

CENDIKIA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia

Volume 2, Nomor 1, Maret 2026

Article Info:

Received date : 26 Maret 2026

Revised date : 27 Maret 2026

Accepted date: 29 Maret 2026

Pelatihan Peningkatan Keterampilan Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw Masyarakat Kampung Pisang Indah, Way Kanan, Lampung

Wawan Abdullah Setiawan^{1*}, Bambang Irawan¹, Paul Benyamin Timotiwu²

¹Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

²Jurusan Agronomi dan Hortikultura, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung

***Email Correspondence : wawan.as@fmipa.unila.ac.id**

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tingginya antusiasme olahraga masyarakat di kawasan perdesaan yang tidak diimbangi dengan literasi teknis yang memadai, khususnya pada cabang olahraga sepak takraw. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila bagi pemuda masyarakat dan mahasiswa di Desa Pisang Indah, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung. Sepak sila diidentifikasi sebagai fondasi utama yang krusial untuk mengontrol ritme permainan dan menerima servis. Solusi dan metode pelaksanaan menggunakan pendekatan intervensi berbasis tindakan (action-based intervention) melalui desain deskriptif kuantitatif, terintegrasi dengan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Lampung. Pelatihan memadukan edukasi biomekanika, praktik statis dan dinamis berpasangan, serta evaluasi unjuk kerja motorik menggunakan instrumen tes terstandarisasi. Sampel terdiri dari 7 mahasiswa KKN dan 11 pemuda lokal. Hasil asesmen awal memvalidasi bahwa dominansi keterampilan kedua kelompok berada pada kategori sangat kurang, dengan persentase 45,45% pada masyarakat dan 29,41% pada mahasiswa. Setelah intervensi terstruktur, hasil evaluasi akhir menunjukkan signifikansi peningkatan akurasi sentuhan bola, ditandai dengan penurunan drastis kategori sangat kurang menjadi 0,00% pada kedua kelompok, serta dominasi peningkatan ke kategori baik mencapai 45,45% pada masyarakat dan 41,18% pada mahasiswa. Dampak pengabdian termanifestasi pada transformasi kultural dan kohesi sosial melalui penyelenggaraan turnamen antar-dusun, yang mereduksi risiko cedera akibat permainan nir-teknik. Luaran yang diperoleh mencakup peningkatan status kebugaran jasmani, terbentuknya tata kelola olahraga desa yang terstruktur, dan diseminasi ilmu olahraga adaptif bagi komunitas perdesaan.

Kata Kunci: Biomekanika, Pemberdayaan Desa, Sepak Sila, Sepak Takraw.

ABSTRACT

This community service activity was motivated by the high enthusiasm for sports among rural communities that was not matched by adequate technical literacy, especially in sepak takraw. The main objective of this program was to improve the basic technical skills of sepak takraw for local youth and students in Pisang Indah Village, Way Kanan Regency, Lampung Province. Sepak takraw was identified as a crucial foundation for controlling the rhythm of the game and receiving serves. The solution and implementation method used an action-based intervention approach through a quantitative descriptive design, integrated with the University of Lampung's Community Service Program (KKN). The training combined biomechanics education, paired static and dynamic practice,

and motor performance evaluation using standardized test instruments. The sample consisted of 7 KKN students and 11 local youth. Initial assessment results validated that the dominant skills of both groups were in the very poor category, with a percentage of 45.45% in the community and 29.41% in the students. After the structured intervention, the final evaluation results showed a significant increase in ball touch accuracy, marked by a drastic decrease in the very poor category to 0.00% in both groups, as well as a dominant increase to the good category reaching 45.45% in the community and 41.18% in the students. The impact of the community service was manifested in cultural transformation and social cohesion through the organization of inter-village tournaments, which reduced the risk of injury due to non-technical games. The outcomes obtained included improved physical fitness status, the formation of structured village sports governance, and the dissemination of adaptive sports science for rural communities.

Keywords: Biomechanics, Village Empowerment, Sepak Sila, Sepak Takraw.

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional yang inklusif tidak hanya berorientasi pada aspek ekonomi, melainkan juga peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui dimensi kebugaran jasmani di tingkat akar rumput. Olahraga di wilayah perdesaan memegang peranan sentral sebagai instrumen rekayasa sosial yang membangun modal sosial, menjaga kesehatan preventif, dan menjadi sarana katarsis dari rutinitas (Wiyaka et al., 2024). Salah satu cabang olahraga yang memiliki akar sosiologis masif di Nusantara adalah sepak takraw. Olahraga ini merupakan gabungan kompleks lokomotor dari sepak bola, ukuran lapangan bulu tangkis, kelentukan senam, dan sistem rotasi bola voli (Iyakrus, 2018). Kompleksitas ini mengharuskan praktisinya mengkalibrasi kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki (Haris & Asmuddin, 2025).

Dalam anatomi permainannya, terdapat satu manuver fundamental yang posisinya absolut yakni teknik sepak sila. Sepak sila adalah teknik menyepak, menginjakkan, atau mengumpkan bola menggunakan bagian dalam kaki, di mana postur pemain menyerupai gerakan duduk bersila (Hanif, 2017). Teknik ini dijuluki sebagai "ibu dari permainan sepak takraw" karena fungsinya yang krusial untuk menginjakkan servis lawan, menimang bola, dan menyajikan umpan lambung presisi (Suprayitno, 2018). Tanpa otomatisasi motorik sepak sila, pemain rentan melakukan kesalahan sendiri (unforced errors) yang mematikan momentum (Alfiandi et al., 2018).

Namun, realitas di kawasan perdesaan seperti di Desa Pisang Indah, Kabupaten Way Kanan, menunjukkan kesenjangan antara tingginya antusiasme olahraga dengan rendahnya literasi teknis. Sebagian besar pemuda memainkan sepak takraw dengan pendekatan antar-kampung (tarkam) yang mengandalkan insting tanpa presisi biomekanika. Pengabaian teknik dasar ini meningkatkan risiko cedera persendian dan trauma engkel secara drastis akibat manuver lompatan yang tidak terkendali (Hidayat, 2020). Kesenjangan keterampilan ini juga mengisolasi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Lampung dari pergaulan sosial sore hari karena kecanggungan akibat tidak mampu bermain.

Program pengabdian ini dibangun berdasarkan kajian state of the art dari penelitian Sugihartono & Sugiyanto (2017) serta Yudanto (2021) yang membuktikan bahwa metode variasi latihan berpasangan sangat efektif mempercepat memori otot dibandingkan latihan konvensional. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk mendongkrak tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila bagi masyarakat dan mahasiswa KKN di Desa Pisang Indah. Melalui pelatihan ini, diharapkan terjadi rekonstruksi kognitif mengenai biomekanika olahraga yang aman, implementasi drilling berpasangan yang atraktif, dan penyelenggaraan turnamen sebagai katalisator kohesi sosial antara akademisi dengan entitas masyarakat

setempat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mengadopsi desain deskriptif kuantitatif yang dikolaborasikan dengan pendekatan intervensi tindakan fisik (action-based intervention). Desain ini dipilih untuk memanipulasi dan memperbaiki keterampilan psikomotorik mitra secara berkesinambungan di lapangan (Suprayitno, 2018). Kegiatan ini diintegrasikan dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Lampung Periode I Tahun 2024, yang dilaksanakan dari tanggal 5 Januari hingga 11 Februari 2024. Lokasi pemusatan kegiatan adalah Lapangan Olahraga Dusun 2 Sripurnomo, Desa Pisang Indah. Partisipan terdiri dari 7 orang mahasiswa KKN dan 11 orang perwakilan pemuda masyarakat lokal yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan intensitas kehadiran mereka di lapangan. Instrumen pengabdian menggunakan bola sepak takraw rotan dan sintetis, net standar (1,52 meter), cone pembatas, serta instrumen tes stopwatch untuk mengukur unjuk kerja motorik partisipan (Sugihartono & Sugiyanto, 2017).

Metode pelaksanaan dibagi menjadi empat tahapan sistematis. Tahap pertama adalah asesmen awal (pre-test) menggunakan tes keterampilan sepak sila berbatas waktu selama 1 menit di dalam lingkaran (diameter 2 meter). Tahap kedua adalah edukasi kognitif terkait biomekanika dasar, meliputi penekukan lutut tumpu untuk menjaga pusat keseimbangan dan penguncian engkel (Haris & Asmuddin, 2025). Tahap ketiga merupakan inti pelatihan asosiatif menggunakan pola distributed practice dengan variasi drill statis individu, passing berpasangan, dan small-sided game. Tahap keempat adalah evaluasi akhir (post-test) dengan parameter identik, yang dipuncaki dengan simulasi pertandingan kompetitif melalui penyelenggaraan "Lomba Sepak Takraw Antarwarga Kampung Pisang Indah" pada tanggal 5 Februari 2024. Data hasil observasi kemudian ditabulasi dalam persentase untuk membandingkan peningkatan kategori keterampilan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung secara terstruktur melalui beberapa tahapan yang terdokumentasi dengan baik. Proses ini diawali dengan fase sosialisasi dan penyebaran pamflet undangan guna merangsang atensi serta partisipasi masyarakat (Gambar 1). Tahapan selanjutnya yakni pelaksanaan intervensi teknis dan pelatihan drill sepak takraw yang dieksekusi secara intensif di lapangan terbuka milik desa (Gambar 2), yang mana proses ini melibatkan kolaborasi motorik aktif antara mahasiswa KKN dan warga setempat. Keseluruhan rangkaian pengabdian ini kemudian ditutup secara formal oleh seluruh peserta dan perangkat kampung (Gambar 3).



Gambar 1. Pamflet Undangan Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Di Lapangan Kampung Pisang Indah



Gambar 3. Penutupan Kegiatan Di Lapangan Kampung Pisang Indah

Hasil asesmen menunjukkan realitas yang timpang antara antusiasme bermain dengan kapasitas teknis yang dikuasai. Data hasil asesmen awal (pre-test) dan evaluasi akhir (post-test) dari kelompok mahasiswa KKN dan kelompok masyarakat disajikan secara ringkas pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Perbandingan hasil tes keterampilan sepak sila mahasiswa KKN

No	Kategori Keterampilan	Pre-test (%)	Post-test (%)
1.	Sangat Baik	11,76	29,41
2.	Baik	17,64	41,18
3.	Sedang	11,76	23,53
4.	Kurang	29,41	5,88
5.	Sangat Kurang	29,41	0,00

Tabel 2. Perbandingan hasil tes keterampilan sepak sila masyarakat Pisang Indah

No	Kategori Keterampilan	Pre-test (%)	Post-test (%)
1.	Sangat Baik	9,09	27,27
2.	Baik	18,18	45,45
3.	Sedang	9,09	18,18
4.	Kurang	18,18	9,09
5.	Sangat Kurang	45,45	0,00

Berdasarkan data Tabel 1 dan Tabel 2, pada fase pra-intervensi, kemampuan motorik mahasiswa dan masyarakat menumpuk di zona bawah. Sebanyak 58,82% mahasiswa dan 63,63% masyarakat berada pada gabungan kategori kurang dan sangat kurang. Observasi lapangan memvalidasi bahwa kesalahan utama terletak pada ambisi mengeksekusi bola tanpa menstabilkan kaki tumpu dan mengunci pergelangan kaki, sehingga pantulan bola menjadi acak dan menciptakan unforced errors yang beruntun. Hal ini sejalan dengan analisis Iyakrus (2018) yang menyatakan bahwa fundamental sepak sila yang buruk akan langsung merusak ritme seluruh tim.

Evaluasi pasca-pelatihan mengonfirmasi lonjakan kapasitas yang sangat signifikan. Kategori "Sangat Kurang" berhasil direduksi mutlak menjadi 0,00% pada kedua kelompok. Pada mahasiswa, kategori "Baik" dan "Sangat Baik" melonjak mencapai 70,59%. Hasil ekuivalen terjadi pada masyarakat dengan peningkatan kategori "Baik" menjadi mayoritas (45,45%). Keberhasilan ini tidak terlepas dari penerapan modifikasi latihan berpasangan (paired practice) yang memaksa saraf motorik peserta untuk secara konstan membaca proyeksi arah kedatangan bola dari rekan mereka. Hasil pengabdian ini menguatkan riset eksperimental Yudanto (2021) serta Sugihartono & Sugiyanto (2017) yang mempublikasikan bahwa sirkulasi berpasangan mempercepat pembentukan insting spasial dan memori otot jauh lebih superior dibandingkan metode konvensional. Selain itu, perbaikan biomekanika keseimbangan dan kelincahan pada fase kognitif terbukti mampu mengompensasi kesalahan tumpuan (Haris & Asmuddin, 2025).

Dampak dari pengabdian ini melampaui statistik fisik dan bertransformasi menjadi capaian sosio-kultural. Secara taktis, gaya bermain chaos-oriented masyarakat yang sebelumnya rentan memicu cedera hamstring kini berubah menjadi lebih terstruktur dengan fase retensi cushioning bola yang elegan. Secara sosiologis, turnamen yang diselenggarakan pada 5 Februari 2024 menjadi inkubator integrasi sosial yang kuat. Turnamen ini dihadiri oleh 10 tim dari 5 dusun serta Kepala Kampung Pisang Indah. Testimoni perwakilan warga menegaskan bahwa perhelatan ini menanamkan jiwa sportivitas (legowo) yang merepresentasikan filosofi "duduk bersila" itu sendiri. Bagi mahasiswa KKN, penguasaan sepak takraw sukses meruntuhkan dinding kecanggungan, menjadikan olahraga sebagai instrumen "bahasa universal" untuk membaur dan diterima oleh ekosistem kultural masyarakat desa setempat.

KESIMPULAN

Tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila pada komunitas mahasiswa KKN Universitas Lampung dan pemuda masyarakat di Desa Pisang Indah secara mutlak mengalami peningkatan eksponensial. Implementasi intervensi berbasis tindakan dengan metodologi

praktik terdistribusi dan drill berpasangan terbukti sukses menghapuskan total persentase kategori sangat kurang (menjadi 0,00%) dan melesatkan kemahiran motorik mayoritas peserta ke kategori baik dan sangat baik. Perbaikan fondasi biomekanika gerak sangat krusial dalam mendongkrak akurasi antisipasi bola, sekaligus mengubah gaya permainan tarkam yang berisiko cedera tinggi menjadi lebih taktis dan aman. Pada dimensi luaran sosial, program ini berhasil menjembatani integrasi komunal antara akademisi dan warga melalui turnamen desa yang menghidupkan kembali roh sportivitas. Direkomendasikan kepada aparat desa agar membentuk regulasi klub sepak takraw resmi guna menjamin keberlanjutan pembinaan bibit atlet pemula di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi eksklusif ditujukan kepada Kepala Kampung Pisang Indah atas perizinan birokrasinya. Penghargaan penuh juga didedikasikan kepada tim mahasiswa KKN Universitas Lampung Periode I Tahun 2024 (Chandra Adytia, Megy Triado P., Ferda Ria A., Wanda Andella P., Bintang Aulia P.E., Shervia Dwi A., dan Rahmad Afrenal A.) atas energi dan inisiasinya, serta seluruh elemen masyarakat Kampung Pisang Indah yang menunjukkan antusiasme dan sportivitas luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126.
- Darmawan, E. A. (2019). Pengaruh Latihan Service Sepak Sila Bola Digantung Terhadap Kemampuan Service Sepak Takraw. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1–13.
- Darwis, R., & Basa, P. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanif, A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Haris, I., & Asmuddin, A. (2025). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 1–8.
- Hidayat, R. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal Menssana*, 5(1), 33.
- Ita, S. (2010). Determining Dominant Physical Factors in Sepak Takraw Service Capabilities. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 48, 148-153.
- Iyakrus. (2018). Nutritional Intake Level Of Sepaktakraw Athletes In Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons) Palembang South Sumatra. *Sriwijaya University Learning and Education International Conference*, 3(1).
- Novrianto, A. (2013). Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(5), 1-5.
- Qoryatiningtyas, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 103-114.
- Saputro, D. B., & Supriyadi, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112-118.
- Sari, et al. (2020). Pengaruh Pendekatan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 2(3), 104-109.

- Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1-5.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang: Unnes Press.
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58-68.
- Wijaya, M. K., Putra, A. A. N., Adnyana, I. W., Widianari, N. L. G., Vanagosi, K. D., & Kresnayadi, I. P. E. (2022). Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansema. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 134–145.
- Wiyaka, I., Soaduon, B., Ayroldi, M., & Zuhidar S, M. R. (2024). Sepak Sila Dalam Sepak Takraw: Kajian Pustaka. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 4929–4933.
- Yudanto, Y. (2021). Perbandingan Model Latihan Sepak Sila Berpasangan Dan Pantulan Dinding Terhadap Keterampilan Sepak Sila Olahraga Sepak Takraw. *Teori dan Metodika Pendidikan Jasmani*, 21(3), 264-272.