

MODUL MATA KULIAH



SEPAK TAKRAW

DI SUSUN OLEH

JULIANUR, S.PD., M.PD
JANUAR ABDILAH SANTOSO, S.PD., M.OR
NANDA ALFIAN MAHARDHIKA, S.PD., M.PD
JEANE BETTY KURNIA JUSUF, S.PD., M.PD

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2020

Kata Pengantar

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya kepada kita semua, semoga kita selalu dalam lindungannya. Terima kasih kepada semua pihak dilingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah membantu penyusunan Modul Mata Kuliah Sepak Takraw, sehingga dapat terselesaikan. Modul Mata Kuliah Sepak Takraw ini dibuat sebagai panduan dalam proses belajar mengajar baik teori maupun praktik.

Dalam modul mata kuliah Modul Mata Kuliah Sepak Takraw ini terdapat capaian pembelajaran sesuai yang ditetapkan oleh program studi, sehingga isi materi juga mengacu kepada capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Modul ini juga berisi tata cara pelaksanaan praktik atau kegiatan yang dilakukan pada saat praktik baik. Selain itu materi juga disampaikan dalam modul ini agar dapat dipelajari oleh mahasiswa sebelum melaksanakan praktik.

Saya selaku penyusun Modul ini merasa masih banyak kekurangan dalam hal isi maupun cara penulisan, untuk itu penyusun sangat mengharapkan saran dan masukan agar dapat memperbaiki Modul Mata Kuliah Sepak Takraw ini. Demikian kata pengantar dari kami, semoga modul ini dapat berguna bagi dosen dan mahasiswa pada mata kuliah Sepak Takraw.

Penyusun

2020

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi	iii
BAB I Sejarah dan Perkembangan Sepak Takraw	1
A. Pengertian	1
B. Sejarah Sepak Takraw	1
BAB II Teknik Dasar Sepak Takraw	3
A. Sepak Sila	4
B. Sepak Kuda.....	4
C. Sepak Telapak Kaki	5
D. Teknik Menyundul Bola.....	6
E. Teknik Menahan Bola	6
BAB III Sepak Takraw	8
1. Lapangan.....	8
2. Ukuran Tiang Net	9
3. Jaring Arau Net	9
4. Bola Takraw	9
5. Pemain-pemain	9
6. Kesalahan-kesalahan.....	10
7. Sistem Perhitungan Angka.....	11
8. Posisi Pada Saat Service	12
9. Official	12
10. Pinalty	12
11. Penggunaan Kartu	13
Daftar Pustaka	15

BAB I

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN SEPAK TAKRAW

A. Pengertian

Olahraga sepak takraw adalah olahraga yang memadukan antara sepak bola dan voli, dimainkan di lapang bulu tangkis, dan memiliki peraturan bola tidak boleh menyentuh tanah.

B. Sejarah Sepak Takraw



Olahraga ini berasal dari zaman kesultanan Melayu pada 634-713 M yang dalam bahasa Melayu dikenal sebagai sepak raga. Untuk bolanya sendiri terbuat dari anyaman rotan serta pemain berdiri membentuk lingkaran.

Di zaman kesultanan Melayu, tepatnya di sekitar abad ke-15, sepak takraw dimainkan untuk pertama kalinya dalam sejarah. Namun saat itu olahraga ini belum bernama sepak takraw, melainkan sepak raga.

Nama sepak takraw sendiri diambil dari bahasa Melayu dan bahasa Thailand. Kata “sepak” berasal dari bahasa Melayu yang artinya menendang. Sedangkan untuk kata “takraw” berasal dari bahasa Thailand yang artinya bola yang dianyam. Penentuan nama tersebut tentu dikarenakan hasil kesepakatan dari kedua daerah yang menemukan olahraga ini, yaitu Malaysia dengan Thailand. Dari kedua negara tadi, permainan olahraga ini saat ini sudah menyebar ke berbagai negara.

Pada tahun 1970an, olahraga sepak takraw ini mulai masuk ke wilayah-wilayah di Indonesia. Olahraga sepak takraw ini dibawa oleh bangsa Malaysia dan Singapura yang sedang berkelana ke negara Indonesia ini.

Namun biarpun begitu, permainan sepak takraw ini juga sebenarnya sudah dikenal oleh bangsa Indonesia sejak dulu. Hanya saja, sepak takraw di Indonesia kala itu hanya sebatas permainan tradisional saja.

Sejak kedatangan bangsa Malaysia dan Singapura yang membawa masuk permainan ini ke Indonesia, olahraga sepak takraw ini mulai banyak diminati. Di Sulawesi dan Sumatera lah sepak takraw paling cepat berkembang.

Induk olahraga sepak takraw di Indonesia sendiri terlahir pada tahun 1971. Organisasi yang menjadi induk olahraga ini bernama PERSERASI. Dan pada tahun 1980, kejuaran nasional sepak takraw untuk pertama kalinya ada di Indonesia.

BAB II

TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW

Teknik Dasar



Teknik dasar sepak takraw dapat dilakukan dengan kaki, dada, serta kepala, asalkan bola bisa memantul dengan baik. Teknik-teknik ini cara melakukannya hampir sama dengan permainan sepak bola.

Hanya saja yang membedakannya adalah sentuhan sepak takraw hanya diperbolehkan satu kali sentuhan saja, kecuali ketika

melakukan bendungan atau *blocking*. Nah, jika diluar dari peraturan yang ada maka termasuk suatu pelanggaran.

a. Sepak Sila

Sepak sila merupakan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam, berfungsi untuk mengontrol bola serta memberi umpan kepada teman. Adapun cara melakukan sepak sila adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan satu kaki.
- Kaki yang akan menendang diangkat setinggi paha dengan lutut yang dibengkokkan ke samping.
- Bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam.
- Pada waktu menendang, tungkai kaki digerakkan dari bawah ke atas dan dikeraskan.
- Pandangan ke arah bola dan sasaran.

b. Sepak Kuda



Sepak kuda merupakan sepakan dengan menggunakan punggung kaki, berfungsi untuk mengontrol bola rendah

serta melakukan serangan. Adapun cara melakukan sepak kuda adalah sebagai berikut.

- Berdiri menggunakan satu kaki dengan sedikit kaki tumpuan di tekuk atau dibengkokkan.
- Kaki yang akan digunakan menendang diangkat lurus di depan badan setinggi pinggul.
- Bola ditendang menggunakan punggung kaki.
- Ketika menendang kaki diluruskan.
- Ketika menendang, punggung kaki diluruskan dengan gerakan mendorong ke arah depan.

c. Sepak Telapak Kaki



Sepak telapak kaki merupakan sepakan menggunakan telapak kaki yang berpusat pada kekuatan pergelangan kaki. Teknik ini berfungsi untuk menjangkau bola tinggi di dekat net serta menahan serangan lawan. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan satu kaki serta kaki yang satunya diluruskan di depan badan dengan telapak kaki yang mengarah ke bola.
- Ketik menendang bola, telapak kaki mendorong ke arah depan.
- Pandangan diarahkan ke arah bola dan sasaran.

d. Teknik Menyundul Bola



Menyundul bola dengan kepala bagian depan, berfungsi untuk mengumpan bola kepada teman serta melakukan serangan. Adapun cara melakukan teknik ini adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap kuda-kuda.
- Kemudian badan dicondongkan ke belakang dengan kedua tangan diletakkan di samping badan dengan siku yang bengkok.
- Sundul bola menggunakan kepala bagian depan.
- Pada waktu menyundul bola, badan digerakkan ke arah depan sambil mengeraskan leher.

- Pandangan menuju arah bola dan sasaran.

e. Teknik Menahan Bola

Menahan serangan bola yang datang dari lawan bisa dilakukan dengan dada dan paha.

1) Menahan Bola dengan dada

Teknik ini dilakukan jika bola datang setinggi dada. Adapun caranya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap kuda-kuda.
- Badan dicondongkan ke arah belakang sambil membusungkan dada.
- Ketika badan menyentuh bola, badan dikeraskan serta didorong ke depan sampai bola memantul dengan baik.
- Pandangan diarahkan menuju bola dan sasaran

2) Menahan Bola dengan Paha

Bola bisa ditahan dengan paha jika datangnya bola setinggi perut atau pinggang. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut,

- Berdiri menggunakan satu kaki dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang lain diangkat dengan paha yang naik ke atas.
- Menahan bola menggunakan paha bagian atas.
- Pandangan ke arah bola dan sasaran

BAB III

PERATURAN PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Peraturan Permainan Sepak Takraw

1. Lapangan

- Lapangan Sepaktakraw seukuran dengan lapangan Badminton yaitu : 13,40 m x 6,10 m
- Sepaktakraw dapat dimainkan dalam gedung atau diluar gedung (apabila dimainkan didalam gedung maka tinggi loteng minimal 8 m dari lantai).
- Keempat isi lapangan ditandai dengan cet atau lakban yang lebarnya 4 cm, diukur dari pinggir sebelah luar.
- Areal bebas minimal 3 m dari garis luar lapangan bebas dari rintangan
- Centre cirle yaitu garis tengah dengan lebar 2 cm.
- Quarter circle yaitu garis seperempat lingkaran dipojok garis tengah radius 90 cm diukur dari garis sebelah dalam.
- The service circle adalah lingkaran service dengan radius 30 cm berada ditengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45 m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran kegaris tengah

(Centre Line) 4,25m, jarak titik tengah lingkaran adalah 3,05m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.

2. Ukuran Tiang Net

- Putra: Tinggi net 1,55m dipinggir dan minimal 1,52 di bagian tengah.
- Putri: Tinggi net 1,45m dipinggir dan minimal 1,42 di bagian tengah.
- Kedudukan tiang 30cm diluar garis pinggir

3. Jaring atau Net

- Net terbuat dari tali atau benang kuat atau nilon, dimana tiap lubangnya lebar 6 - 8 cm.
- Lebar net 70 cm dengan panjang 6,10 m.

4. Bola Takraw

Terbuat dari plastik dimana awalnya adalah terbuat dari rotan, dengan ukuran :

- Lingkaran 42-44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk putri.
- Berat adalah 170-180 gr untuk putra dan 150-160 untuk putri.

5. Pemain-pemain

- Permainan ini dimainkan oleh 2 (dua) "Regu" masing-masing regu terdiri dari 3 (tiga) orang pemain dan disetiap regu dilengkapi oleh 1 (satu) orang pemain cadangan.
- 1 (satu) dari tiga pemain diposisi belakang disebut back atau "Tekong" sebagai penyepak mula untuk memulai permainan.
- Dua orang berada didepan yang berada pada sebelah kiri tekong disebut "Apit kiri" dan yang berada pada sebelah kanan tekong disebut "Apit kanan".



6. Kesalahan-kesalahan

a. Kesalahan Pihak Penyepak Bola

- Apabila sebagai pelambung masih memainkan bola, melemparkan bola pada teman sendiri, memantulkan, melempar dan menangkap lagi setelah wasit menyebut posisi angka.
- Apabila mengangkat kaki, menginjak garis, menyentuh atau melewati garis bawah net ketika melakukan lambung bola.
- Tekong melompat saat melakukan service, kaki tumpuan tidak berada dalam lingkaran atau menginjak garis lingkaran servis.
- Tekong tidak menyepak bola yang dilambungkan kepadanya.
- Bola menyentuh salah seorang pemain sendiri sebelum bola melewati net.
- Bola jatuh diluar lapangan.
- Bola tidak melewati net.

b. Kesalahan Pihak Penerima Service

Berusaha mengalihkan perhatian lawan seperti : (isyarat tangan, menggertak, bersuara keras atau membuat keributan).

c. Kesalahan kedua Pihak

- Ada pemain yang mengambil bola dilapangan lawan.
- Menginjak dan melewati satu telapak kaki garis tengah.
- Ada pemain yang melewati lapangan lawan, walaupun diatas atau dibawah net kecuali pada saat "The Follow Trugh Ball"
- Memainkan bola lebih dari tiga kali.
- Bola mengenai tangan.
- Menahan atau menjepit bola antara lengan dan badan atau antara dua kaki dengan bola.
- Bola mengenai loteng atau pembetas lainnya.

7. Sistem perhitungan angka

- Apabila penerima servis melakukan kesalahan otomatis akan memperoleh angka sekaligus melakukan sepak mula lagi bagi penyepak mula.
- Angka kemenangan setiap set maksimum 21 angka, kecuali pada saat posisi angka 20-20, pemenang akan ditentukan pada saat selisih dua angka sampai batas akhir 25 poin, ketika 20-20 wasit utama menyerukan batas angka 25 poin.
- Memberikan kesempatan istirahat 2 menit masing-masing pada akhir set pertama atau kedua termasuk Tie Break.
- Apabila masing-masing regu memnangkan satu set, maka pemain akan dilanjutkan dengan set "Tie Break" dengan 15 poin kecuali pada posis 14-14, pemenang akan ditentukan pada selisih dua angka sampai batas akhirnya angka 17.

- Sistem perhitungan angka menggunakan Relly Poin
- Pergantian pemain
 - a) Setiap “Regu” hanya dapat melakukan 1 (satu) kali pergantian pemain dalam satu pertandingan.
 - b) Pergantian pemain diperbolehkan setiap saat ketika bola mati melalui tim menejer atau pelatih yang disetujui oleh official atau petugas pertandingan.
 - c) Setiap regu dapat menominasikan maximum dua orang cadangan tetapi hanya boleh melakukan pergantian pemain kali.
 - d) Pemain yang mendapat kartu merah dapat diganti dengan ketentuan belum ada pergantian pemain sebelumnya.

8. Posisi pemain pada saat service

- Sebelum permainan dimulai, kedua regu harus berada dilapangan masing-masing dalam posisi siap bermain.
- Dalam melakukan sepak mula, salah satu kaki tekong berada dalam garis lingkaran service.
- Kedua apit kita melakukan servis harus berada pada seperempat lingkaran.
- Lawan atau regu penerima servis bebas bergerak didalam lapangan sendiri.

9. Official (petugas pertandingan)

Sutu pertandingan harus dipimpin teknikal sebagai berikut :

- 2 orang Technical Deleotate
- 6 orang juri (dewan hakim)
- 1 orang Official Refree

- 2 orang wasit (wasit utama dan wasit dua)
- 6 orang penjaga garis samping dan belakang

10. Pinalty (hukuman)

Pemain yang melanggar peraturan ini akan dikenakan sanksi atau hukuman pernyataan dari wasit apabila :

- Memperlihatkan sikap tidak sopan kepada pemain atau penonton juga pada wasit atas keputusan yang diambil.
- Menghubungi wasit yang bertugas dengan keras mengenai suatu keputusan yang diambil.
- Meninggalkan lapangan permainan tanpa permisi kepada wasit yang memimpin pertandingan.
- Memberikan bola kepada pihak lawan dengan menggunakan kaki atau melemparkannya dengan keras.
- Berkelakuan tidak sopan selama permainan.

11. Apabila hal tersebut dilanggar oleh seseorang pemain maka wasit menggunakan kartu sebagai berikut:

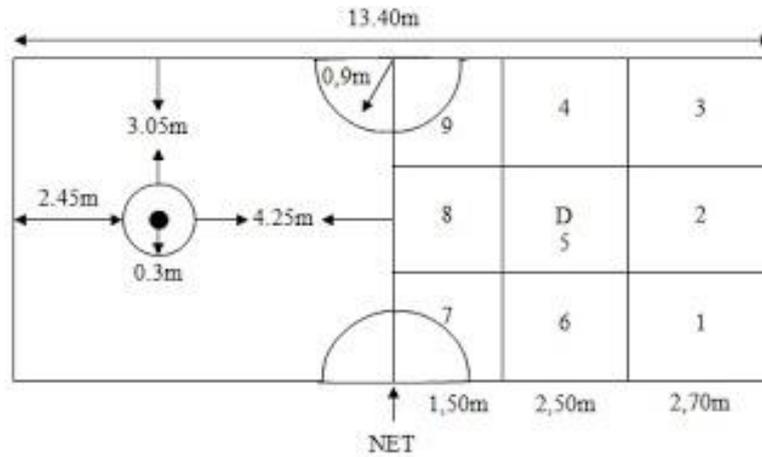
1.1. Kartu Kuning

Sebagai tanda peringatan seorang pemain yang melakukan pelanggaran terhadap tata tertib seperti yang diatas.

1.2. Kartu Merah

- Apabila pemain telah menerima kartu kuning pada pertandingan yang sama.
- Sikap kasar dan tidak sopan seperti memukul, menendang, meludah dan lain-lain.
- Menggunakan kata-kata kotor atau mencaci maki.

Lapangan Sepak Takraw Untuk tes servis



Gambar lapangan Sepaktakraw untuk tes servis

Keterangan

- A. : Lingkaran untuk melakukan sepak mula (servis) oleh tekong
- B. : Lingkaran untuk apit kanan
- C. : Lingkaran untuk apit kiri
- D. : Kolom nilai ketepatan sasaran servis

DAFTAR PUSTAKA

Google [Online]. Tersedia: [http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak Takraw](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Takraw)

Usli L (2009). *Sepak Takraw*. Bandung: STKIP Pasundan Cimahi

www.m-fahrin.com/2012/08/olahraga-sepak-takraw-pengertian.htm

wawan-toech.blogspot.com/2011/04/definisi-sepak-takraw.html

konsultasisawit.blogspot.com/ukuran-lapangan-dan-aturan-sepak-takraw

sulaiman-fikunnes.blogspot.com/2007/10/sepak-takraw.html