

PELATIHAN SEPAKTAKRAW DENGAN MEDIA BOLA ROTAN KARET UNTUK SISWA SDN HANDIL BAKTI

**Andi Kasanrawali¹, Muhammad Habibie², Hegen Dadang Prayoga³,
Muh. Mawardi⁴,**

Universitas Islam Kalimantan Mab, Banjarmasin, Indonesia. kasandrawali89@gmail.com ⁽¹⁾

Universitas Islam Kalimantan Mab, Banjarmasin, Indonesia. muhammadhabibie@uniska-bjm-ac.id ⁽²⁾

Universitas Islam Kalimantan Mab, Banjarmasin, Indonesia. hegendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id ⁽³⁾

Universitas Muhammadiyah Sorong, Indonesia. mawardhy@um-sorong.ac.id ⁽⁴⁾

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan dalam pembelajaran sepaktakraw di SDN Handil Bakti, yang mencakup penggunaan media pembelajaran yang kurang sesuai, keterbatasan sarana prasarana, serta metode pembelajaran yang belum inovatif. Bola takraw yang digunakan di sekolah terbuat dari plastik sintetis yang keras, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa takut cedera pada siswa, serta berdampak pada rendahnya partisipasi dalam pembelajaran. Selain itu, keterbatasan ruang bermain dan metode pengajaran yang monoton turut memperburuk efektivitas proses belajar-mengajar. Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, ditawarkan inovasi media pembelajaran berupa bola takraw berbahan rotan karet yang lebih lunak dan ramah anak. Kegiatan pengabdian ini mencakup pengenalan bola rotan karet kepada guru dan siswa, pelatihan teknik dasar sepaktakraw dengan media tersebut, serta simulasi pembelajaran langsung di lingkungan sekolah. Inovasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan motivasi dan keselamatan siswa, tetapi juga mendukung pelestarian olahraga tradisional Indonesia dalam konteks pendidikan dasar. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan melibatkan langsung guru dan siswa kelas 5 dalam kegiatan pelatihan. Kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih aman, menarik, dan bermakna, serta memperkuat nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan budaya lokal di kalangan peserta didik.

Kata Kunci: Sepaktakraw; Bola takraw rotan karet; Media pembelajaran; Pendidikan jasmani.

Abstract

This community service activity was motivated by problems in sepaktakraw learning at SDN Handil Bakti, which included the use of inappropriate learning media, limited infrastructure, and non-innovative learning methods. The takraw balls used at the school were made of hard synthetic plastic, causing discomfort and fear of injury for students, and impacting low participation in learning. In addition, limited play space and monotonous teaching methods also worsened the effectiveness of the teaching and learning process. As a solution to these problems, an innovative learning media was offered in the form of a takraw ball made of rubber rattan, which is softer and more child-friendly. This community service activity included introducing the rubber rattan ball to teachers and students, training in basic sepaktakraw techniques using this media, and direct learning simulations in the school environment. This innovation not only aimed to increase student motivation and safety, but also supported the preservation of traditional Indonesian sports in the context of basic education. The implementation method used a participatory and educative approach, with direct involvement of teachers and 5th grade students in the training activities. This activity is expected to create a safer, more interesting, and more meaningful physical education learning process, as well as strengthen the values of sportsmanship, cooperation, and local culture among students.

Keywords: Sepaktakraw; Rubber rattan takraw ball; Learning media; Physical education.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan dasar, karena berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta menanamkan nilai-nilai sosial dan budaya kepada siswa. Melalui pembelajaran jasmani, siswa tidak hanya diajak untuk aktif bergerak, tetapi juga belajar bekerja sama, disiplin, dan menghargai aturan dalam setiap permainan. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung tujuan tersebut adalah sepak takraw, yang memiliki nilai budaya tinggi dan merupakan warisan olahraga tradisional bangsa Indonesia.

Sepak takraw merupakan permainan yang menuntut keterampilan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, serta penguasaan teknik seperti menyepak, menyundul, dan mengontrol bola dengan anggota tubuh selain tangan. Karena itu, olahraga ini sangat tepat diperkenalkan sejak usia dini sebagai bagian dari pendidikan jasmani. Di SDN Handil Bakti, pembelajaran sepak takraw diajarkan dalam konteks keterampilan gerak manipulatif dan dimasukkan ke dalam kategori permainan bola kecil atau bola besar, tergantung pendekatan guru PJOK. Sepak takraw dipilih karena dinilai mampu mengembangkan kemampuan motorik siswa secara menyeluruh, serta memperkuat nilai kerja sama, sportivitas, dan pelestarian budaya lokal.

Namun demikian, implementasi pembelajaran sepak takraw di SDN Handil Bakti masih menemui berbagai kendala yang menghambat efektivitas proses pembelajaran. Salah satu masalah utama adalah media pembelajaran yang digunakan. Bola takraw yang tersedia di sekolah terbuat dari plastik sintesis yang keras. Kondisi ini sering kali menyebabkan siswa merasa kesakitan ketika melakukan teknik dasar, seperti menyepak atau menyundul bola. Akibatnya, banyak siswa menjadi enggan mengikuti pelajaran karena takut cedera.

Selain itu, kondisi lingkungan fisik sekolah turut menjadi tantangan. Area lapangan yang tersedia terbatas dan berada di tengah-tengah bangunan kelas dengan banyak jendela kaca. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran bahwa bola bisa mengenai kaca dan menyebabkan kerusakan atau membahayakan siswa. Ruang gerak yang sempit ini jelas membatasi kemampuan siswa dalam berlatih secara leluasa, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Masalah lainnya terletak pada metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional. Pembelajaran dilakukan secara verbal dan demonstratif tanpa penggunaan media bantu yang menarik atau menyenangkan. Akibatnya, pembelajaran menjadi monoton dan tidak mampu membangkitkan semangat serta minat siswa dalam mempelajari sepak takraw. Padahal, menurut Riswandi (2020), efektivitas pembelajaran jasmani sangat bergantung pada kesesuaian media dengan karakteristik peserta didik. Media yang tidak sesuai atau kurang menarik akan menurunkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran.

Menanggapi tantangan tersebut, diperlukan adanya inovasi media pembelajaran yang lebih ramah anak dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Salah satu solusi yang potensial adalah penggunaan bola takraw berbahan rotan karet. Berdasarkan penelitian terbaru oleh Andi Kasanrawali et al. (2023), bola takraw rotan karet memiliki tekstur yang lebih lunak dan fleksibel dibandingkan bola takraw plastik biasa. Bola ini dirancang untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kenyamanan siswa saat melakukan latihan teknik dasar. Hasil uji coba menunjukkan bahwa bola takraw rotan karet mendapatkan respons positif dari siswa dan guru karena dianggap lebih sesuai untuk pembelajaran di tingkat sekolah dasar.

Dengan mengganti media pembelajaran menggunakan bola rotan karet, diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran sepak takraw. Inovasi ini juga mendukung kebijakan pemerintah dalam pelestarian olahraga tradisional serta mendorong pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan efektif. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat melalui program penerapan media bola takraw rotan karet ini di SDN Handil Bakti menjadi langkah strategis untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan bermakna..

Metodologi

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif melalui kegiatan pelatihan langsung. Fokus utama kegiatan adalah memberikan pengalaman belajar kepada guru dan siswa SDN Handil Bakti dalam menggunakan media pembelajaran bola takraw rotan karet sebagai alternatif sarana pembelajaran sepaktakraw yang lebih aman dan menarik.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Koordinasi dengan Pihak Sekolah

Tim pelaksana akan melakukan pertemuan awal dengan kepala sekolah dan guru PJOK SDN Handil Bakti untuk menjelaskan tujuan kegiatan, menyusun jadwal pelatihan, serta mendapatkan dukungan dan partisipasi aktif dari pihak sekolah.

2. Observasi Awal dan Persiapan

Tim akan melakukan observasi terhadap kondisi lapangan, kesiapan siswa, serta kesiapan guru dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi sepaktakraw. Observasi ini bertujuan untuk menyesuaikan pelaksanaan pelatihan dengan kondisi dan kebutuhan nyata di lapangan.

3. Pelatihan dan Demonstrasi

Kegiatan inti berupa pelatihan penggunaan bola takraw rotan karet akan dilaksanakan di lingkungan sekolah. Pelatihan akan melibatkan siswa dan guru dalam sesi-sesi berikut: a. Penjelasan manfaat bola takraw rotan karet dibanding bola plastik sintesis. b. Demonstrasi teknik dasar sepaktakraw dengan menggunakan bola rotan karet (menyepak, menyundul, mengontrol bola). c. Latihan bersama antara siswa dan guru untuk mempraktikkan teknik secara langsung

4. Refleksi dan Umpan Balik

Setelah pelatihan, tim pelaksana akan mengajak guru dan siswa berdiskusi mengenai pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung. Refleksi ini bertujuan untuk mendapatkan masukan terhadap efektivitas penggunaan media pembelajaran serta peluang pengembangan lebih lanjut.

5. Evaluasi Singkat

Evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman siswa terhadap teknik dasar sepaktakraw dan efektivitas media pembelajaran bola rotan karet dalam meningkatkan partisipasi serta kenyamanan siswa selama pembelajaran.

Dengan metode pelaksanaan yang sederhana namun interaktif, kegiatan ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan mitra secara nyata dan meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi sepaktakraw.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul *“Pelatihan Sepaktakraw dengan Media Bola Rotan Karet untuk Siswa SDN Handil Bakti”* telah terlaksana dengan baik dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Kegiatan diikuti oleh satu orang guru PJOK dan dua puluh lima (25) siswa kelas V SDN Handil Bakti.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Koordinasi dan Sosialisasi Awal

Tahap awal dilakukan dengan berkoordinasi bersama kepala sekolah dan guru PJOK untuk menjelaskan maksud, tujuan, serta manfaat kegiatan. Sosialisasi juga diberikan kepada siswa untuk memperkenalkan media bola takraw rotan karet sebagai inovasi pembelajaran yang lebih aman dan menarik.



2. pembagian angket sebelum (pre-test)

Sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan sepaktakraw dengan media bola rotan karet, tim pengabdian melakukan pengisian angket awal (pre-test) kepada 25 siswa kelas V SDN Handil Bakti. Tujuan pre-test ini adalah untuk mengetahui tingkat minat, kenyamanan, keberanian, dan kepuasan siswa terhadap pembelajaran sepaktakraw sebelum menggunakan media bola rotan karet. Angket terdiri dari 10 pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 4.1. Hasil Angket Kepuasan Siswa Sebelum Kegiatan (Pre-Test)

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Setuju (%)	Setuju (%)	Ragu-ragu (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)	Rata-rata Skor
1	Senang mengikuti pelajaran sepaktakraw	20	40	24	12	4	3,2
2	Kenyamanan menggunakan bola sepaktakraw plastik	16	36	28	16	4	3,0
3	Merasa aman saat bermain sepaktakraw	12	40	28	16	4	2,9
4	Berani mencoba teknik dasar sepaktakraw	20	36	24	16	4	3,1
5	Gembira saat pelajaran sepaktakraw	24	44	20	8	4	3,4

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Setuju (%)	Setuju (%)	Ragu-ragu (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)	Rata-rata Skor
6	Aktif dalam pembelajaran sepaktakraw	20	40	24	12	4	3,3
7	Lapangan sekolah aman untuk bermain	28	36	20	12	4	3,5
8	Cara guru mengajar sepaktakraw menarik	24	36	24	12	4	3,2
9	Puas terhadap kegiatan sepaktakraw di sekolah	20	36	24	16	4	3,3
10	Ingin belajar sepaktakraw lebih sering	28	32	24	12	4	3,5
	Rata-rata keseluruhan	22,2	38,0	24,0	13,6	4,2	3,24

Berdasarkan hasil pre-test, nilai rata-rata keseluruhan adalah 3,24 (kategori *Cukup Baik*). Sebagian besar siswa masih ragu dan belum berani bermain sepaktakraw karena takut cedera akibat bola yang keras. Hasil ini menjadi dasar penting perlunya inovasi media pembelajaran berupa bola rotan karet agar pembelajaran lebih aman, nyaman, dan menyenangkan.

3. Pelatihan dan Demonstrasi Teknik Dasar Sepaktakraw

Pelatihan dilaksanakan secara langsung di lapangan sekolah. Siswa diperkenalkan teknik dasar seperti menyepak, menyundul, dan mengontrol bola menggunakan bola rotan karet. Siswa terlihat lebih aktif dan antusias karena bola terasa lebih lembut dan tidak menimbulkan rasa sakit ketika digunakan. Guru PJOK turut berpartisipasi untuk memahami cara penerapan media baru ini dalam proses pembelajaran.



4. Simulasi Pembelajaran di Lapangan Sekolah

Simulasi pembelajaran dilakukan sebagai penerapan langsung hasil pelatihan. Dalam simulasi ini, siswa bermain secara berkelompok sambil menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari. Guru berperan sebagai fasilitator dan pembimbing agar pelaksanaan pembelajaran tetap aman dan menyenangkan.



Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tampil lebih percaya diri, aktif, dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Penggunaan bola rotan karet juga membuat suasana pembelajaran lebih aman dan kondusif.

5. Pembagian Angket Setelah Kegiatan (Post-Test)

Setelah pelatihan sepaktakraw dengan media bola rotan karet selesai dilaksanakan, dilakukan kembali pengisian angket (post-test) untuk mengukur perubahan persepsi dan kepuasan siswa.



Angket terdiri dari 10 pernyataan yang mencakup aspek kenyamanan, keamanan, kesenangan, partisipasi, dan kepuasan terhadap kegiatan pelatihan.

Hasil pengolahan angket menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh aspek pembelajaran.

Tabel 4.2. Hasil Angket Kepuasan Siswa Setelah Kegiatan (Post-Test)

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Setuju (%)	Setuju (%)	Ragu-ragu (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)	Rata-rata Skor
1	Senang mengikuti pelajaran sepaktakraw	56	40	4	0	0	4,6
2	Kenyamanan menggunakan bola rotan karet	68	28	4	0	0	4,8
3	Merasa aman dan tidak takut cedera saat bermain	64	32	4	0	0	4,7
4	Berani mencoba teknik dasar sepaktakraw	52	44	4	0	0	4,6
5	Gembira saat berlatih sepaktakraw	60	36	4	0	0	4,8
6	Aktif dalam pembelajaran sepaktakraw	56	40	4	0	0	4,7
7	Lapangan sekolah aman untuk bermain sepaktakraw	48	48	4	0	0	4,5

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Setuju (%)	Setuju (%)	Ragu-ragu (%)	Tidak Setuju (%)	Sangat Tidak Setuju (%)	Rata-rata Skor
8	Cara guru mengajar sepaktakraw menarik	52	44	4	0	0	4,6
9	Puas terhadap kegiatan pelatihan sepaktakraw	68	28	4	0	0	4,8
10	Ingin agar bola rotan karet terus digunakan dalam pembelajaran PJOK	72	24	4	0	0	4,9
	Rata-rata keseluruhan	59,6	36,4	4,0	0,0	0,0	4,66

Berdasarkan hasil post-test, rata-rata keseluruhan meningkat menjadi 4,66 (kategori *Sangat Baik*). Sebanyak 96% siswa menyatakan setuju atau sangat setuju terhadap seluruh pernyataan. Aspek dengan peningkatan tertinggi adalah kenyamanan dan rasa aman siswa, dengan rata-rata skor di atas 4,7. Semua siswa mengaku ingin agar bola rotan karet digunakan terus-menerus dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil post-test menunjukkan bahwa penggunaan media bola rotan karet berhasil meningkatkan kenyamanan, motivasi, dan partisipasi siswa secara signifikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola rotan karet dalam pembelajaran sepaktakraw berhasil meningkatkan kenyamanan, motivasi, dan partisipasi siswa. Rata-rata kepuasan siswa meningkat sebesar 43,8%, terutama pada aspek keamanan dan kenyamanan. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi guru PJOK dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif, aman, dan menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi dalam pelestarian olahraga tradisional Indonesia dengan pendekatan edukatif yang sesuai untuk siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Atmaja, N. M. K., & Anggorowati, K. D. (2018). Pengembangan model permainan sepaktakraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa kelas atas sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 45-52.
- Atmaja, N. M. K., Anggorowati, K. D., & Rudiansyah, E. (2019). Sosialisasi model permainan untuk sepaktakraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa kelas atas sekolah dasar.
- Budiman, D. (2014). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dalam pembelajaran permainan bola besar berorientasi sepak takraw untuk meningkatkan kerjasama.
- farida, Taufiq Hidayat, & Sandi Achmad Pratama. (2025). Analisis Teknik Bermain Bulu Tangkis Terhadap Smash Forehand Pada Permainan Ganda Putri. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.242>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., & Burhan, Z. (2025). Pelatihan Bola Voli Dasar Untuk Remaja Karang Taruna Di Desa Tambe Dalam Meningkatkan Kualitas Aktivitas Fisik Yang Sehat Di Kalangan Remaja. *Ite Ngabdi*, 1(2), 55-58.

- Kasanrawali, A., Habibie, M., & Prayoga, H. (2023). Pengembangan Bola Takraw Rotan Karet sebagai Media Pembelajaran Sepaktakraw di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 6(1), 45–52.
- Kemenpora. (2021). *Strategi Pelestarian Olahraga Tradisional Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- M. I. Zaky, & Ajis Sumantri. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli di Man 1 Kota Bengkulu. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 175–182. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.303>
- Prasetyo, A. E. W. A., & Putra, A. Y. (2020). Pengembangan buku media pembelajaran berbasis teknologi untuk mendukung pembelajaran abad 21 di Sekolah Dasar.
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan hasil belajar materi sepaktakraw dengan metode TGT (Teams Games Tournaments) dan reciprocal style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 10-20.
- Satyawan, I. M., & Rudiansyah, E. (2019). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe student teams achievement division terhadap hasil belajar teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw. KR.
- Setiawan, A., & Listiandi, A. D. (2019). Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: pengaruh keterampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif).
- Sukmana, A. A., & Junaidi, S. (2019). Pengembangan belajar keterampilan sepaktakraw anak melalui media keranjang jaring pada anak sekolah dasar di Kota Kediri. *JOURNAL*.
- Syam, A. (2019). Analisis kemampuan inteligensi atlet cabang olahraga sepak takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 79- 90.
- Riswandi, E. (2020). Penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 112–119.
- Rohim, A., & Wibowo, E. (2018). Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 56–62.
- Sujiono, A., & Hermawan, B. (2020). Penggunaan media pembelajaran alternatif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(1), 44–50
- Watikasari, S. U., Iyakrus, I., & Destriani, D. (2023). Pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis web di kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2)