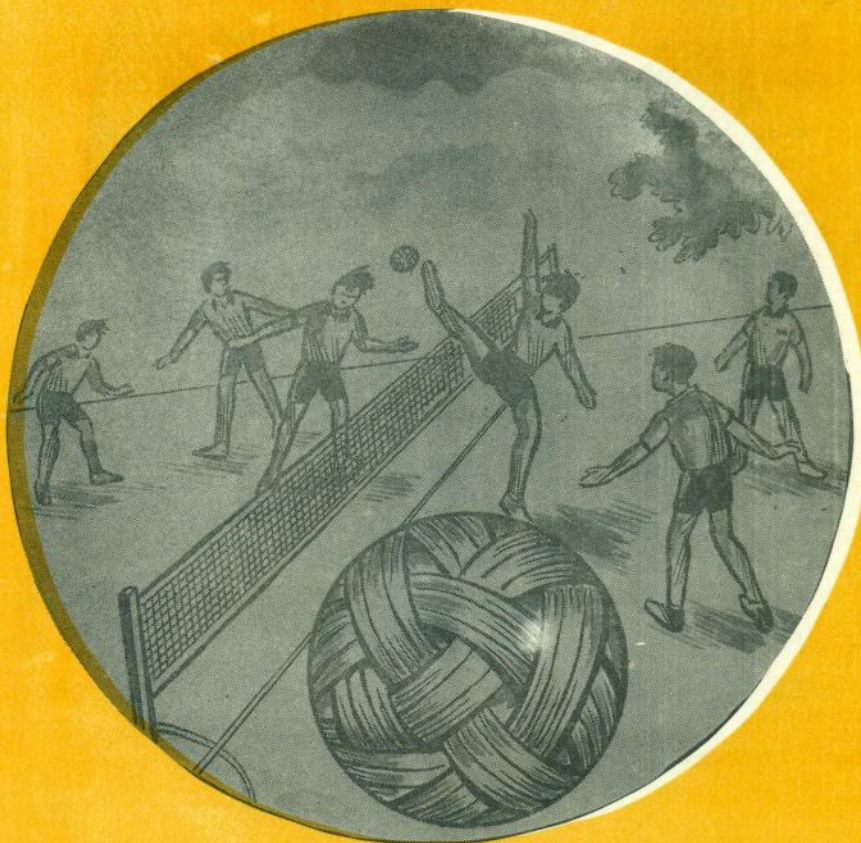


A₈₀

Bermain Sepak Takraw



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980



DAFTAR ISI

	Halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Sejarah dan Peralatan Sepak Takraw	3
Pertanyaan	8
Kunci Jawaban	9
Bab II Peraturan Permainan	10
Pertanyaan	17
Kunci Jawaban	18
Bab III Teknik-teknik Permainan	19
Pertanyaan	29
Kunci Jawaban	30
Rangkuman	31
Tindak Lanjut	31
Kata-kata Inti	33

PENDAHULUAN

Permainan sepak raga sudah menjadi permainan rakyat di Indonesia. Sepak raga sebagai olah raga asli di negara kita perlu disebarluaskan. Dengan demikian akan mendorong masyarakat untuk menghargai dan menggemari olah raga rakyat yang berasal dari tanah airnya sendiri.

Olah raga sepak takraw baru dikenal di Indonesia pada tahun 1970 pada waktu datangnya regu sepak takraw Malaysia ke Indonesia. Kunjungan regu sepak takraw Malaysia tersebut mendorong kita untuk membina permainan sepak takraw di Indonesia.

Permainan yang disajikan dalam buku ini adalah "Bermain Sepak Takraw". Untuk mempermudah pembaca mempelajari buku Bermain Sepak Takraw, isi buku ini kami bagi dalam 3 bab, yaitu :

- Bab I Menguraikan sejarah dan peralatan Sepak Takraw.
- Bab II Menguraikan peraturan dan cara permainan sepak takraw.
- Bab III Menguraikan tehnik-tehnik dasar permainan Sepak Takraw.

Sepak takraw sudah menjadi salah satu permainan olah raga tingkat regional dan Indonesia turut ambil bagian. Semoga buku ini bermanfaat bagi Saudara.

PETUNJUK BELAJAR

1. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2.
2. Bacalah tiap Bab baik-baik sampai selesai!
3. Perhatikan baik-baik tiap gambar!
4. Jawablah pertanyaan-pertanyaan pada kertas lain!

5. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.
6. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu, sebelum Saudara lanjutkan ke Bab berikutnya.
7. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan!
8. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari.
9. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam Tindak Lanjut.

TUJUAN BELAJAR

Setelah Saudara mempelajari buku ini, Saudara akan dapat :

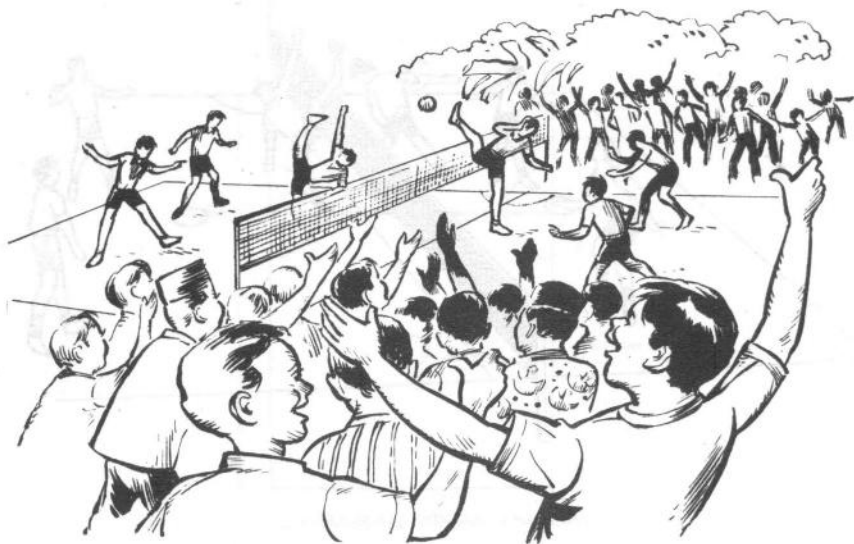
1. menyiapkan lapangan permainan sepak takraw.
2. bermain sepak takraw.
3. mengetahui peraturan permainan sepak takraw, dan
4. mengetahui tehnik dasar permainan sepak takraw.

ALAT-ALAT BELAJAR

1. Alat tulis-menulis
2. Buku catatan dan kitab tulis
3. Alat-alat yang berhubungan dengan bahan pelajaran seperti :
 - a. bola
 - b. tonggak
 - c. tali
 - d. kapur
 - e. jaring
 - f. bangku wasit
 - g. peluit.

Bab I

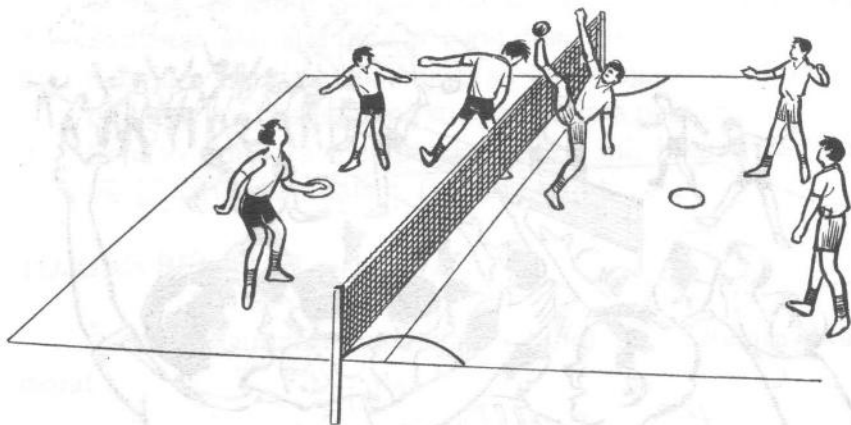
SEJARAH DAN PERALATAN SEPAK TAKRAW



Sejak dahulu kala permainan sepak raga amat digemari oleh para pemuda dan masyarakat di beberapa daerah Indonesia. Pada mulanya permainan ini adalah permainan orang bangsawan, kemudian menjadi permainan rakyat. Pemuda-pemuda waktu itu diharuskan mempelajarinya. Apabila seseorang tidak pandai bermain sepak raga dengan baik, mereka dianggap belum cakap.

Pada permainan sepak raga selain adanya unsur olah raga, juga mengandung unsur kesenian. Dalam permainan tersebut terdapat bermacam variasi cara menyepak dan mempermainkan bola.

Asal mula permainan ini belum dapat diketahui dengan pasti. Ada yang berpendapat permainan ini berasal dari Sulawesi Selatan. Alasannya di sana banyak terdapat rotan



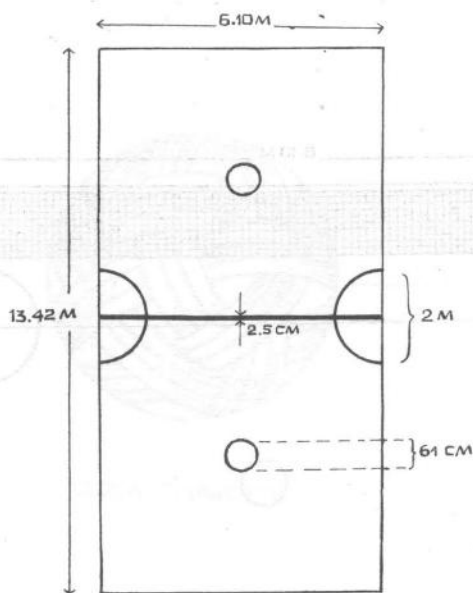
untuk bahan bolanya. Kemudian pelaut-pelaut Bugis yang terkenal keberaniannya mengarungi Samudera membawa permainan ini ke negeri-negeri yang disinggahi.

Untuk mengisi waktu senggang, mereka bermain sepak raga. Permainan ini juga diikuti oleh penduduk daerah tersebut. Akhirnya permainan sepak raga ini berkembang sampai ke desa-desa seperti Sumatera, Kalimantan, dan daerah Sulawesi lainnya.

Selain di Indonesia, di negara lain pun sepak raga telah dikenal, seperti di Singapura, Malaysia dan Thailand. Di negara-negara tersebut sepak raga ini disebut sepak takraw.

Pada dasarnya kedua cabang olah raga ini ada persamaannya tetapi ada juga perbedaannya.

Olah raga sepak raga adalah semacam rekreasi sekedar pengisi waktu luang, mengisi acara-acara kesenian serta



LAPANGAN SEPAK TAKRAW

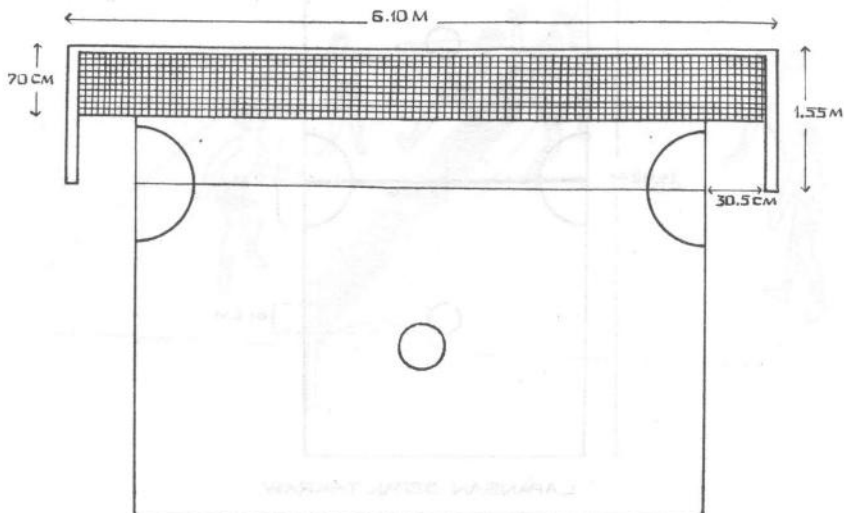
acara penyambutan tamu-tamu agung. Olah raga sepak takraw adalah olah raga yang dapat dipertandingkan dan telah mempunyai peraturan pertandingan.

Pada tahun 1970 regu sepak takraw Malaysia dan tahun 1971 regu sepak takraw Singapura berkunjung ke Indonesia. Di beberapa kota seperti Jakarta, Bandung dan Medan mereka mengadakan demonstrasi permainan sepak takraw. Kunjungan kedua regu sepak takraw tersebut mendorong kita untuk berpartisipasi kepada permainan sepak takraw. Di Indonesia telah terbentuk persatuan olah raga sepak takraw yang disebut Perserasi (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia).

Lapangan dan alat-alat permainan

Lapangan : Panjang lapangan adalah 13,50 meter,
lebarnya 6 meter.

Lapangan dibagi atas dua bagian yang sama.



TONGSAK DAN JARING

Garis batas :

Garis batas diberi tanda dengan menggunakan tali atau ditandai dengan kapur yang lebarnya 2,5 cm.

Lingkaran tengah : Di tengah-tengah kedua lapangan ada sebuah lingkaran dengan garis menengah 61 cm. Lingkaran ini tempat melakukan sepakan permulaan.

Garis seperempat lingkaran : (lihat gambar)

Pada penjurut tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran dengan garis menengah 2 meter. Perempat lingkaran tersebut untuk tempat melambungkan bola pada pemain yang melakukan sepakan Permulaan. Perempat lingkaran disebut juga lingkaran penjurut.



LINGKARAN
KELILING BOLA:
40 - 42,5 cm

BOLA TAKRAW

Tonggak : Dua buah tonggak didirikan di tengah-tengah kedua garis samping di sebelah luar. Jarak antara tonggak dengan garis samping adalah 30 cm. Tinggi tonggak adalah 1,50 meter.

Jaring : Tinggi jaring di tengah-tengah 1,50 meter. Panjang jaring 6 meter. Lebar jaring 70 cm. Khusus untuk latihan putra dan putri remaja, tinggi jaring boleh dikurangi, dan disesuaikan pada tahap latihan permulaan, tetapi tinggi jaring tidak boleh berkurang dari 1,25 meter. Apabila latihan-latihan telah dilaksanakan secara teratur, tinggi jaring pun sedikit demi sedikit ditambah sampai diperoleh tinggi jaring yang sebenarnya.

Bola : Bola terbuat dari rotan yang selapis, dianyam, bentuknya bulat seperti bola.
Lingkaran keliling bola 40 cm.
Berat bola 300 – 400 gram.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Sejarah atau asal mula permainan sepak raga berasal dari
 - a. Malaysia.
 - b. Philipina.
 - c. Indonesia.
2. Pada mulanya sepak raga dimainkan oleh
 - a. petani.
 - b. bengsawan.
 - c. pedagang.
3. Sepak takraw dikenal di Indonesia sejak
 - a. tahun 1945.
 - b. tahun 1960.
 - c. tahun 1970.
4. Bola sepak takraw terbuat dari
 - a. kulit.
 - b. karet.
 - c. rotan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

1. Berapakah ukuran panjang dan lebar lapangan sepak takraw?
2. Coba jelaskan perbedaan antara permainan sepak raga dengan permainan sepak takraw.
3. Apakah yang dimaksud dengan lingkaran penjur?

* * *

KUNCI JAWABAN

1. c. Indonesia.
 2. b. bangsawan
 3. c. tahun 1970
 4. c. rotan.
-
1. Panjang lapangan 13,50 meter
Lebar lapangan 6 meter.
 2. Olah raga sepak raga adalah olah raga rekreasi, sekedar mengisi waktu terluang, mengisi acara-acara kesenian serta penyambutan tamu-tamu agung.
Olah raga sepak takraw adalah olah raga yang dapat dipertandingkan dan telah mempunyai peraturan pertandingan.
 3. Lingkaran penjurur ialah garis seperempat lingkaran dengan garis menengah 2 meter.

* * * *

Bab II

PERATURAN PERMAINAN

Kedudukan pemain pada permulaan bertanding

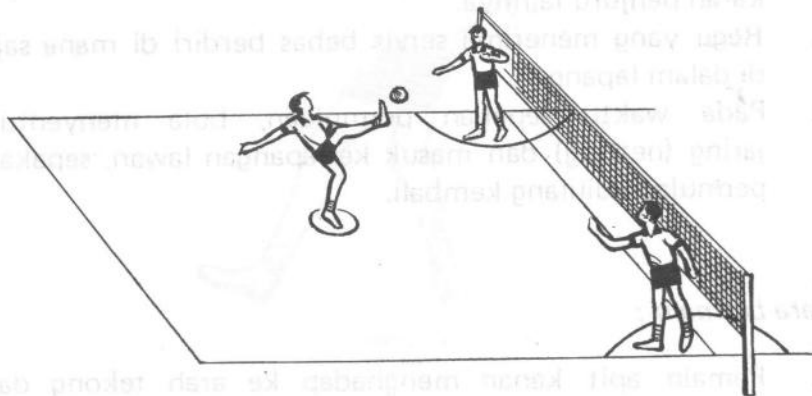
(X)	(X) apit kiri
(X)	(X) tekong
(X)	(X) apit kanan

- Pemain :
1. Sepak takraw dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain.
 2. Satu orang dari 3 pemain tersebut berdiri di belakang yang dinamakan "tekong" (server).
 3. Dua orang lagi ialah pemain depan, seorang di kiri dan seorang lagi di kanan.
Pemain yang di sebelah kiri dinamakan "apit kiri" dan yang di sebelah kanan dinamakan "apit kanan".

Pakaian pemain :

Pemain sebaiknya memakai pakaian olah raga. Pakaian olah raga tersebut terdiri dari kaus berlengan pendek dan celana pendek.

Pada waktu latihan sehari-hari pemain dapat memakai



CARA MELAKUKAN SERVIS

pakaian biasa. Pakaian hendaknya mudah menyerap keringat. Perlengkapan lain adalah kaus kaki, sepatu karet, handuk kecil, dan ikat kepala. Handuk kecil berguna untuk mengelap keringat pada saat-saat diperlukan. Bila perlu boleh memakai ikat kepala agar kepala tidak terasa sakit.

Permulaan permainan :

1. Regu yang memiliki bola yang pertama memulai permainan.
2. Regu yang menang pada set pertama, memulai permainan pada set kedua.

Cara melakukan sepakan permulaan (servis) :

1. Pemain tekong berdiri di tengah lapangan, satu kakinya berada di tengah lingkaran, sedangkan kaki yang satu lagi berada di luar lingkaran.

2. Pelambung bola, apit kiri atau apit kanan berdiri di dalam lingkaran penjuru dan menghadap ke arah tekong.
3. Pemain yang seorang lagi harus berada di dalam lingkaran penjuru lainnya.
4. Regu yang menerima servis bebas berdiri di mana saja di dalam lapangan.
5. Pada waktu sepakan permulaan, bola menyentuh jaring (netting) dan masuk ke lapangan lawan, sepakan permulaan diulang kembali.

Cara bermain :

1. Pemain apit kanan menghadap ke arah tekong dan melambungkan bola pada tekong. Tekong menyepak bola dengan kaki kanan.
2. Apabila tekong menyepak bola dengan kaki kiri, maka yang melambungkan bola adalah apit kiri.
3. Bola yang disepak oleh tekong harus melewati atas jaring dan masuk dalam lapangan lawan.
4. Salah satu pemain regu lawan menerima bola tersebut dengan cara :
 - a. menyundul bola;
 - b. menahan bola dengan bagian badan, Yang dimaksud dengan bagian badan, ialah bahu dan dada;
 - c. menahan bola dengan paha;
 - d. bola yang ditahan dengan cara a, b, atau c dapat disepak untuk diteruskan ke lapangan regu lawan atau menyampaikan pada salah satu pemain lain untuk diteruskan ke daerah lapangan lawan.
5. Bola dapat dimainkan oleh seorang pemain dalam lapangannya sendiri 2 x berturut-turut.



MENAHAN BOLA
DENGAN BAHU

6. Bola dapat dimainkan disepak, disundul, ditahan dengan bagian badan atau paha sebanyak 3 x.

Selanjutnya bola harus dikembalikan ke daerah lawan. Permainan ini ada persamaannya dengan permainan bola volley. Pada permainan bola volley, bola dapat dimainkan di lapangan sendiri sebanyak 3 kali. Demikian juga pada permainan sepak takraw.

Perbedaannya : Pada permainan bola volley, seorang pemain hanya satu kali diperkenankan memainkan bola. Pada permainan sepak takraw, seorang pemain diperkenankan memainkan bola 2 kali berturut-turut.

7. Apabila bola sepakan permulaan mengenai jaring atas dan jatuh di lapangan regu lawan, sepakan permulaan diulang kembali.
8. Apabila pada waktu sepakan permulaan bola mengenai jaring dan jatuh di dalam lapangan sendiri, sepakan permulaan pindah. Jadi sama dengan permainan bola volley atau bulu tangkis.

Kesalahan dan pelanggaran regu yang melakukan sepakan permulaan.

1. tekong tidak menyepak bola pada lambungan pertama;
2. tekong tidak meletakkan salah satu kakinya dalam lingkaran tengah sewaktu melakukan sepakan permulaan;
3. apit kiri maupun apit kanan tidak berada di dalam lingkaran penjuru;
4. apit kiri maupun apit kanan mengangkat salah satu kakinya sewaktu melambungkan bola;
5. salah seorang pemain menginjak garis;
6. salah seorang pemain berada di luar lapangan;
7. tempat pemain bertukar.

Apit kiri bertukar tempat menjadi tekong atau apit kanan. Apit kanan bertukar tempat menjadi tekong atau apit kiri. Tekong bertukar tempat menjadi apit kiri atau apit kanan.

Mati bagi regu yang melakukan sepakan permulaan apabila :

1. bola mengenai jaring dan tidak masuk ke lapangan regu lawan, atau jatuh di luar lapangan permainan;
2. bola ke luar lapangan permainan;
3. bola mengenai jaring atas dan masuk ke lapangan regu lawan sampai 3 kali berturut-turut;
4. tidak dapat membuat angka (poin).

Mati bagi kedua regu dalam permainan apabila :

1. salah seorang pemain menginjak garis tengah;
2. bola jatuh di lapangan sendiri atau bola jatuh di luar lapangan;

3. bola mengenai jaring dan tidak masuk ke dalam lapangan regu lawan;
4. bola menyentuh tangan atau lengan salah seorang pemain;
5. menjepit bola;
6. salah seorang pemain menyentuh jaring atau tonggak jaring,
7. salah satu regu memainkan bola lebih dari 3 kali berturut-turut,
8. salah seorang pemain memasuki lapangan regu lawan;
9. menahan seorang teman agar tidak menyentuh jaring, tonggak jaring, atau kursi wasit.

Penghitungan angka (poin)

1. Pemain yang melakukan sepakan permulaan, bola yang dimainkan tidak dapat dikembalikan lawan, mendapat angka 1. Angka didapat oleh pihak penyepak permulaan apabila pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola ke lapangan permainan.
2. Regu yang terlebih dahulu mengumpulkan angka 15, menjadi pemenang pada permainan (gem) tersebut. Pertukaran tempat dilakukan sebelum permainan berikutnya dimulai.
3. Apabila kedua regu memperoleh angka sama 13, berunding dengan regu yang menerima servis supaya ditambah 5 angka lagi (jus 5).
4. Apabila kedua regu memperoleh angka sama 14, berunding dengan regu yang menerima servis supaya ditambah 3 angka lagi (jus 3), jadi (sama dengan permainan bulu tangkis).

Dalam suatu pertandingan telah ditentukan jumlah permainan (gem) yaitu dengan 3 gem. Regu yang

memperoleh 2 permainan terlebih dahulu, regu tersebutlah sebagai pemenang. Apabila kedua regu memperoleh sama-sama 1 gem, diteruskan dengan gem ketiga atau gem terakhir. Pemenang gem ketiga adalah pemenang dalam pertandingan itu.

Sebelum gem ketiga dimulai, diberi kesempatan istirahat selama 5 menit. Pertukaran tempat dilakukan, apabila salah satu regu telah memperoleh angka 8.

Kecelakaan

Apabila dalam suatu pertandingan salah seorang pemain mendapat cedera, wasit dapat menghentikan permainan selama 10 menit. Jika pemain yang mendapat cedera tidak dapat lagi melanjutkan permainan, seorang pemain cadangan dapat menggantikannya.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Sepak takraw dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari
 - a. 2 orang.
 - b. 3 orang.
 - c. 6 orang.
2. Untuk memulai suatu permainan, bola terlebih dahulu harus
 - a. disepak oleh seorang pemain kepada pemain lain.
 - b. dilempar oleh seorang pemain kepada pemain lain.
 - c. dilambungkan oleh seorang pemain kepada pemain lain.
3. Seorang pemain dalam lapangan sendiri diperkenankan memainkan bola :
 - a. hanya 1 kali saja.
 - b. 2 kali berturut-turut.
 - c. 3 kali berturut-turut.
4. Di lapangan sendiri, suatu regu dapat memainkan bola sebanyak
 - a. 3 kali
 - b. 4 kali
 - c. 5 kali

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

1. Bolehkah seorang pemain menyentuh bola dengan tangan pada waktu permainan?
2. Bilakah sepakan permulaan harus diulang kembali!
3. Bilamana diadakan penambahan 3 angka dan 5 angka pada permainan sepak takraw?

KUNCI JAWABAN

1. b. 3 orang
 2. c. dilambungkan oleh seorang pemain kepada pemain lain
 3. b. 2 kali berturut-turut
 4. a. 3 kali
-
1. tidak boleh
 2. Apabila bola menyentuh jaring dan masuk ke lapangan lawan (netting)
 3. Apabila kedua regu memperoleh angka sama 14, diadakan penambahan 3 angka (jus 3).
Apabila kedua regu memperoleh angka sama 13, diadakan penambahan 5 angka (jus 5).

Bab III

TEHNIK – TEHNIK PERMAINAN

Sepakan :

1. Sepak sila
Cara menyepak bola dilakukan seperti cara seseorang yang duduk bersila.

Sepak sila dipakai untuk :

- a. mengontrol bola;
 - b. memberi operan atau umpan pada teman;
 - c. menyelamatkan bola dari serangan lawan.
2. Sepak kuda menyepak dengan (punggung kaki) :
Menyepak bola dengan cara sepak kuda berguna waktu :
 - a. memainkan bola yang rendah;
 - b. menyelamatkan bola dari serangan lawan;
 - c. men "smes" bola.
 3. Sepak cangkuk menyepak dengan (ujung kaki)
Sepak cangkuk dipergunakan untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.
 4. Telapak kaki
Sepakan dengan telapak kaki dipergunakan untuk :
 - a. menahan smes regu lawan;
 - b. men "smes" ke pihak lawan;
 - c. menyelamatkan bola yang dekat dengan jaring.

Mengkop atau menyundul bola

Menyundul bola dilakukan dengan :

- a. dahi.
Menyundul bola dengan dahi dilakukan untuk memberi umpan kepada teman.

- b. kiri kepala.
Menyundul bola dengan kiri kepala dilakukan untuk mensmes bola.
- c. kanan kepala.
Menyundul bola dengan kanan kepala dilakukan untuk mensmes bola.

Menahan bola dengan dada

Menahan bola dengan dada dilakukan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Menahan bola dengan paha

Menahan bola dengan paha dilakukan untuk bertahan dan menyelamatkan bola.

Menahan bola dengan bahu

Menahan bola dengan bahu dilakukan dalam keadaan darurat sewaktu lawan menyerang.

Taktik Bermain

Setelah Saudara mempelajari dan memahami peraturan-peraturan sepak takraw, dipelajarilah taktik bermain berikut.

Sepakan permulaan (servis)

Sepakan permulaan adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw. Angka atau poin hanya diperoleh oleh regu yang melakukan sepakan permulaan. Sebelum melakukan sepakan permulaan, posisi lawan harus betul-betul diperhatikan. Bola yang di sepak diarahkan ke tempat-tempat yang kosong di dalam lapangan sehingga sulit di ambil atau dikembalikan lawan.

Hal ini menguntungkan kita sendiri, sebab bola yang tidak dapat dikembalikan pihak lawan, memberi angka pada pihak kita sendiri. Sebaliknya, bola yang mudah dikuasai lawan tentu mudah dikembalikan, dan apabila bola tidak dapat kita kuasai maka terjadi pertukaran servis.

Kegagalan dalam servis berarti hilangnya kesempatan untuk memperoleh angka dan memberi kesempatan kepada lawan membuat angka. Tujuan suatu servis hendaklah dipusatkan kepada pengacauan permainan atau pertahanan lawan, sehingga mudah untuk mengatur serangan-serangan.

Seperti halnya dalam melakukan servis, yang menerima servis harus selalu siap sedia. Kesalahan pemain sewaktu menerima sepakan permulaan biasanya disebabkan oleh posisi yang salah.

Operan

Operan ialah suatu gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman lainnya. Operan yang baik adalah operan yang tidak menyulitkan temannya untuk menguasai bola dan untuk meneruskan gerakan selanjutnya. Smes yang baik dan terarah dapat dilakukan, apabila operan yang diterima baik.

Dalam memberikan suatu operan, perhatian hendaklah dipusatkan kepada hal-hal sebagai berikut :

- a. arah operan yang dilakukan,
- b. tinggi operan yang dikehendaki teman,
- c. jenis smes yang akan dilakukan oleh teman; dan
- d. pemberi dan si penerima harus tenang.

Mengontrol bola

Mengontrol bola dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan. Sewaktu melakukan kontrol, perhatian selalu dipusatkan kepada

bola. Pada waktu kontrol bola, bola harus lebih tinggi dari pada bahu.

Smes

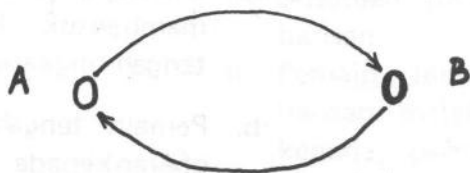
Smes bola adalah suatu gerak kerja yang terpenting dan terakhir dari suatu serangan. Smes yang berhasil akan menambah angka atau pergantian servis bagi yang melakukannya. Pemain apit kiri atau apit kanan haruslah mahir dan menguasai tehnik-tehnik melakukan smes.

Jenis smes

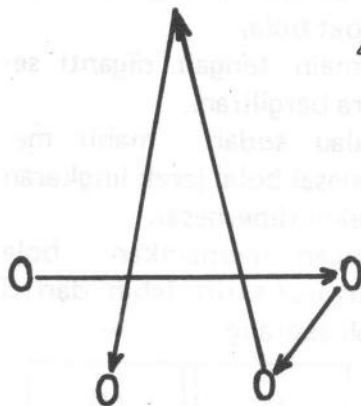
1. Smes dengan kepala.
Smes dilakukan dengan menggunakan sisi kanan atau sisi kiri kepala atau dengan menggunakan dahi.
2. Smes dengan kaki;
Smes dilakukan dengan menggunakan bagian dalam atau dengan telapak kaki.
4. Contoh-contoh latihan.

Sepakan lurus ke atas

1. Bola disepak lurus ke atas. Sewaktu bola turun, diterima oleh bagian badan atau paha, kemudian disepak dengan cara-cara sepakan yang sudah dipelajari.
2. Bola disepak lurus ke atas. Sewaktu bola turun, diterima oleh kepala dan dilanjutkan dengan sepakan.
3. *Operan berpasangan*
Dua orang saling berhadapan (A dan B). A menyepak bola kepada B, B menerima bola dengan salah satu



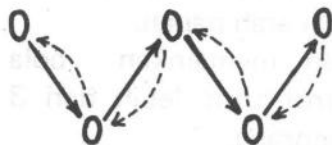
anggota badan, seperti kepala, bahu, dada atau pun kaki kecuali tangan, dan mengopernya kembali kepada A. Operasi berpasangan ini dilakukan berulang-ulang sampai mahir. Jangan memainkan bola berturut-turut lebih dari 3 kali seorang.



4. *Operan bebas*

Lima orang membentuk 1 lingkaran. Bola dioper kepada teman secara bebas.

Operan yang pada mulanya mudah diambil, kemudian bola diarahkan kepada bagian-bagian yang sulit diambil teman. Jangan memainkan bola berturut-turut lebih dari 3 kali seorang.

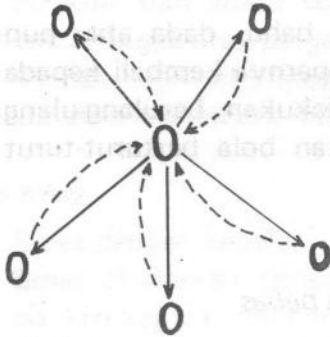


5. *Operan zigzag*

Operan yang dilakukan seperti mengikuti garis panah.

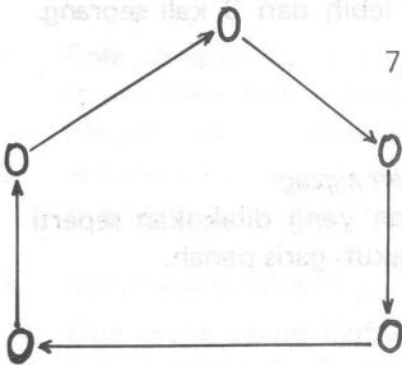
6. Dalam lingkaran

- Beberapa orang berdiri membentuk lingkaran di tengah lingkaran.
- Pemain tengah melakukan operan kepada pemain pada lingkaran.
- Pemain pada lingkaran melakukan operan kembali kepada pemain tengah. Demikian seterusnya sampai semua pemain pada lingkaran secara bergiliran mendapat bola.
- Pemain tengah diganti secara bergiliran.
- Kalau sudah mahir menguasai bola, jarak lingkaran makin diperbesar.
- Jangan memainkan bola berturut-turut lebih dari 3 kali seorang.



7. Operasi keliling

- Susunlah pemain seperti pada gambar.
- Bola dioper seperti mengikuti arah panah.
- Jangan memainkan bola berturut-turut lebih dari 3 kali seorang.



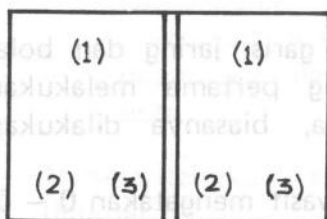
8. Operan berbaris

- Susunlah pemain dalam 2 barisan.
- Pemain terdepan dari 1 barisan melakukan operan kepada pemain terdepan barisan lainnya.
- Selesai melakukan operan, pemain itu lari mengambil tempat terakhir dalam barisannya.
- Temannya yang dibelakangnya maju kedepan.

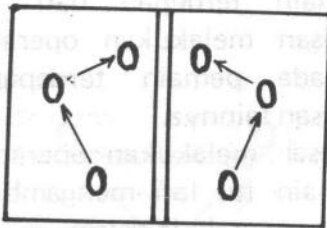


9. Operan terus

- Seorang pemain berada di lapangan lawan dengan beberapa buah bola.
- Bola dilempar ke tekong melalui jaring atas.
- Tekong langsung mengoper bola ke apit kiri atau apit kanan.



10. Operan apit



- Tekong melempar bola pada apit kanan.
- Apit kanan menyundul bola kepada apit kiri.
- Apit kiri menyepak atau menyundul bola melewati atas jaring masuk ke lapangan lain.
- Latihan seperti ini dilakukan dengan sebaliknya, tekong melempar bola kepada apit kiri.

Masih banyak contoh-contoh latihan yang dapat diciptakan sendiri. Diharapkan agar Saudara mencari dan menciptakan sendiri contoh-contoh latihan.

Petunjuk untuk wasit

Dalam memimpin suatu permainan atau pertandingan ditunjuk seorang wasit. Sebelum pertandingan dimulai, wasit hendaknya terlebih dahulu :

- Memeriksa keadaan lapangan, garis, jaring dan bola.
- Menetapkan regu mana yang pertama melakukan servis. Untuk menetapkan, biasanya dilakukan dengan undian.
- Sebelum sepakan permulaan, wasit mengatakan 0 – 0, baru dimulai dengan sepakan permulaan.
- Wasit menyerukan perkataan-perkataan berikut ini, jika pemain yang melakukan sepakan permulaan mati :
 - kandas, apabila bola tidak melewati atas jaring dan masuk di lapangan sendiri.

b. ke luar atau out, apabila bola ke luar lapangan permainan.

c. tiga kali jaring atau 3 kali net, apabila bola 3 kali mengenai atas jaring dan masuk ke lapangan lawan.

Sesudah wasit menyerukan kandas, out atau 3 kali net dilanjutkan dengan perkataan pindah bola atau over.

Apabila servis I atau II bola mengenai jaring dan masuk ke dalam lapangan lawan, wasit menyerukan jaring atau net dan dilanjutkan dengan perkataan ulang atau let.

5. Wasit menyerukan perkataan batal atau fault jika seorang pemain :

- a. menjepit bola;
- b. menahan bola;
- c. menyentuh jaring atau tonggak jaring;
- d. memainkan bola lebih dari 3 kali berturut-turut,
- e. menginjak garis tengah,
- f. memegang tonggak jaring atau bangku wasit;
- g. salah seorang pemain masuk ke lapangan lawan,
- h. menahan kawan dan menyentuh jaring, tonggak jaring, bangku wasit atau garis tengah.

Sesudah wasit menyerukan batal atau fault dilanjutkan dengan menyerukan poin atau pindah bola.

6. Memberitahukan angka kedua regu sebelum servis dimulai.

7. Apabila kedua regu mempunyai poin sama yaitu 13, wasit menanyakan kepada regu yang lebih dahulu mengumpul 13 angka, tambahan 5 angka.

- a. Sesudah itu wasit menyerukan 13 sama, tambahan 5 angka (jus 5).

- b. Angka 14, 15, 16, 17 ... bola akhir.
8. Demikian juga apabila kedua regu mempunyai angka sama yaitu 14. Wasit menanyakan kepada regu yang lebih dahulu mengumpul 14 angka, tambahan 3.
- a. Sesudah itu wasit menyerukan 14 sama, tambah 3.
- b. Angka 15, 16 ... bola akhir.
9. Pada set ketiga, apabila salah satu regu telah mengumpul 8 angka, dilakukan pertukaran tempat.
10. Mengumumkan regu yang menang.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Dalam permainan sepak takraw, bola tidak boleh ditahan dengan :
 - a. kaki.
 - b. tangan.
 - c. dada.
2. Pada sepakan permulaan, bola disepak oleh
 - a. apit kiri.
 - b. apit kanan.
 - c. tekong.
3. Pertandingan sepak takraw, dipimpin oleh
 - a. pelatih.
 - b. wasit.
 - c. guru olah raga.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

1. Mengapa wasit selalu memeriksa jaring terlebih dahulu sebelum pertandingan dimulai?
2. Bagaimanakah tindakan wasit apabila pada sepakan permulaan bola 3 kali berturut-turut mengenai atas jaring dan masuk ke lapangan regu lawan?
3. Bilamana kedua regu melakukan pertukaran tempat walaupun pertandingan belum berakhir?

* * *

KUNCI JAWABAN

1. b. tangan.
 2. c. tekong
 3. b. wasit
1. Untuk mengetahui bahwa jaring tidak ada yang robek yang dapat dilewati bola dan tinggi yang sesuai dengan peraturan.
 2. Wasit menyerukan 3 kali jaring atau 3 kali net dan dilanjutkan dengan perkataan pindah bola atau over.
 3. Pertukaran tempat dilakukan apabila salah satu regu pada set ketiga memperoleh 8 angka. Walaupun pertandingan belum berakhir.

* * *

RANGKUMAN

Dengan adanya buku permainan sepak takraw ini, maka bertambahlah pengetahuan Saudara dalam bidang olah raga. Pada Bab I diuraikan tentang permainan sepak raga. Permainan sepak takraw ini sebagai olah raga asli bangsa Indonesia harus dipupuk, dibina, dan dikembangkan.

Permainan sepak takraw sebagai salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan harus kita ikuti, karena olah raga ini sudah mulai berkembang.

Pada Bab II diuraikan tentang peraturan permainan, seperti :

1. Susunan pemain
2. Cara melakukan sepakan permulaan
3. Cara bermain
4. Kesalahan dan pelanggaran
5. Penghitungan angka
6. Kecelakaan

Pada Bab III diuraikan tentang :

1. Tehnik permainan sepak takraw
2. Taktik bermain
3. Contoh-contoh latihan
4. Petunjuk untuk wasit.

TINDAK LANJUT

Setelah Saudara membaca, memperhatikan, dan mempelajari buku ini, maka diharapkan adanya tindak lanjut dari Saudara yaitu :

1. Mengajak teman-teman untuk bersama-sama melakukan latihan sepak takraw.

2. Mengajak teman-teman untuk membentuk perkumpulan sepak takraw.
3. Mengusahakan adanya pelatih yang akan memberi bimbingan dalam latihan.
4. Berlatih dengan giat dan bersungguh-sungguh.
5. Hal-hal yang belum dapat dipahami dalam buku ini, hendaklah ditanyakan kepada pelatih.
6. Perbanyaklah latihan dan pertandingan untuk menambah pengalaman.
7. Ajaklah teman-teman Saudara untuk bertukar pikiran dalam rangka meningkatkan prestasi Saudara dalam permainan sepak takraw.

* * *

TINDAK LANJUT

KATA—KATA INTI

apit kiri
apit kanan
bola akhir
blocking
fault
gem
jaring
kop
kandas
kontrol
let
net
operan

out
over
poin
penjuru
sepak raga
sepak takraw
smes
servis
set
tekong
variasi
zigzag

* * *