

# **Permainan Sepak Takraw**

**Tim Dosen Pengampu**

**FIK UNY**

**e-mail : [fathan\\_nurcahyo@uny.ac.id](mailto:fathan_nurcahyo@uny.ac.id)**

# SEJARAH SEPAKTAKRAW

- Asal mula “belum dapat diketahui secara pasti”.
- Indonesia mengenal pertama kali ketika Tim Sepaktakraw Malaysia dan Singapura ke Jakarta tahun 1970.
- Abad XV Indonesia sudah mengenal Sepakraga sebelum mengenal Sepatakraw.

# SEPAKRAGA DI INDONESIA

- Sepakraga dikenal sebelum Sepaktaraw.
- Bentuk permainan adalah setiap pemain menunjukkan kemahiran dalam penguasaan bola.
- Memainkan bola rotan dengan anggota seluruh badan kecuali dengan tangan.
- Sepakraga belum mempunyai peraturan tersendiri, karena pada masa itu pemain berusaha agar:
  1. Menjaga bola jangan sampai mati.
  2. Menunjukkan kemahiran masing2 dengan variasi mengambil bola (memainkan bola).
  3. Pengembalian bola yang tepat dan terarah.

## DAERAH DI INDONESIA YANG TERKENAL DENGAN SEPAKRAGA

1. Makassar (Sulsel).
  - Sepakraga digemari oleh para pemuda bangsawan dan mendapat restu ratu bugis.
  - Pemuda yang belum pandai bermain sepakraga > belum cakap.
  - Diringi oleh gendang dan bunyi-bunyian.
  - Kemahiran memainkan bola ditunjukkan dengan sikap berdiri, tidur, jongkok, dan duduk.

## 2. Minangkabau (Sumbar).

- Dikenal sebagai sepakragao atau barago. Rago = bola rotan
- Sebagai rekreasi, menghilangkan bosan, menunggu waktu magrib.
- Pemenang adalah yang paling lama memainkan bola.

## 3. Kalimantan (Kandangan).

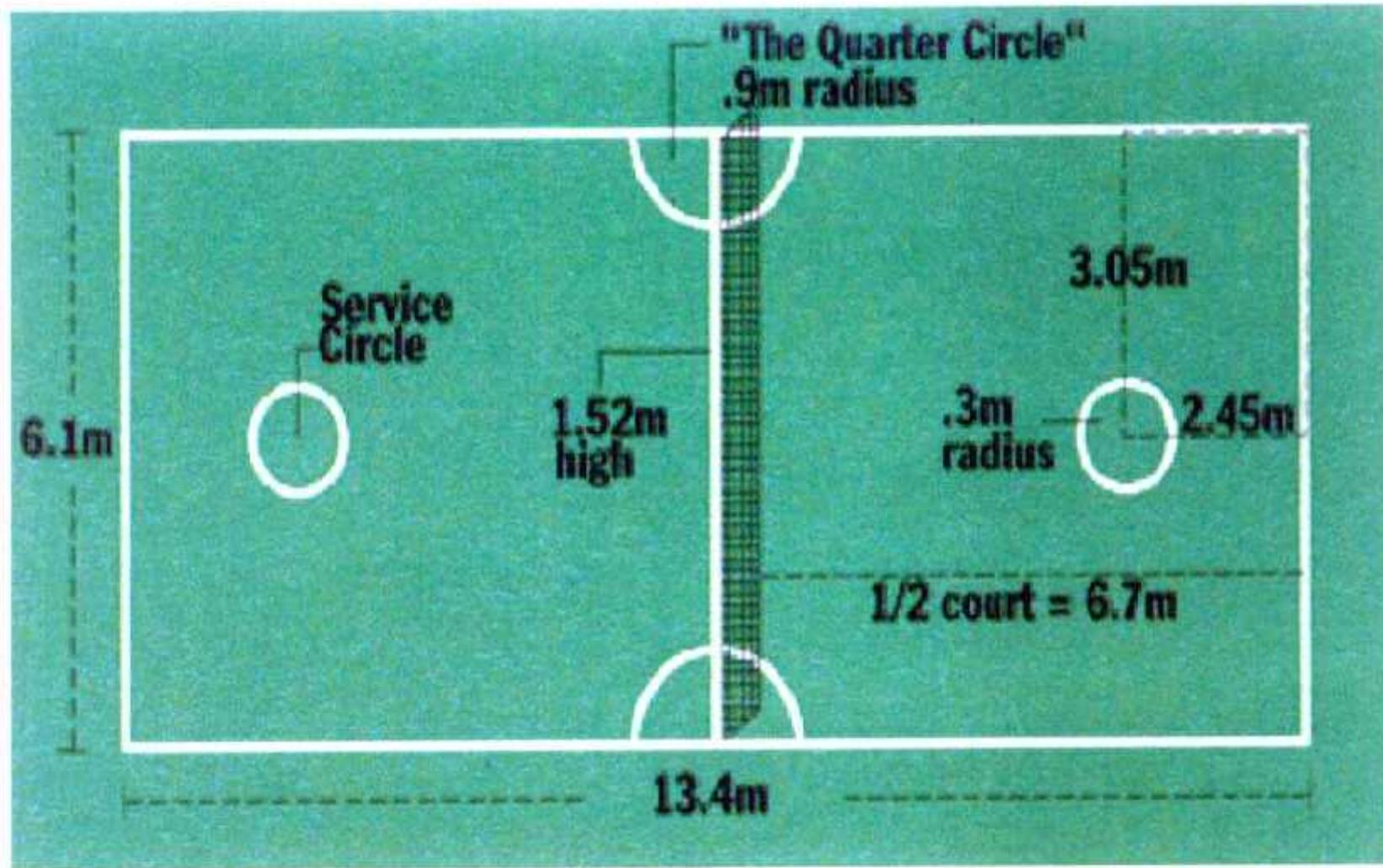
- Untuk memeriahkan keramaian adat, pesta perkawinan dan hajatan demi keselamatan desa.

# PERKEMBANGAN SEPAKTAKRAW SECARA INTERNASIONAL

- Malaysia dengan nama sepakraga jaring.
- Muangthai (Thailand) dengan nama Takraw.
- Philipina dengan nama Sipak.
- Sepaktakraw merupakan perpaduan antara “Sepak” yang berasal dari bahasa Malaysia yang berarti Sepak dan “Takraw” berasal dari bahasa Muangthai yang berarti bola Rotan.

- Perubahan Sepakraga jaring menjadi Sepaktakraw diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur pada waktu Seap Games.
- Indonesia mengenal sepaktakraw setelah ada kunjungan tim sepaktakraw dari negara Malaysia pada bulan September 1970 dan Singapura pada bulan April 1971.

# LAPANGAN SEPAKTAKRAW



- ❑ PANJANG 13,40 M
- ❑ LEBAR 6,10 M
- ❑ BISA DIMAINKAN INDOOR & OUT DOOR
- ❑ IN DOOR : LOTENG MINIMAL 8 M SEBAIKYA TIDAK DILAPANGAN RUMPUT/PASIR
- ❑ BEBAS LAP 3 METER GARIS LUAR 4 PERSEGI
- ❑ QUARTER CIRCLE (APIT ): 0,9 M
- ❑ LINGKARAN SERVICE (TEKONG): 0,3 M
- ❑ TINGGI NET PUTRA 1,55 M DIPINGGIR DAN MINIMAL 1,52 M DI TENGAH
- ❑ TINGGI NET PUTRI 1,45 M DIPINGGIR DAN MINIMAL 1,42 M DI TENGAH
- ❑ LEBAR NET 70 CM DAN PANJANG 6,10 M

# BOLA

- TERBUAT DARI PLASTIK (SYNTHETIC FIBRE), KHUSUS BOLA BEACH ELASTIS MENGANDUNG UNSUR KARET DAN LEBIH RINGAN
- 12 LUBANG
- 9-11 ANYAMAN
- LINGKARAN 42-44 CM (PUTRA) 43-45 (PUTRI)
- BERAT: 170-180 gr (PUTRA) 150-160 gr (PUTRI)
- USIA DINI 145-150 gr (Lentur & Lembut)



# PERHITUNGAN ANGKA

- ANGKA/POINT DIBERIKAN KEPADA REGU YG MEMATIKAN BOLA ATAU LAWAN MEMBUAT KESALAHAN
- ANGKA KEMENANGAN SETIAP SET ADALAH 21, KECUALI PADA POSISI 20 – 20 (DUA PULUH SAMA), WASIT MENYEBUT “BATAS” 25 ANGKA BEGITU JUGA SET II
- SET KETIGA (*TIEBREAK*) DENGAN ANGKA 15, KECUALI KALAU ANGKA 14 – 14 TERJADI SELISIH 2 DENGAN ANGKA AKHIR 17
- SEBELUM *TIEBREAK* WASIT MELAKUKAN TOSS UNTUK MEMILIH SERVIS, PADA WAKTU ANGKA 8 DILAKUKAN PERTUKARAN TEMPAT
- SETIAP SET PUNYA WAKTU ISTIRAHAT 2 MENIT

# JENIS PERMAINAN

Team



Inter Regu



Double Event



Beach



Hoop



# JUMLAH PEMAIN

- TEAM: MIN 9 MAX 12
- Inter REGU:
  - ✓ 3 ORANG INTI
  - ✓ 2 CADANGAN
- DOUBLE EVENT :
  - ✓ 2 INTI
  - ✓ 1 CADANGAN
- HOOP: 5 INTI + 1 RESERVER
- BEACH : 4 INTI + 2 RESERVER



# PERGANTIAN PEMAIN

- KETIKA BOLA MATI MELALUI PELATIH/TIM MANAGER YG DISETUJUI OLEH OFFICIAL REFEREE
- 1 KALI (INTER REGU)
- 1 KALI (BEACH)
- 6 KALI DOUBLE EVENT



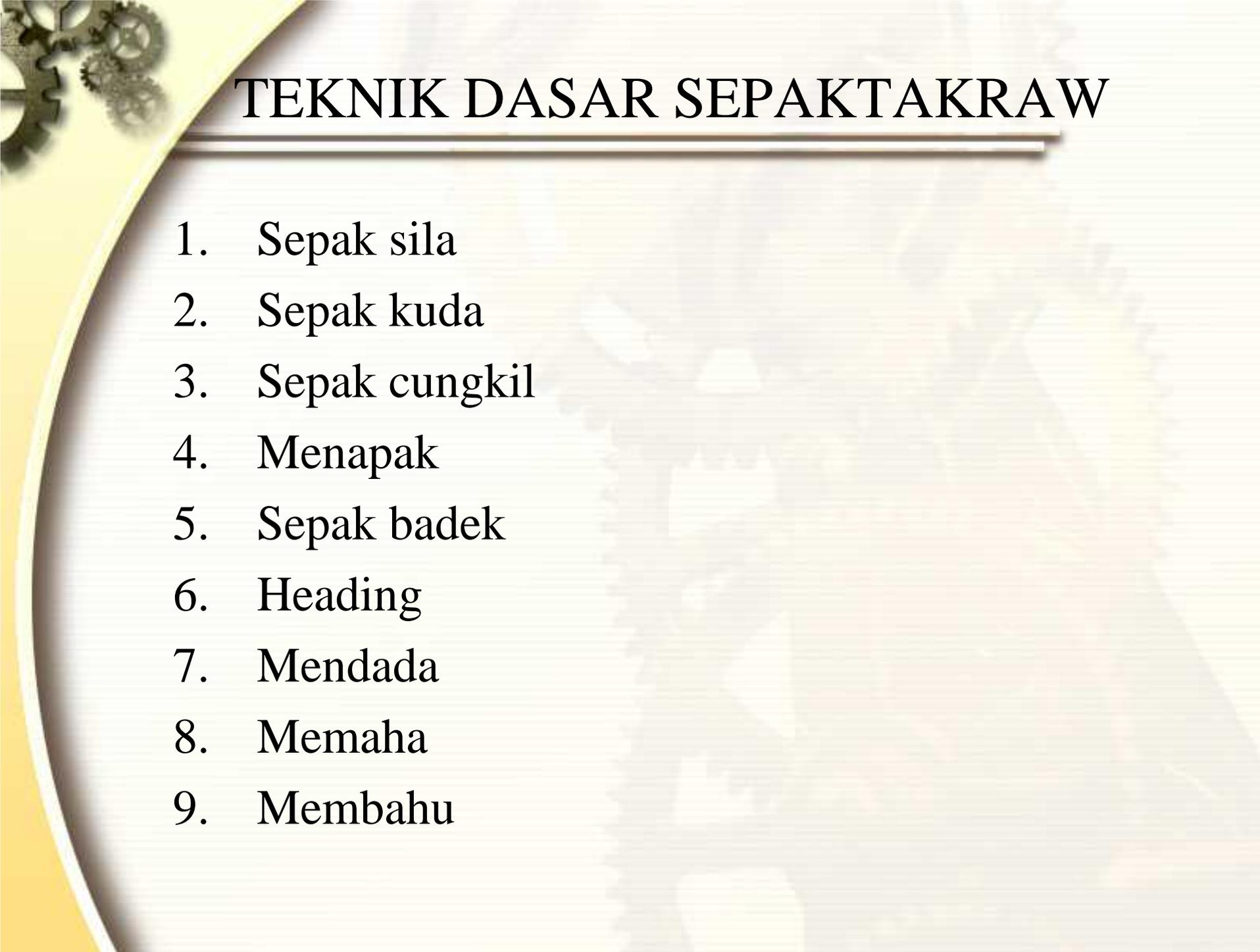
**Sekian & Terima Kasih**



# **Teknik Dasar Sepak Takraw**

Tim Dosen Pengampu

FIK UNY



# TEKNIK DASAR SEPAKTAKRAW

---

1. Sepak sila
2. Sepak kuda
3. Sepak cungkil
4. Menapak
5. Sepak badek
6. Heading
7. Mendada
8. Memaha
9. Membahu

# SEPAK SILA

---

- Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- Sepak sila digunakan untuk:
  - ✓ Menerima dan menimang (menguasai) bola.
  - ✓ Mengumpan dan antaran bola.
  - ✓ Menyelamatkan serangan lawan.

# SEPAK KUDA (SEPAK KURA)

---

- Sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki.
- Sepak kuda digunakan untuk:
  - ✓ Memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras.
  - ✓ Menyelamatkan dari serangan lawan, mempertahankan dari serangan lawan.
  - ✓ Memainkan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.

# SEPAK CUNGKIL

---

- Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan jari kaki.
- Sepak cungkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.

# MENAPAK

---

- Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki.
- Menapak digunakan untuk:
  - ✓ Smash ke pihak lawan.
  - ✓ Menahan/memblok smash pihak lawan.
  - ✓ Menyelamatkan atau mengambil bola dekat net.

## SEPAK BADEK/SEPAK SIMPUH

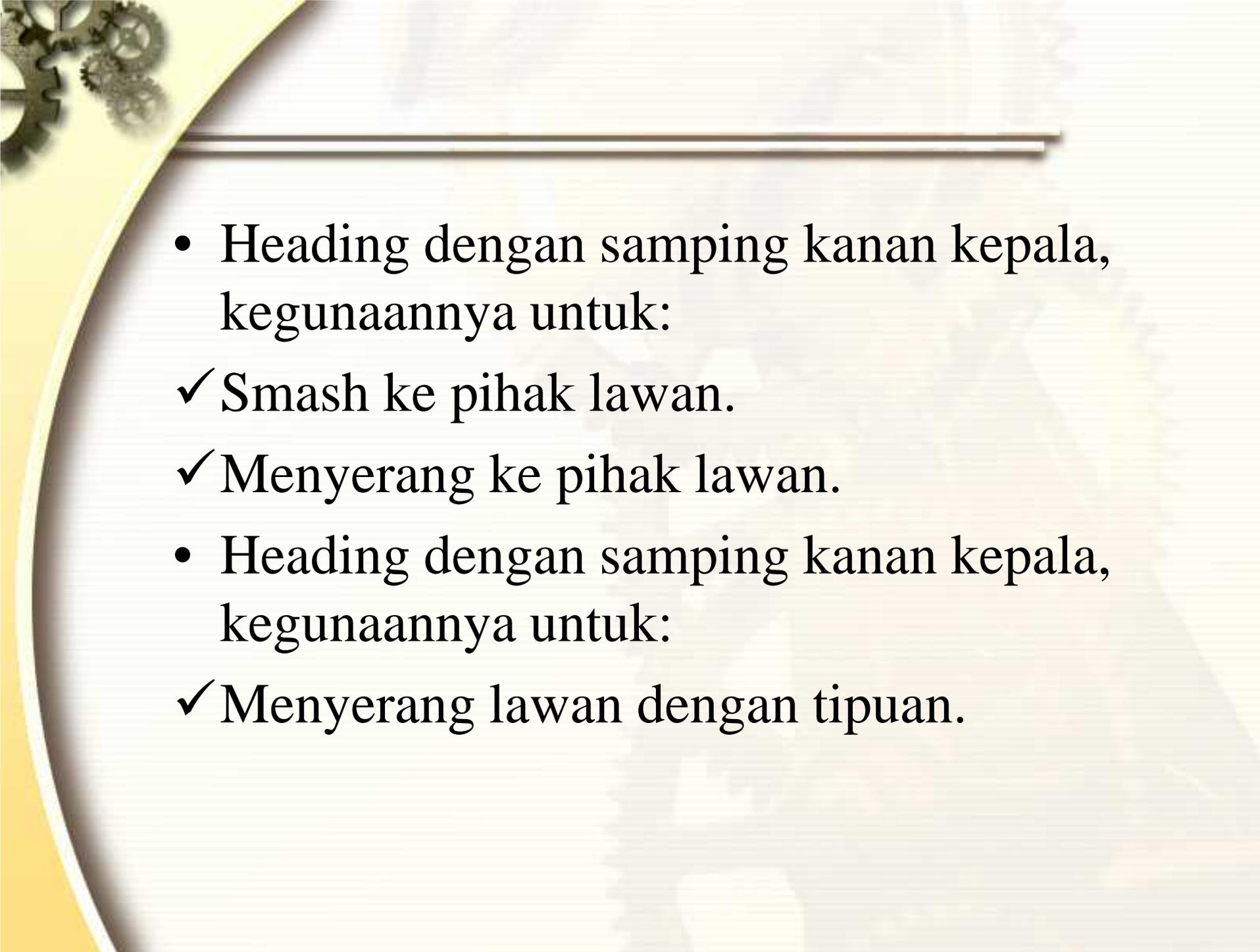
---

- Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar.
- Sepak badek digunakan untuk:
  - ✓ Menyelamatkan bola dari serangan lawan.
  - ✓ Menyelamatkan dari smash pihak lawan.
  - ✓ Mengontrol atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan.

# HEADING (MAIN KEPALA)

---

- Heading atau main kepala adalah memainkan bola dengan kepala. Bola dimainkan dengan dahi/samping kanan kepala/samping kiri kepala/bagian belakang kepala.
- Heading dengan dahi kegunaannya untuk:
  - ✓ Memberi umpan kepada teman.
  - ✓ Smash ke lapangan lawan.
  - ✓ Menyerang pihak lawan.

- 
- Heading dengan samping kanan kepala, kegunaannya untuk:
    - ✓ Smash ke pihak lawan.
    - ✓ Menyerang ke pihak lawan.
  - Heading dengan samping kanan kepala, kegunaannya untuk:
    - ✓ Menyerang lawan dengan tipuan.

# MENDADA

---

- Mendada adalah memainkan bola dengan dada.
- Mendada kegunaannya untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

# MEMAHA

---

- Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola.
- Memaha digunakan untuk:
  - ✓ Menahan, menerima dan menyelamatkan serangan lawan.
  - ✓ Membentuk atau menyusun serangan.

# MEMBAHU

---

- Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan.
- Membahu digunakan untuk;
  - ✓ Mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak (tiba-tiba), dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

The background features a light beige color with a large, faint gear pattern. A yellow arc is visible on the left side, and a thin horizontal line is positioned near the top. The text is centered in a bold, black, serif font.

**Sekian & Terima Kasih**