dimulai, dilakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat pemahaman peserta mengenai teknik dasar sepak takraw, meliputi servis, umpan, smash, dan block. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih pemula masih memiliki pemahaman yang rendah tentang standar teknik dasar, khususnya dalam aspek ketepatan dan variasi gerakan.
- c. Pelatihan materi teori yaitu sesi teori mencakup pemahaman mengenai filosofi dasar sepak takraw sebagai olahraga prestasi sekaligus budaya. Prinsip-prinsip biomekanika dalam melakukan gerakan dasar. Peran pelatih dalam membangun motivasi dan karakter atlet pemula. Penyusunan program latihan sederhana yang sesuai dengan usia dan level kemampuan atlet.



**Gambar 2.** Teori dalam materi dalam sosialisasi sepak takraw

- d. Pelatihan praktik teknik dasar, yaitu pelatihan praktik merupakan inti kegiatan, di mana pelatih pemula dilatih secara langsung oleh instruktur ahli.

Teknik dasar yang dilatihkan antara lain sepak sila yaitu sebagai dasar penguasaan bola. Sepak cungkil yaitu untuk mengontrol dan mengangkat bola. Sepak kuda yaitu untuk variasi serangan. *Heading* (main kepala) yaitu untuk mengarahkan bola ke area lawan. *Smash* (sepak kura) yaitu teknik serangan utama. *Block* (hadangan): pertahanan dasar menghadapi smash lawan.

- e. Pendampingan lapangan yaitu setelah pelatihan kelas, peserta diterjunkan untuk mempraktikkan keterampilan mereka di sekolah atau klub masing-masing dengan didampingi oleh tim PKM. Pendampingan ini penting agar terjadi transfer ilmu yang berkesinambungan dan memastikan keterampilan yang diajarkan dapat diterapkan dengan benar.
- f. Evaluasi dan *post-test* yaitu tahap akhir adalah evaluasi dengan menggunakan *post-test*. Hasilnya dibandingkan dengan *pre-test* untuk melihat peningkatan pemahaman dan keterampilan pelatih pemula. Evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui wawancara dan observasi praktik mengajar.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Yusof & Zawi (2019) yang menunjukkan bahwa pelatihan berjenjang mampu meningkatkan kompetensi pelatih pemula pada cabang olahraga tradisional. Selain itu, temuan ini juga memperkuat hasil studi Rahman (2020) yang menegaskan pentingnya pendampingan dalam mengurangi kesalahan teknik pada atlet pemula. Namun, PKM ini memiliki keunggulan tersendiri karena fokus pada sepak takraw—olahraga khas yang sering terpinggirkan oleh olahraga populer lain seperti sepak bola atau bulu tangkis. Dengan adanya kegiatan ini, terlihat bahwa meskipun sumber daya terbatas, melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung, peran pelatih pemula dapat dioptimalkan secara signifikan.

Dampak dan implikasi kegiatan PKM ini memberikan dampak langsung pada pelatih pemula yaitu meningkatnya kapasitas kepelatihan. Sekolah dan klub mendapat pelatih yang lebih kompeten. Siswa/atlet dapat memperoleh pembinaan teknik dasar yang benar. Masyarakat yaitu terpeliharanya olahraga tradisional sepak takraw sebagai identitas budaya sekaligus sarana pembinaan generasi muda. Implikasi jangka panjang adalah meningkatnya potensi prestasi sepak takraw di Kabupaten Konawe, baik pada level daerah maupun nasional. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi pada pembangunan karakter disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas pada generasi muda melalui olahraga.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan PKM “optimalisasi peran pelatih pemula melalui pelatihan teknik dasar sepak takraw di kabupaten konawe” berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan. Pelatih pemula mengalami peningkatan dalam pengetahuan, keterampilan teknik, dan kemampuan mengajar. Tantangan yang ada dapat diatasi dengan strategi adaptif, sementara

dampak jangka panjangnya diharapkan dapat memperkuat eksistensi sepak takraw di Konawe. Dengan demikian, program ini membuktikan bahwa intervensi berupa pelatihan dan pendampingan terstruktur sangat efektif dalam mengoptimalkan peran pelatih pemula, sekaligus menjadi model pembinaan olahraga berbasis masyarakat yang dapat direplikasi di daerah lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Halu Oleo, kepada ketua LPPM, telah mensuport melalui dana DIPA tahun anggaran 2025 No: 4567a/UN29.5/PG/2025. Kepada Pelatih PSTI cabang Konawe telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aji, T., & Yudhistira, D. (2023). The Effect of Hanging Ball Training Method to Improve Kedeng Smash Skill of Sepak Takraw Athletes in Panca Event Games. *Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)*, 1023–1029. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_123](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_123)
- Bemba, T., Riswanto, H., Saman, S., Hidayat, R., Ainun, N., & Muallin, M. (2025). Analisis Kondisi Fisik dan Psikis Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Porkes*, 8(1), 230–240. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29302>
- Distriyadi, F. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Pemain Generasi Simpang Mangga (GESIMA) Sepak Takraw Club Kecamatan Kelayang Indragiri Hulu*. Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/13047>
- Fikri, R. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakulikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 89–103. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.460>
- Gani, A., Hanif, S., & Ali, M. (2022). Pelatihan Penerapan Model Latihan Sepak Takraw Untuk Pelatih Di Jakarta Timur. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, SNPPM2022P-71.
- Ikbal, M., Sin, T. H., & Arifan, I. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Tim Gemsik Sikaladi Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Champion*, 1(6). <https://champions.ppj.unp.ac.id/index.php/jc/article/view/80>
- Mappanyukki, A. A., Anam, F., & Damai, A. I. A. (2024). Contribution Of Leg Muscle Power And Flexibility To Kedeng Smash Skills At The Kampung Datar Sepak Takraw Club. *JURNAL ILARA: Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 15(3), 175–181. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/article/view/3152>
- Sandewa, A. S. (2024). Efektifitas Latihan Squat Jump terhadap Kemampuan Smash

- Sepak Takraw. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v4i2.120>
- Sardiman, S., Saldi, M., Lumbaa, K. B., Fajri, K., & Rivalwan, R. (2025). Pelatihan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 5(1), 56–62. <https://doi.org/10.33557/p6h7ff70>
- Suhdy, M., & Supriyadi, M. (2022). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Sepak Takraw Bagi Guru Penjas SMP Kota Lubuklinggau. *Jurnal PKM Linggau: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 39–42. <https://doi.org/10.55526/pkml.v2i1.244>