



**Pelatihan Teknik Umpan Tinggi dalam Sepak Takraw Untuk
Meningkatkan Keterampilan Bermain PSTB Batu Noni
Kec.Anggeraja Kab.Enrekang**

***High Pass Technique Training in Sepak Takraw to Improve PSTB
Batu Noni Playing Skills Anggeraja District, Enrekang Regency***

**Suherdandi¹, Khalid Rijaluddin², Andi Temmassonge³, Maria Herlinda
Dos Santos⁴, Rahmat Ilahi⁵, Andi Ogo Darminto⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

Jl. Abu Dg. Pasolong, Kab. Bone, Prov. Sulawesi Selatan, Indonesia.

Email : suherdandi07@gmail.com, khalidrijal77@gmail.com,
andi.songe96@gmail.com, mariaherlinda@unimbone.ac.id, mrrahmatilahi31@gmail.com,
andiodarminto@gmail.com

Article History:

Received: April 15, 2024;

Revised: April 30, 2024;

Accepted: Mei 28, 2024;

Published: Mei 30, 2024

Keywords : Training, High Passes,
Sepak Takraw

Abstract. Sepak takraw is a big ball game that combines the techniques of football, volleyball and badminton. This activity aims to introduce and train PSTB Batu Noni youth's playing skills in making high passes in the sepak takraw game. During this activity, the author used a participatory approach with a combination of theory and practice between activities and games at the end of each activity. The activity is aimed at people who are members or active in the sepak takraw sport of the Batu Noni Sepak Takraw Association (PSTB). Warming up, weighing the ball, passing in pairs, practicing high passes near the net are things that are very important. The use of variations in training can improve the quality of passing training and can foster excitement and motivate players in training. to do in the process of practicing high passes in sepak takraw. In this activity, PSTB players have improved their skills in playing sepak takraw. This activity or training is put to good use by PSTB players in training and improving their playing techniques, especially high passing techniques. This activity or training is always used by sepak takraw coaches in training their athletes.

Abstrak

Sepak takraw merupakan permainan bola besar yang memadukan teknik sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Kegiatan ini bertujuan untuk berlatih bersama dalam meningkatkan keterampilan bermain pemuda PSTB Batu Noni dalam umpan tinggi pada permainan sepak takraw. Selama kegiatan ini, penulis menggunakan pendekatan kolaboratif yaitu kerjasama dengan pelatih dengan cara berlatih bersama dengan sedikit memberikan teori pengetahuan yang kami punya dan praktek di sela-sela kegiatan serta *games* di setiap akhir kegiatan. Kegiatan ini ditujukan kepada masyarakat yang tergabung atau aktif dalam olahraga sepak takraw Persatuan Sepak Takraw Batu Noni (PSTB). Pemanasan, menimbang bola, passing berpasangan, latihan umpan tinggi dekat net adalah sesuatu yang sangat penting dilakukan dalam proses latihan umpan tinggi dalam sepak takraw. Dalam kegiatan ini pemain PSTB sudah memunculkan peningkatan keterampilan bermain sepak takraw yang baik. Kegiatan atau pelatihan ini dimanfaatkan dengan baik oleh pemain PSTB dalam melatih dan meningkatkan teknik bermainnya terutama pada teknik umpan tinggi. Kegiatan atau latihan yang dilakukan ini selalu digunakan oleh pelatih sepak takraw dalam melatih atlet-atletnya. penggunaan variasi latihan dapat meningkatkan kualitas latihan umpan serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi pemain dalam berlatih.

Kata Kunci : Pelatihan, Umpan Tinggi, Sepak Takraw

1. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga memiliki dampak positif bagi masyarakat. Salah satu olahraga yang sangat berkembang adalah sepak takraw, yang dimainkan di seluruh dunia (Rijaluddin, 2024). Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan di lapangan empat

persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan. Permainan sepak takraw dimainkan secara oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga pemain tersebut disebut *feeder* pemain ini umumnya berada di apit kiri tekong, *feeder* bertugas untuk mengumpan bola ke *spiker* (Armelia F, n.d.). Permainan sepak takraw adalah permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan lebih. Keterampilan lebih tersebut akan didapat jika seseorang mengetahui dan mau melakukan permainan sepak takraw (Akbaruddin et al., 2023).

Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Gaffar et al. 2021). Selain itu menurut (candra-septian. 2024) tujuan permainan sepak takraw adalah menendang bola melewati net menggunakan kaki, kepala, atau dada. Olahraga sepak takraw bisa dibilang menjadi salah satu permainan yang cukup berkembang di negara-negara Asia Tenggara. Di Indonesia, sepak takraw bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga merupakan bagian dari warisan budaya yang kaya. Sepak takraw telah menjadi medium untuk mentransmisikan nilai-nilai tradisional, seperti kerja sama, disiplin, keadilan, dan kejujuran, kepada generasi muda. Namun, dengan perkembangan zaman dan pengaruh globalisasi, pemahaman dan praktik terkait sepak sila dalam sepak takraw mungkin mengalami perubahan atau tergeser. (Wiyaka et al. 2024).

Teknik dasar permainan sepak takraw menurut Zalpendi dkk, merupakan hal dasar yang harus di kuasai dalam permainan sepak takraw (Setiawan & Barlian, n.d.). Kemenangan tim di lihat dari beberapa faktor, yaitu teknik dasar passing, kekompakan tim dan kemampuan dalam mengumpan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw harus berpedoman pada gerakangerakan yang mudah ke sulit (Design Yuas and R2 Bramistra, n.d.)

Dalam permainan sepaktakraw teknik - teknik dasar yang harus dimiliki atlet takraw berupa teknik: kepala (*heading*), membahu, mendada, memaha serta sepakan, namun teknik yang paling banyak dipakai/digunakan untuk melakukan *service*, *reservice*, mengumpan dan mengontrol bola adalah teknik menyepak/sepakan, di dalam mengumpan ada dua jenis yaitu *short pass* (umpan pendek) dan umpan tinggi. Di dalam sepak takraw *spiker* punya umpan kesukaan yaitu umpan pendek dan umpan tinggi, tetapi mayoritas *spiker* suka dengan umpan tinggi karena pukulan akan mudah diatur ketika bola tinggi. (Hanafi et al. 2020). Bermain sebagai *feeder* harus memiliki kontrol atau penguasaan tinggi terhadap bola. Saat menguasai

bola, *feeder* harus bisa memberi umpan yang mudah *striker* eksekusi. *Feeder* juga harus memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan dan blok (Satria Aji Purwoko, 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat masyarakat dan pemuda yang aktif di PSTB banyak ditemukan ketidak sempurnaan dalam melakukan Teknik bermain sepaktakraw terutama saat melakukan umpan tinggi sering terjadi kesalahan yang secara otomatis berdampak pada serangan dimana *spiker* mengalami kesulitan dalam melakukan smash. Seperti kita ketahui bersama bahwa smash merupakan serangan yang hampir dipastikan dapat menghasilkan point, untuk itu kesempatan melakukan smash merupakan peluang yang harus dimanfaatkan semaksimal mungkin karena kalau kita tidak dapat memanfaatkan kesempatan menyerang maka lawanlah yang akan menyerang kita dan kemungkinan untuk memenangkan sebuah pertandingan sangat tipis. (Mamu et al. 2022).

Operan yang baik adalah operan yang tidak akan menyusahkan temannya yang lain untuk meneruskan gerakan-gerakan selanjutnya. (Buku *Sepaktakraw (Metodik Dan Teknik Pembelajaran Sepaktakraw)*, n.d.) Suksesnya seorang melakukan smesh/spiker tergantung pada umpan yang di berikan oleh seorang feeder (pengumpan) point/angka yang didapat akan lebih mudah jika seorang pengumpan melaksanakan tugasnya dengan baik. Sebagian besar baik itu seorang feeder maupun tekong sering melakukan kesalahan dalam mengumpan baik itu bolanya lewat kepada lawan ataupun tingkat akurasinya rendah itu bisa dilihat dalam statistic dalam satu permainan jika mengumpan 15 kali salah mengumpan sebanyak 7 -10 kali itu artinya tingkat kesalahan mengumpan sangat tinggi sehingga lawan mudah menyerang dan mendapatkan angka sementara metode latihan biasanya menggunakan metode drill atau proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dengan beban yang trus bertambah sesuai kemajuan atletnya. (Makhril et al., 2022).

Penguasaan teknik dasar umpan oleh pemain sepak takraw juga memiliki peranan penting terutama teknik umpan tinggi untuk mempermudah tim dalam mebuat poin (Rifqi Permana et al., 2024). Kemampuan latihan pemain sangat berpengaruh pada peningkatan keberhasilan pemain dalam mencapai keberhasilan permainan sepak takraw (Prabowo et al., 2024). Safruddin juga mengatakan teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seorang atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efisien dan efektif (Dr. zulkifli., MPd, n.d. 2023), Suatu regu dinyatakan menang jika regu tersebut lebih dulu mencapai poin yang sesuai dengan aturan yang ditentukan. (Darminto, 2023)

Tujuan dari kegiatan atau pengabdian ini yaitu untuk meperkenalkan latihan dasar dalam mengumpan dalam sepak takraw khususnya pada umpan tinggi. Oleh sebab itu, perlu diadakan kegiatan pelatihan teknik dasar umpan terutama dalam teknik umpan tinggi untuk

mempermudah pemain sepak takraw PSTB batunoni untuk bermain sesuai dengan teknik dasar yang baik, serta meningkatkan kualitas permainan dalam bermain sepak takraw Betty Yel et al. (2024). Dalam kegiatan pelatihan ini kami berharap warga yang aktif sepak takraw di PBST desa batu noni bisa meningkatkan keterampilan dalam bermain sepak takraw sehingga bisa mewakili desa maupun *clup* PBST ke pertandingan di luar daerah.

2. METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kolaboratif dengan bekerjasama dengan pelatih PSTB dan memberikan sedikit teori yang kami ketahui dan praktek serta *games* sebelum latihan selesai. Pemilihan metode ini didasarkan pada pengetahuan bahwa untuk melakukan pendekatan kepada masyarakat ataupun pemuda lokal perlu melakukan apa yang mereka sering lakukan dan mengenal satu sama lain. Pada kegiatan ini melibatkan dan berkolaborasi bersama masyarakat atau pemuda PSTB yang aktif dalam bermain sepak takraw di desa batu noni.

Kemampuan passing terutama kemampuan umpan sangat berpengaruh dalam permainan sepaktakraw khususnya pada *spiker* yang tugasnya mencetak poin melalui umpan yang diberikan, jadi keberhasilan mencetak poin oleh *spiker* juga berpengaruh dalam pelatihan ini kita juga melihat ketepatan umpan dalam permainan Sepak takraw dimana kemampuan seorang pemain dalam mengarahkan bola ke tempat yang baik buat *spiker* agar bisa menciptakan point. (Mamu et al., 2022b). Di dalam permainan sepak takraw selain umpan yang dilakukan oleh *feeder* dapat juga dilakukan oleh *spiker* sendiri dengan istilah (umpan antarah), namun lebih efisien umpan dilakukan oleh *feeder* agar *spiker* punya waktu untuk mempersiapkan dirinya melakukan smesh. Pelatihan ini dilaksanakan di sore hari pada pukul 16.40-17.50 dan dilakukan 2 kali dalam 1 minggu.



Gambar 1. Kegiatan Awal Pertemuan

Penjelasan kegiatan beberapa hari kedepan

Sumber Dokumentasi Pribadi Rangkaian kegiatan pelatihan teknik umpan tinggi dalam sepak takraw untuk meningkatkan keterampilan bermain PSTB Batu Noni dimulai dengan

diskusi program kerja, di mana kami sepakat untuk melaksanakan pelatihan ini di Desa Batu Noni. Kegiatan ini berlangsung selama lima pertemuan di lapangan sepak takraw desa. Pada pertemuan pertama, kami menjelaskan rencana kegiatan selama lima sesi ke depan dan melakukan latihan teknik dasar passing. Pertemuan kedua diisi dengan latihan passing atau juggling tinggi melewati kepala, sementara pada pertemuan ketiga, peserta berlatih passing berpasangan sebagai bentuk dasar umpan. Pada pertemuan keempat, mereka melakukan latihan kolaborasi antara bertahan dan mengumpan ke spiker. Akhirnya, pada pertemuan kelima, peserta mempraktikkan semua teknik yang telah dilatih dalam beberapa sesi sebelumnya melalui permainan atau *play games*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pelatihan teknik umpan dalam sepak takraw untuk meningkatkan keterampilan bermain PSTB Batu Noni yaitu teman-teman yang sering bermain sepek takraw dan belum terlalu paham didalam teknik mengumpan terutama teknik umpan tinggi dalam sepak takraw, namun setelah dilaksanakannya pelatihan ini mereka sudah mulai paham teknik umpan tinggi dan sudah mengaplikasikannya saat bermain sepak takraw.

Sesuai dengan hasil wawancara kami dengan pelatih sepak takraw PSTB batu noni, beliau sangat senang dengan hasil setelah kami; melaksanakan pelatihan teknik umpan tinggi dalam sepak takraw ini, karena sebelum adanya kegiatan pelatihan ini pemain atau atlet sepak takraw PSTB Batu Noni tidak terlalu paham mengenai teknik umpan dalam sepak takraw terutama dalam teknik umpan tinggi.

Dalam program ini, terdapat kegiatan dan beberapa program latihan yang kami lakukan guna meningkatkan kemampuan dan teknik dalam mengumpan khususnya teknik umpan tinggi. Program latihan yang kami lakukan berupa :

Pengenalan dan sedikit pengarahan

Pada kegiatan/pertemuan pertama ini, kami memperkenalkan,memberikan sedikit penjelasan dan arahan mengenai apa kegiatan yang akan mereka lakukan dalam beberapa pertemuan kedepan.



**Gambar 2. Pertemuan pertama,
Menjelaskan tentang teknik umpan tinggi**

Sumber. Dokumentasi Pribadi

Jugling atau mengontro bola melewati kepala

Dalam pertemuan kedua ini, karena mereka sudah bisa mengontrol bola pendek jadi dalam pertemuan ini mereka berlatih mengontrol bola melewati atas kepala, sekaligus latihan ini adalah langkah awal dalam belajar teknik umpan tinggi.



Gambar 3. Pertemuan Kedua, Kontrol Bola Diatas Kepala

Sumber. Dokumentasi Pribadi

Umpan Berpasangan

Pada pertemuan ini, mereka berlatih mengumpan bola kepada teman atau pasangan guna melatih akurasi umpan dalam permainan sepak takraw.



Gamabar 4, Pertemuanam Ketiga umpan berpasangan

Sumber. Dokumentasi Pribadi

Melatih Pertahan dan Umpan

Dalam pertemuan ini, mereka berlatih bertahan sekaligus mengumpan ke *spiker* dengan cara bola dilempar ke *feeder* se keras mungkin dari area lawan dan dilanjutkan *feeder* mengumpan ke *spiker*.



Gambar 5. Pertemuan kelima latihan pertahanan dan umpan

Sumber Dokumentasi Pribadi

Bermain Lepas(*play games*)

Dalam pertemuan terakhir ini, kami *play games* dan mengaplikasikan semua apa yang sudah mereka pelajari selama beberapa pertemuan sebelumnya.



Gambar 6. Pertemuan Kelima play games

Sumber Dokumentasi Pribadi

Sesuai dengan apa yang dikatakan pelatih PSTB Batu Noni saat diwawancarai mengenai program kerja yang kami lakukan ini bahwa beliau sangat terbantu dalam memberikan pelatihan dasar kepada pemain PSTB, setelah selesainya pelatihan dilaksanakan beliau melihat banyak perubahan yang terjadi pada mereka dari yang awalnya masih belum terlalu paham tentang teknik dasar umpan dan sekarang sudah mereka sudah mempraktekkan teknik yang baik saat bermain bersama.

Pentingnya belajar teknik dasar umpan tinggi yang baik itu sangat berpengaruh terhadap kualitas bermain bagi seorang *feeder* dan tim, sebab keberhasilan pukulan *spiker* juga berpengaruh pada umpan yang baik.

4. KESIMPULAN

Dari program latihan teknik dasar umpan tinggi ini, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai peningkatan kualitas bermain khususnya dalam sepak takraw terlebih dahulu kita perlu mempelajari teknik dasar dengan melakukan beberapa program latihan seperti halnya

yang telah kami lakukan yaitu “Pelatihan Teknik Umpan Tinggi Dalam Sepak Takraw Untuk Peningkatkan Keterampilan Bermain Pstb Batu Noni”. Hasil perogram latihan yang kami lakukan untuk PBST Batu Noni sangat membantu pelatihnya dalam melatih pemain PSTB.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang senantiasa membatu dalam menyelesaikan program kami yaitu pihak kecamatan, aparat desa, pihak masyarakat, pelatih dan pemain dari PBST Batu Noni, kemudian penulis juga sangat berterima kasih kepada pembimbing yang selalu sabar dan senantiasa memberikan arahan dan masukan dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbaruddin, A., Hasanuddin, M. I., Jurnal, G., Olahraga, P., Kesehatan, D., & Mataram, I. (2023). Pengaruh latihan umpan berpasangan terhadap hasil sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMAN 1 Seteluk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1). <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Betty Yel, M., Sutisna, N., Adrianto, S., & Tinggi Ilmu Komputer Cipta Karya Informatika, S. (2024). Pelatihan penggunaan tools WEKA untuk kepentingan proses data mining di ITS NU Pekalongan. *Jurnal Teknologi Informasi*, 4(1), 18–28.
- Buku Sepaktakraw (Metodik dan Teknik Pembelajaran Sepaktakraw). (n.d.).
- Darminto, A. O. (2023). Pengaruh latihan koordinasi mata kaki melalui media karet resistance dalam meningkatkan hasil akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa kelas VIII MTs Daarul Quran Pajalele. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2.
- Gaffar, A., Wardani, I. K., Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, P., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Undikma, F. (2021). Keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan passing sepak sila dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Cahayamandalika*, 2(3). <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/JCM>
- Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh model permainan target terhadap akurasi mengumpan dalam permainan sepak takraw. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1). <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p23-29>
- Makhril, M., Syahfutra, W., & Remora, H. (2022). Analisis teknik dasar sepak sila olahraga sepak takraw atlet PSTI Kota Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5121>
- Mamu, A. H., Siregar, N., Hidayat, S., & Duhe, E. D. P. (2022a). Pengaruh latihan sasaran terpusat dan sasaran acak terhadap ketepatan umpan smash sepak takraw. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/jscj.v1i1.16373>
- Mamu, A. H., Siregar, N., Hidayat, S., & Duhe, E. D. P. (2022b). Pengaruh latihan sasaran terpusat dan sasaran acak terhadap ketepatan umpan smash sepak takraw. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/jscj.v1i1.16373>

- MPd, Sp. (n.d.). *Pembelajaran dasar sepak takraw*. Penerbit CV. Eureka Media Aksara.
- Purwoko, S. A. (2024). Sepak takraw: Begini aturan dan cara bermainnya. *Hello Sehat*. <https://helohealth.com/kebugaran/>
- Rijaluddin, K. (2024). Survei sarana dan prasarana olahraga pembelajaran penjas SMP Negeri 1 Cenrana dan SMP Negeri 2 Cenrana terhadap prestasi siswa. *Jurnal Pembelajaran Aktif*, 1.
- Septian, C. (2024). Teknik dasar sepak takraw. *IDN Times*. <https://www.idntimes.com/sport/arena/>
- Wiyaka, I., Soadun, B., Ayroldi, M., Rifqi, M., Program, P., Pendidikan, S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2024). Sepak sila dalam sepak takraw: Kajian pustaka. *Community Development Journal*, 5(3), 4929–4933.