

Permainan Sepak Takraw

Tim Dosen Pengampu

FIK UNY

e-mail : 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).

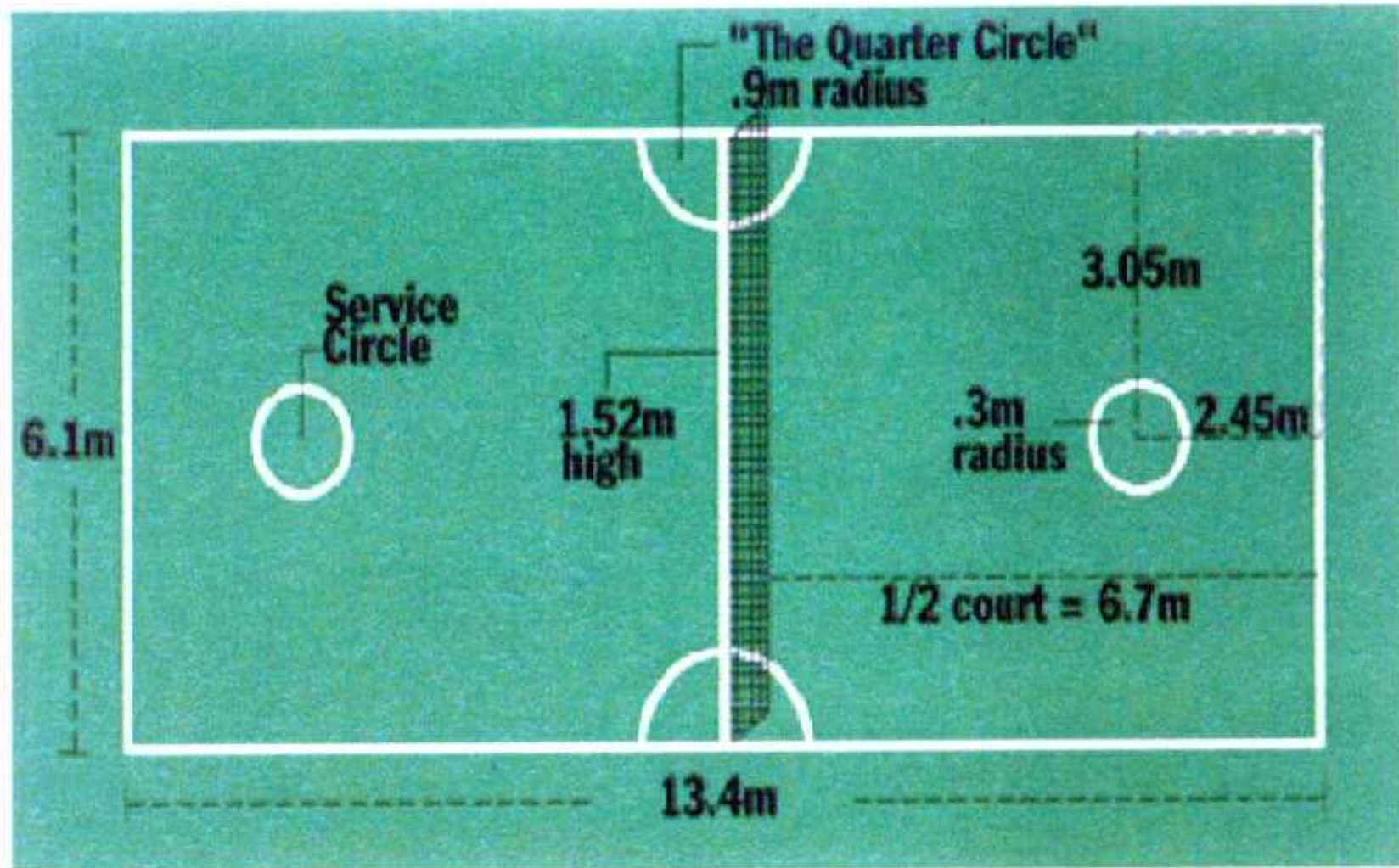
- Untuk memeriahkan keramaian adat, pesta perkawinan dan hajatan demi keselamatan desa.

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

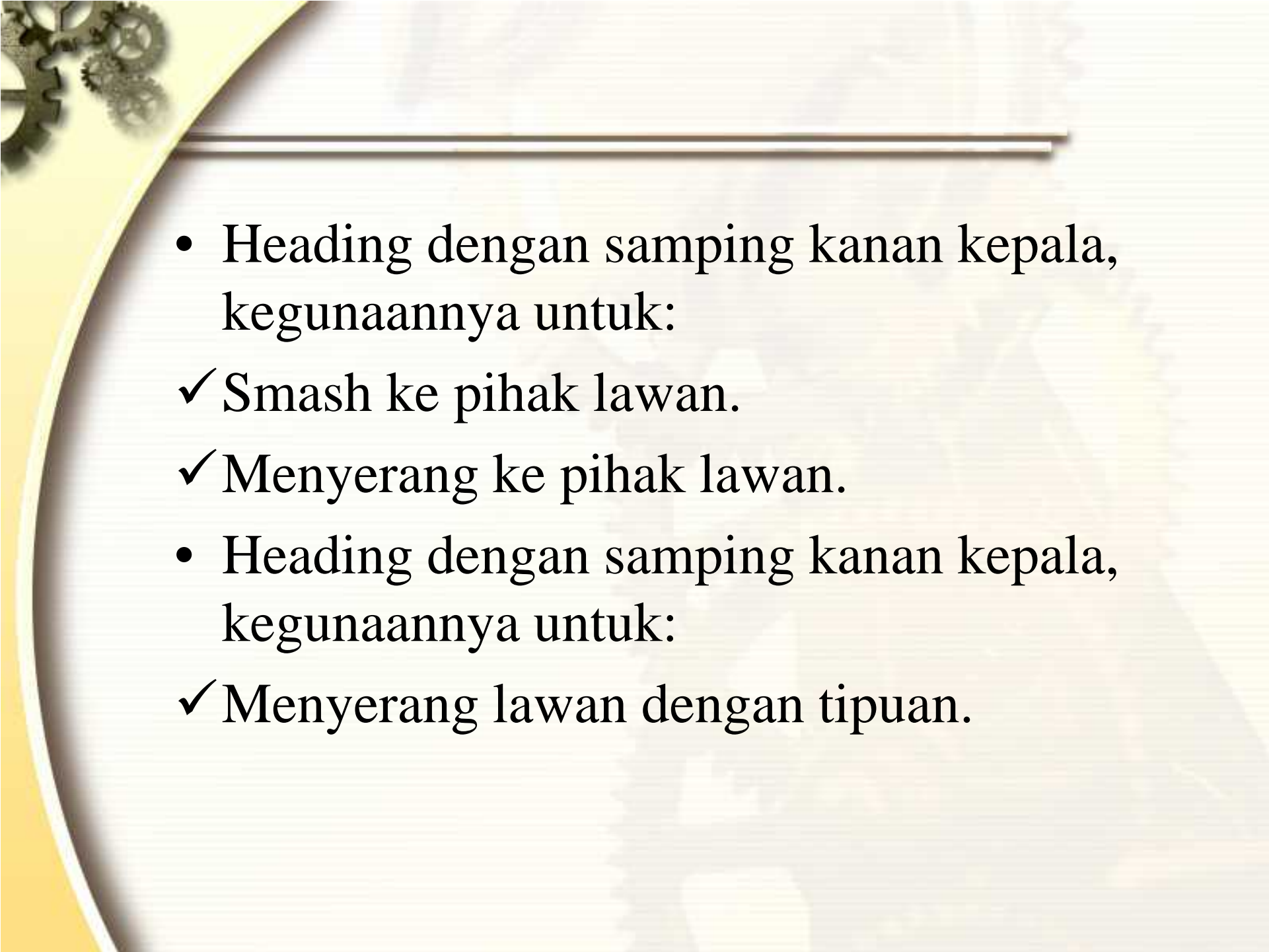
- Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki.
- Menapak digunakan untuk:
 - ✓ Smash ke pihak lawan.
 - ✓ Menahan/memblok smash pihak lawan.
 - ✓ Menyelamatkan atau mengambil bola dekat net.

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 large, faint gear in the center, with several smaller gears in the top-left corner. A yellow arc is on the left side, and a horizontal line is near the top.

Sekian & Terima Kasih