



## Penguatan Performa Sepak Takraw, Manajemen Diri dan Motivasi Belajar Siswa SKO Riau

Zulkifli<sup>1</sup>, Ahmad Yani<sup>2</sup>, Elpri Dartta Putra<sup>3</sup>, Arzami Gunawan<sup>4</sup>, Muhammad Azriqiansayah<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani<sup>1,2,4,5</sup>, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar<sup>3</sup>  
Universitas Islam Riau

e-mail: [zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id](mailto:zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id)

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat performa sepak takraw, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan pembinaan atlet pelajar yang tidak hanya berfokus pada peningkatan performa olahraga, tetapi juga pada pengembangan manajemen diri dan motivasi belajar guna menunjang prestasi olahraga dan akademik secara seimbang. Metode pengabdian dilakukan melalui pelatihan performa sepak takraw berbasis latihan terstruktur, pendampingan manajemen diri, serta penguatan motivasi belajar melalui pendekatan edukatif dan reflektif. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan kualitas performa sepak takraw, kemampuan manajemen diri, serta motivasi belajar siswa. Kegiatan ini penting sebagai model pembinaan holistik bagi siswa SKO dalam mencapai prestasi olahraga dan akademik yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Performa Sepak Takraw; Manajemen Diri; Motivasi Belajar; Sukses Akademik & Non Akademik.*

### Abstract

This community service program aims to strengthen sepak takraw performance, self-management, and learning motivation of students at the Riau Special Sports School (SKO). This activity was motivated by the need for student athlete development that focuses not only on improving sports performance but also on developing self-management and learning motivation to support balanced sports and academic achievement. The community service method was implemented through structured practice-based sepak takraw performance training, self-management mentoring, and strengthening learning motivation through an educational and reflective approach. The activity included planning, implementation, and evaluation stages. The results of the community service program demonstrated improvements in the quality of sepak takraw performance, self-management skills, and student learning motivation. This activity is important as a holistic development model for SKO students in achieving sustainable sports and academic achievement.

**Keywords:** *Sepak Takraw Performance; Self-Management; Learning Motivation; Academic & Non-Academic Success.*

## PENDAHULUAN

Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang memadukan pendidikan akademik dengan pelatihan olahraga prestasi bagi siswa-siswi berpotensi di Provinsi Riau. Sekolah ini setingkat dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Perbedaan sekolah ini dengan sekolah umum adalah sekolah ini fokus melakukan pembinaan bagi siswanya untuk berprestasi dibidang olahraga. Seleksi masuk penerimaan siswa disekolah ini berdasarkan unsur antropometri tubuh, kemampuan fisik umum dan kemampuan keterampilan olahraga. Seluruh siswa diberikan fasilitas asrama, makan dan minum yang sumber dananya sepenuhnya dari Provinsi Riau. Jadi bisa dikatakan kalau siswa disekolah ini di siapkan untuk menjadi atlet yang berprestasi di bidang olahraga. SKO Riau sendiri awalnya memiliki 19 cabor sekarang tahun 2025 memiliki 20 cabor cabor Ski Air dan cabor lainnya yakni Aeromodeling, Anggar, Atletik, Balap Sepeda, Bola voli, Bulu tangkis, Dayung, Futsal, Judo, Karate, Panahan, Pencak silat, Renang, Sepakbola, Sepak Takraw, Tennis Meja, Taekwondo, Tinju serta Wushu.(Lira, 2025). Dengan adanya berbagai cabor ini, SKO Riau berkomitmen untuk mengembangkan potensi atlet pelajar di Provinsi Riau, memberikan fasilitas pendidikan dan pelatihan yang memadai, serta mempersiapkan mereka untuk berprestasi di tingkat Regional, Nasional, maupun Internasional.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan diskusi awal dengan pihak sekolah serta pelatih beberapa cabang olahraga, ditemukan bahwa atlet pelajar di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau menghadapi tantangan ganda yang cukup kompleks. Di satu sisi, mereka dituntut untuk terus meningkatkan kemampuan teknik dan performa di lapangan guna memenuhi target prestasi dalam berbagai kejuaraan, baik tingkat daerah maupun nasional. Di sisi lain, mereka juga harus mampu menjaga prestasi akademik di tengah jadwal latihan yang padat dan intensif setiap harinya. Jadwal program kegiatan yang ada di SKO Riau, siswa menjalani jadwal latihan rutin di sesi pagi, dilanjutkan belajar akademik disekolah dan sore harinya kembali latihan pada cabor olahraga lagi, di tambah dengan kegiatan program tambahan lainnya seperti sholat subuh berjamaah dimasjid bagi siswa muslim dan program pendukung lainnya yang harus di ikuti siswa. Ditambahkan lagi, setiap cabor olahraga di SKO Riau secara aktif berpartisipasi dalam berbagai kompetisi, mulai dari tingkat daerah hingga nasional seperti POPDA, O2SN, dan Kejurnas Pelajar. Keikutsertaan yang konsisten dalam kejuaraan ini menunjukkan semangat dan potensi yang besar dalam pengembangan prestasi olahraga.

Oleh karena ini keseimbangan antara pencapaian akademik dan olahraga ini menjadi isu penting yang perlu ditangani secara terpadu agar para atlet pelajar dapat berkembang secara optimal, tidak hanya sebagai atlet berprestasi, tetapi juga sebagai pelajar yang unggul secara akademis (Harliawan, 2024). Untuk mencapai prestasi tersebut tentunya konsistensinya terganggu oleh kelelahan fisik akibat jadwal latihan yang padat. Di samping itu, terbatasnya waktu belajar yang

efektif serta kurangnya pendampingan belajar mandiri menyebabkan kesulitan dalam menjaga performa akademik. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang terintegrasi antara pembinaan olahraga dan dukungan pendidikan untuk memastikan perkembangan siswa secara holistik, baik sebagai atlet maupun pelajar.

Secara umum, siswa yang menonjol dalam aktifitas olahraga akan terbantu dalam pembelajaran yang diminasi aspek kognitifnya (Jauhari dkk., 2022). Prestasi siswa merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor, termasuk faktor internal seperti motivasi, kemampuan belajar, dan bakat individual, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, kualitas pengajaran di sekolah, dan faktor-faktor sosial ekonomi (Rumiyanti dkk., 2025; Sopandi & Andina, 2021). Sedangkan untuk menjadi seorang atlet beprestasi yaitu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari internal maupun eksternal diantaranya: sarana dan prasarana olahraga, kompetensi pelatih, program latihan, teknik, taktik, mental atlet, keseriusan atlet dalam berlatih, kondisi fisik, lingkungan, keluarga dan teman (Maizan & \_ , 2020). Dari pernyataan diatas jika dikaitkan dengan kondisi siswa di SKO Riau berada pada kondisi yang diuntungkan. Tetapi faktanya bahwa siswa SKO Riau mengalami kesulitan dan kelelahan dalam mengikuti kegiatan sekolah. tak dapat dipungkiri bahwa tingkat kelelahan fisik, motivasi yang mereka miliki dan aktifitas fisik mempengaruhi juga terhadap prestasi (Welong dkk., 2020).

Oleh sebab itu diperlukan satu solusi dalam pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa SKO Provinsi Riau dengan memberikan penguatan pada aspek kemampuan manajemen diri, motivasi berprestasi dan meningkatkan terampil teknik cabor olahraga. Karena solusi yang ditawarkan mencakup beberapa unsur yang komprehensif mendukung siswa untuk bisa berprestasi baik di bidang olahraga maupun bidang akademik sendiri. Karena manajemen diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa (Mahdalena dkk., 2025). Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik daripada siswa dengan motivasi belajar yang rendah (Firdaus Umar dkk., 2023) dan kemampuan teknik yang sering digunakan oleh atlet dan menjadi salah satu faktor penentu kemenangan (Romadona dkk., 2022).

Berdasarkan dari gambaran kondisi siswa SKO Provinsi Riau, masalah yang di hadapi dan solusi yang diberikan, dalam kegiatan ini cabornya difokuskan pada cabor sepak takraw maka tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkuat kemampuan teknik olahraga sepak takraw, keterampilan manajemen diri, serta motivasi siswa Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau agar mampu mencapai prestasi optimal baik dalam bidang olahraga maupun akademik. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga secara lebih terarah dan profesional, sambil tetap menjaga keseimbangan dengan capaian akademik. Selain itu, pelatihan manajemen diri seperti pengaturan waktu, disiplin, dan pengendalian diri

ditujukan untuk membantu siswa mengelola tuntutan ganda sebagai atlet sekaligus pelajar. Peningkatan motivasi belajar dan berlatih juga menjadi fokus utama, guna mendorong tumbuhnya semangat juang dan konsistensi dalam meraih prestasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini bertujuan menciptakan ekosistem pembinaan prestasi yang berkelanjutan dan menyeluruh bagi siswa berprestasi di SKO Riau.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau dengan melibatkan sekita 30 siswa. yang menerima materi motivasi dan manajemen diri, untuk keterampilan dikhususkan pada siswa kecabor sepak takraw. adapun bentuk kegiatannya dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian bersama dua orang mahasiswa menyiapkan perangkat pelatihan, media pembelajaran, modul ringkas, serta menyusun jadwal kegiatan secara terstruktur. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pelatihan terintegrasi yang dirancang secara bertahap dan sistematis, melalui penyampaian tujuan latihan, demonstrasi gerak, latihan bertahap dari sederhana ke kompleks, serta umpan balik langsung; penguatan manajemen diri melalui pembinaan perencanaan latihan dan belajar, pengaturan waktu, disiplin, dan evaluasi diri; serta peningkatan motivasi berprestasi melalui penetapan target personal, refleksi capaian, penguatan mental, dan diskusi inspiratif. Setiap sesi dilengkapi dengan contoh konkret, lembar refleksi, dan praktik langsung yang dibimbing oleh pemateri agar siswa memahami materi secara menyeluruh. Tahap evaluasi dilakukan melalui tes akhir (post-test), observasi keterlibatan siswa, identifikasi hambatan pelaksanaan, penilaian manfaat kegiatan, serta penyusunan luaran dan laporan pengabdian masyarakat

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat performa olahraga, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini berjumlah 30 siswa. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada tanggal 12-14 November 2025, bertempat di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengurusan perizinan di lingkungan Universitas Islam Riau dan pihak sekolah, dilanjutkan dengan sosialisasi program kepada pihak sekolah dan peserta. Selanjutnya, tim pengabdian melaksanakan pelatihan dan pendampingan secara langsung kepada siswa sesuai dengan materi yang telah direncanakan.

Pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi dan praktik yang terintegrasi, meliputi peningkatan performa olahraga, manajemen diri, dan motivasi berprestasi. Materi disampaikan dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung di lapangan. Pada sesi peningkatan performa olahraga, pemateri memberikan contoh gerakan, latihan bertahap, serta umpan balik langsung kepada siswa. Pada materi manajemen diri, siswa dibimbing untuk

memahami pengaturan waktu latihan dan belajar, disiplin, serta evaluasi diri. Sementara itu, pada materi motivasi belajar dan berprestasi, siswa diajak untuk menetapkan tujuan, melakukan refleksi diri, dan membangun komitmen terhadap prestasi olahraga dan akademik.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, diperoleh bahwa 85% siswa telah mengalami peningkatan pada seluruh aspek yang dilatihkan, yaitu performa olahraga, kemampuan manajemen diri, dan motivasi belajar. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi yang diberikan serta mampu menerapkannya dalam praktik latihan dan aktivitas belajar sehari-hari. Pada hari terakhir kegiatan, dilakukan praktik terpadu dan penegasan kembali materi, serta penyerahan cinderamata kepada pihak sekolah sebagai bentuk dukungan terhadap keberlanjutan program pembinaan.



Gambar 1. Foto Bersama Diakhir Materi

Peningkatan keterampilan olahraga, khususnya pada cabang sepak takraw, dapat dicapai melalui penerapan latihan yang terstruktur (David, 2023), penggunaan variasi latihan yang beragam (Wijaksono dkk., 2020), serta pemanfaatan alat bantu sebagai pendukung pengembangan keterampilan (Syanjaya dkk., 2024). Pada aspek manajemen diri, siswa menjadi lebih mampu mengorganisasi tugas, mengatur waktu belajar, dan meningkatkan produktivitas (Astuty dkk., 2023), yang pada akhirnya berpengaruh positif terhadap hasil belajar (Mahdalena dkk., 2025). Sementara itu, pada aspek motivasi, penting bagi siswa dan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan produktif (Hutagalung dkk., 2025), karena motivasi belajar merupakan kondisi yang mendorong individu untuk bertindak dan berkembang melalui latihan serta pengalaman (Laka dkk., 2020). Motivasi berprestasi dalam olahraga juga dipahami sebagai dorongan dan harapan individu untuk mencapai keberhasilan, yang memunculkan usaha berkelanjutan dalam mencapai prestasi yang diinginkan (Clarasasti & Jatmika, 2017).



Gambar 2. Dokumentasi Dilapangan

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik dari awal hingga akhir tanpa kendala yang berarti. Antusiasme peserta terlihat tinggi selama mengikuti kegiatan, khususnya pada sesi diskusi dan praktik. Seluruh peserta terlibat aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan, dan kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi serta foto bersama.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau menunjukkan hasil yang positif dalam memperkuat performa olahraga, kemampuan manajemen diri, dan motivasi belajar siswa. Pelatihan terintegrasi yang diterapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses latihan dan pembelajaran, yang ditunjukkan oleh capaian peningkatan sebesar 85% pada seluruh aspek yang dilatihkan. Selain meningkatkan kualitas performa olahraga, kegiatan ini juga membantu siswa dalam mengelola waktu, meningkatkan disiplin, serta menumbuhkan motivasi berprestasi baik di bidang olahraga maupun akademik. Hasil pembahasan menegaskan bahwa pendekatan pembinaan yang holistik, terstruktur, dan aplikatif efektif dalam mendukung pengembangan prestasi siswa SKO secara berkelanjutan. Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Riau atas dukungan pendanaan melalui anggaran tahun 2025, serta kepada pihak Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuty, P., Rambe, J., Rudiawan, H., & Sari Sakti, E. M. (2023). Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Prestasi Siswa. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 7(3), 222–226. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v7i3.3039>
- Clarasasti, E. I., & Jatnika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- David, F. (2023). Penerapan Metode Latihan Terstruktur untuk Meningkatkan Kemampuan Psikomotor pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Tanjakan Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Dumai. 7(1).

- Firdaus Umar, A. F., Yusuf, A., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik Siswa. *Wacana : Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran*, 7(2), 121–133. <https://doi.org/10.29407/jbsp.v7i2.20670>
- Harliawan, M. (2024). Keterkaitan Prestasi Olahraga dan Prestasi Akademik "Menemukan Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa". *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(2), 385–394. <https://doi.org/10.30605/cjpe.722024.4636>
- Hutagalung, F., Pasaribu, S. B., & Hutabarat, P. S. (2025). Konsep Dasar Motivasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi*, 3(1), 42–53.
- Jauhari, R., Supriatna, S., Fadhli, N. R., & Roesdiyanto, R. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Prestasi Akademik pada Atlet Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 4(10), 881–893. <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p881-893>
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiar, E. (2020). Role Of Parents In Improving Geography Learning Motivation In Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Lira, S. (2025). Tahapan Lanjutan Penerimaan Siswa SKO Riau 2025-2026 [Berita Media Online]. *SuaraLira.com*. [https://suaralira.com/news/detail/40111/tahapan-lanjutan-penerimaan-siswa-sko-riau-20252026?utm\\_source](https://suaralira.com/news/detail/40111/tahapan-lanjutan-penerimaan-siswa-sko-riau-20252026?utm_source)
- Mahdalena, Siregar, S. U., & Harahap, N. A. (2025). Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Pondok Pesantren Darus Shalihin Labuhanbatu. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), 1549–1555. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i2.4252>
- Maizan, I., & \_ U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Rumiyanti, R., Nurkholidah, E., & Daniswari, H. P. (2025). Studi deskriptif kebiasaan belajar dan lingkungan belajar pada siswa berprestasi kelas 2 SMP. *Education and Social Sciences Review*, 6(1), 24–32. <https://doi.org/10.29210/07essr548800>
- Sopandi, D., & Andina, S. (2021). *Perkembangan peserta didik* (Cetakan Pertama). Sleman : Deepublish.

- Syanjaya, T., Santoso, J. A., & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 216-222. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1691>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 125. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1-8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i7.41594>