



SEPAKTAJAWA FIGHT GRAVITY

Sejarah dan Tehnik Dasar Permainan



SEPAK



TAKRAW



Nur Ahmad Muharram, M.Or dan Weda, M.Pd

44 hlm : 13 x 19

© copyright 2016 by Penulis Muda Publisher

Penulis : Muharram M, Weda

Editor : Melia Fitriani

Setting dan layout : Penulis Muda Publisher

Desain Sampul : Luqman TH

ISBN : 978-602-6333-19-3

Cetakan Pertama, (Oktober 2016)

Diterbitkan oleh:

Penulis Muda Publisher

penulismudapublisher@gmail.com

www.penulismudapublisher.com

Dicetak oleh:

CV. Penulis Muda Publisher

Jurangjero RT 2 RW 2, Kec Karanganom, Klaten,

Jawa Tengah

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku tanpa seizin penerbit*

Kata Pengantar

Syukur Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Alloh SWT, karena berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan proses demi proses penerbitan Sejarah dan Teknik Sepak Takraw. Shalawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yakni Nabi Muhammad SAW. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada sang penulis yang mempercayakan bukunya untuk diterbitkan di penerbitan kami.

Segala usaha untuk memberikan yang terbaik dalam menerbitkan buku ini telah kami lakukan. Namun, kami menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna. Maka dari itu, kami sangat mengharapkan saran, kritikan serta masukan dari semua pihak, agar kami bisa lebih baik lagi dalam menerbitkan buku-buku selanjutnya.

Redaksi

**Undang-Undang Republik Indonesia No. 19 tahun 2002
Tentang Hak Cipta**

(1) Barang siapa yang dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000,00 (lima juta rupiah).

(2) Barang siapa yang sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000,00 (lima juta rupiah).

Daftar Isi

Halaman Judul	1
Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
Sepak Takraw	7
A. Sejarah Sepak Takraw	7
1. Sejarah Sepak Takraw di Indonesia	10
2. Sejarah Sepak Takraw di Amerika Serikat	11
B. Pengertian Olahraga Sepak Takraw	15
C. Teknik Dasar Sepak Takraw	16
1. Sepak Sila	16
2. Sepak Kura (Kuda)	18
3. Sepak Cungkil	20
4. Menapak	21
5. Sepak Simpuh atau Sepak Badek	23
6. Heading	24
7. Mendada	25

8. Memaha	26
9. Menapak	27
10. Sepak Mula	
D. Bentuk Permainan Sepak Takraw	29
1. Ukuran Lapangan	30
2. Bola Sepak Takraw	33
E. Peraturan Pemain Sepak Takraw	34
F. Petunjuk untuk Wasit Sepak Takraw	35
Daftar Pustaka	44

A. Sejarah Sepak Takraw

Bukti sejarah menunjukkan bahwa permainan sepak takraw telah dimainkan di abad ke-15 oleh Kesultanan Malaka, karena disebutkan dalam teks sejarah Melayu yang terkenal "Sejarah Melayu". Sejarah Melayu yang dijelaskan secara rinci tentang Raja Muhammad, seorang putra Sultan Mansur Shah yang tak sengaja terkena bola rotan dari Tun Besar, putra Tun Perak, dalam permainan sepak raga.

Bola itu mengenai tutup kepala Raja Muhammad dan membuatnya terjatuh ke tanah. Dalam kemarahan, Raja Muhammad segera menikam dan membunuh Tun Besar, sehingga beberapa saudara Tun Besar ingin balas dendam dan membunuh Raja Muhammad. Namun, Tun Perak berhasil

menahan mereka dan mengatakan bahwa ia tidak akan mengangkat Raja Muhammad sebagai pewaris Sultan. Oleh karena hal itu, Sultan Mansur Shah

Demikianlah sedikit pembahasan mengenai sejarah sepak takraw ini. Permainan olahraga ini sangat menarik untuk dimainkan di waktu senggang. Jadi, tidak ada salahnya jika Anda mencoba untuk memainkan olahraga ini. Semoga apa-apa yang terdapat dalam pembahasan tadi bisa memberikan pengetahuan tambahan kepada Anda dan bermanfaat.

B. Pengertian Olah Raga Sepak Takraw

Arti definisi Sepak Takraw adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 3 pemain. Adapun tujuan dari setiap pemain adalah memantulkan atau mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan kaki, kepala atau badan, asal dalam keadaan memantul kecuali dengan tangan. Untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan; setiap regu berhak menyentuh bola sebanyak 3 kali dan bola ketiga harus ke arah lapangan lawan.

C. Teknik Dasar Sepak Takraw

Seorang Pemain sepak takraw dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik dalam hal menguasai kemampuan dasar bermain sepak takraw. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, (1992: 15). Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw harus berpedoman pada gerakangerakan yang mudah ke sulit.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 15) "teknik dasar sepaktakraw terdiri dari: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, sepakbadek, heading, mendada, memaha, dan membahu".

Berikut ini teknik dasar sepak takraw:

a). Sepak Sila

Menurut Sulaiman (2004: 18), sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan

16

menguasai bola, mengumpan untuk serangan smash dan untuk menyelamatkan serangan lawan.



Teknik melakukan Sepak sila :

- Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
- Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.

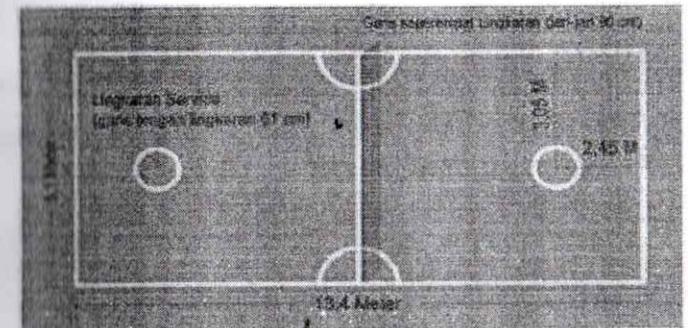
17

D. Bentuk Permainan Sepak Takraw

Suatu permainan dilakukan di atas lapangan yang rata persegi empat panjang, terbuka atau tertutup yang tidak dihalangi oleh suatu benda apapun.

Lapangan ini dibatasi oleh jaring (net). Bola yang dipakai ialah bola terbuat dari rotan yang dianyam bulat seperti bola (bola seperti yang dipergunakan dalam permainan sepak raga). Pada permainan ini mempergunakan terutama kaki dan juga boleh dengan kepala. Bola dimainkan dengan mengembalikannya melewati jaring. Permainannya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Tujuan dari setiap pihak/regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

Ukuran Lapangan Sepak Takraw



Gambar lapangan sepak takraw

Lapangan Sepak Takraw

Panjang = 13,42 meter dan lebar = 6,10 meter

Garis batas : garis (lines) diberi tanda dengan menggunakan tali, kayu atau ditandai kapur yang lebarnya + 5 cm

Lingkaran tengah : Di tengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service). Garis menengah lingkaran 61 cm.

Garis seperempat lingkaran : Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang

E. Peraturan Pemain Sepak Takraw

- a. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing pihak terdiri dari 3 (tiga) orang.
- b. Satu orang dari tiga pemain ini berdiri di belakang yang dinamakan "TEKONG".
- c. Dua orang lagi ialah pemain depan, seorang di kiri dan seorang di kanan. Pemain yang di sebelah kiri dinamakan APIT KIRI dan yang di sebelah kanan dinamakan APIT KANAN.
- d. Istirahat bisa diberikan selama 5 menit sebelum games (set) terakhir dimulai.
- e. Tiap-tiap regu akan bertukar pada set ke-2 dan pada set ke-3 (rubber set) pertukaran tempat dilakukan setelah diperoleh 8 angka oleh satu pihak.

F. Petunjuk untuk Wasit Sepak Takraw

Wasit dapat meningkatkan mutu dari permainan sepaktakraw ini jika ia memimpin dengan penuh semangat dan disiplin. Sebelum permainan dimulai, wasit terlebih dahulu hendaklah :

- a. Memeriksa lapangan, garis (lines), jaring (net), bola dan keadannya.
- b. Memberikan petunjuk secara singkat kepada penjaga garis (lines man).
- c. Menetapkan regu mana yang pertama melakukan service (sepakan permulaan)
- d. Memperkenalkan regu yang akan bermain dan pemain-pemainnya.
- e. Mengumumkan regu yang pertama melakukan sepakan permulaan (service)
- f. Mulai permainan :

Sebelum angka 0-0 diumumkan, Wasit hendaklah :

Daftar Pustaka

- Drs. Ucup Yusup, M.Kes. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sulaiman. 2007. *Permainan sepak takraw*.
<http://sulaimanfikunnes.blogspot.com/2007/10/sepak-takraw.html> [Downloaded 20-06-2016].
- Sulaiman. 2008. *sepak takraw: Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang: UNNES Pres.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *sepak takraw*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta



Nur Ahmad Muharram, M.Or, Lahir Di Sragen pada Tanggal 3 September 1988. Pernah Studi Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) di Universitas Sebelas Maret Angkatan 2007, Lulus Tahun 2011. Kemudian melanjutkan program pascasarjana (S2) Ilmu Keolahragan di Universitas Sebelas Maret Angkatan 2012, Sekarang Menjadi Dosen Tetap Jurusan Penjaskesrek Di salah satu Perguruan Tinggi Swasta Di Kediri -Jawa Timur yaitu UN PGRI Kediri.



Weda, M.Pd, Lahir di Tuban 21 Agustus 1987, Pernah Studi Sarjana (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) Angkatan 2006. Kemudian melanjutkan program pascasarjana (S2) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) Angkatan 2012, Sekarang Menjadi Dosen Tetap Jurusan Penjaskesrek Di salah satu Perguruan Tinggi Swasta Di Kediri -Jawa Timur yaitu UN PGRI Kediri.



Penulis Muda Publisher



www.penulismudapublisher.com
penulismudapublisher@gmail.com
Penulis Muda Publisher
081914813368

ISBN 978-602-633-319-3



9 786026 333193