



MELATIH TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK TAKRAW DESA CENDI MANIK

Almuhaimin Eka Prasetya

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

Abstrak (Indonesia)

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan minat anak di Desa Cendi Manik untuk melakukan kegiatan oleh raga khususnya sepak takraw. Metode yang digunakan adalah ceramah untuk memberi arahan sebelum melakukan sepak takraw, kemudian dilanjutkan dengan aplikasi gerakan dalam sepak takraw. Hasilnya peserta bersemangat untuk mengikuti kegiatan sepak takraw tersebut.

Kata Kunci

isi, format, artikel.

Pendahuluan (12pt)

Desa Cendi Manik merupakan desa berkembang baik dari segi sarana dan prasarananya, Terutama dari segi keolahragannya. Di desa Cendi Manik dari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, karena hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game di rumah dari pada beraktivitas diluar. Lapangan yang kurang memadai membuat pemuda di Desa Cendi Manik kurang aktif berolahraga

Metode Pengabdian (12pt)

Metode yang digunakan adalah ceramah untuk memberi arahan sebelum melakukan sepak takraw, kemudian dilanjutkan dengan aplikasi gerakan dalam sepak takraw. Latihan yang dilakukan adalah sepak sila, latihan memaha, latihan mendada, latihan menyundul dan latihan menahan bola.

Hasil dan Pembahasan (12pt)

Kegiatan Pemanasan. Pemain mengolah bola Takraw masing - masing secara bebas. Setiap kali pelatih meniupkan peluit pemain melakukan pasing bola takraw atau sepak sila (masing - masing 10 hitungan saja) lalu mengolah bolanya kembali. Dalam hal ini, pemain dibagi menjadi dua barisan yang sudah di persiapkan oleh pelatih, kemudian melakukan gerakan-gerakan pemanasan dalam sepak sepak takraw seperti joging pelan, lompat, zigzag, sprin pendek dan lain sebagainya.



Latihan teknik sepak pada permainan sepak takraw: Latihan sepak sila adalah Latihan untuk usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima bola, menguasai bola, mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan. Latihan memaha merupakan teknik dengan gerakan memainkan bola dengan paha untuk mengontrol bola. Biasanya bola dikenai dengan tungkai bagian atas tengah paha bukan pangkal paha atau ujung. Selain itu, gerakan ini juga digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan. Latihan mendada latihan dengan teknik mengontrol bola dengan dada yang dilakukan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, Latihan menyundul, Latihan Menahan Bola.

Dengan adanya latihan yg dilakukan Masyarakat dapat mengenal lebih luas mengenai permainan sepak takraw yang dilakukan melalui wadah pelatihan yang dilakukan, dengan adanya pelatihan yang diberikan antusias warga untuk bermain permainan sepak takraw itu sendiri semakin meningkat. Adanya Program Latihan yang baik akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak takraw di Desa Cendi Manik. tentang pola pembinaan sepak takraw yang dilakukan di Desa Cendi Manik

Kesimpulan (12pt)

Dengan adanya Program latihan yang tersusun baik, maka dapat meningkatkan keterampilan dan Prestasi warga Cendi Manik dan menumbuhkan semangat berlatih bagi warga Desa Cendi Manik yang ingin menjadi pemain profesional. Dengan adanya Program Latihan yang baik akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak Takraw usia dini di Desa Cendi Manik.

Saran (12pt)

Perlu adanya dukungan lapangan yang memadai dari Desa.

Daftar Pustaka

Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan. LPPM UNDIKMA. Mataram.