

Dr. Dadang Budi Hermawan, M.Pd.

PENGANTAR PERKULIAHAN SEPAK TAKRAW



Dr. Dadang Budi Hermawan, M.Pd.

PENGANTAR PERKULIAHAN SEPAK TAKRAW



Dilarang memperbanyak dan mengedarkan sebagian apalagi seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, seperti dicetak, fotokopi, microfilm, CD-Rom, dan rekaman suara tanpa izin dari pemilik hak, kecuali untuk kepentingan penulisan buku atau artikel.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa 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. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Judul Buku :

Pengantar Perkuliahan Sepak Takraw

Penulis :

Dr. Dadang Budi Hermawan, M.Pd.

Editor :

Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd.

Desain Cover :

Ahmad Setiawan

Penerbit :

SALAM INSAN MULIA

Jl. Mekarsari No. 82 A, Kiaracondong

Bandung - 40283

Dicetak oleh :

CGR Printing

Jl. Mekarsari No. 82 A, Babakansari, Kiaracondong

Bandung 40283 Hp. 081321225203

ISBN. 978-623-7938-08-8

KATA PENGANTAR

Bismilahirrohmanirohim....

Dengan kerendahan hati penulis panjatkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karuniaNya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan bahan kuliah ini yang berjudul “Pengantar Sepak Takraw”.

Sebagai ide dari pembuatan buku ini adalah ketika penulis mengajarkan mata kuliah sepak takraw, masih terbatasnya berbagai buku sumber sebagai buku rujukan dalam perkuliahan sehingga penulis mengumpulkan kembali bahan-bahan referensi dari disertasi yang penulis buat sehingga terbentuklah buku ini.

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang berasal dari permainan yang dimainkan oleh para rakyat pada abad XV dengan nama pada waktu itu adalah sepak raga. Seiring dengan perkembangan sepak raga yang diperkenalkan oleh Malayasia dan Singapura nama sepak raga menjadi sepak takraw.

Buku pengantar sepak takraw ini memaparkan beberapa hal tentang permainan sepak takraw mulai dari teknik dasar, teknik khusus, teknik bermain, taktik penyerangan dan bertahan, evaluasi ketrampilan, serta perwasitan sepak takraw. Diharapkan setelah membaca buku ini maka menjadi penambah wawasan dalam memahami permainan sepak takraw.

Akhirnya penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Sumedang, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

BAB		Halaman
	KATA PENGANTAR	i
	DAFTAR ISI	iii
I	Apa dan Bagaimana Permainan Sepak Takraw	1
	1.1 Sepak Takraw	1
	1.2 Perlengkapan Dalam Permainan Sepak Takraw.....	4
	1.3 Nomor dan Aturan yang Dipertandingkan pada Permainan Sepak Takraw	7
II	Teknik Permainan Sepak Takraw	13
	1. Teknik Dasar Sepak Sila	14
	2. Teknik Dasar Sepak Kuda	15
	3. Teknik Dasar Sepak cungkil	16
	4. Teknik Dasar Menapak.....	17
	5. Teknik Dasar Sepak Badek	18
	6. Teknik dasar Menyundul	19
	7. Teknik Dasar Mendada	20
	8. Teknik dasar Memaha	21
	9. Teknik Dasar Membahu	22
III	Keterampilan Khusus Permainan Sepak Takraw	25
	3.1 Keterampilan Bermain Sepak Takraw	25
	a. Teknik Mengumpan	26
	b. Teknik Smash (Smash)	26
	c. Teknik memblok atau menahan	29
	d. Teknik Menerima Servis	30
	3.2 Hakikat Servis Sepak Takraw	31
	3.3 Sasaran Servis	39
IV	Gerak Dalam Sepak Takraw	43
	4.1 Belajar Gerak	43
	4.2 Kemampuan Gerak dalam Permainan Sepak takraw	44
	4.3 Keterampilan gerak Dalam Sepak takraw.....	46

V	Aktivitas dan Permainan Pendahuluan	55
	5.1 Melatih Kontrol dan Keterampilan Dasar Sepak Takraw	55
	5.2 Permainan yang Melatih Kontrol dan Keterampilan Dasar Sepak Takraw	66
VI	Taktik Permainan Sepak Takraw	77
	1. Taktik Penyerangan	77
	2. Taktik Bertahan	83
VII	Test dan Pengukuran Keterampilan Sepak Takraw	89
	1. Test Servis	89
	2. Test Kontrol Bola (ball Control)	91
	3. Test Operan (passing)	92
	4. Test Smash	94
VIII	Perwasitan Sepak Takraw	97
	1. Peraturan Permainan	97
	2. Peraturan Pertandingan	106
	Daftar Pustaka	117

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif, (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* Jakarta: Raja Grafindo Persada,
- Ahmad Hamidi, (2007). *Sepak Takraw Konsep dan Aplikasi* . FPOK UPI Bandung,
- Aksara.Mareta Clara Ayuningtyas. (2017) *Pengembangan Buku Saku Permainan Sepak Takraw Bagi Siswa Sekolah Dasar*.Universitas Negeri Yogyakarta.E-Journal.
- Ali, D. S. S. (t.t.). Editor-in-Chief: Prof. Dr. M.H. Qazi Editor.
- Apriliyanto, R., & Tangkudung, J. (2017). *Model Development Of Physical Exercise Goalkeeper Of Football With Circuit*.
- Azadeh Zarei, (2014) Aminudin Bin Yusop. *Department of Sport Studies, Faculty of Educational Studies*, Universiti Putra Malaysia, Malaysia.Published online: December.
- B. E., Khon Kaen University, 2000 B.S., California State University, Sacramento, (2008)
- Carl J. Caspersen., Dkk., (2005) *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Publik Health Report
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (t.t.). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*.
- Cheryl A. Coker, (2004) *Motor learning and Control Practitioners*Mexico:McGraw Hill,

- David L. Gallahue, John C. Ozmun, (2006) *Understanding Motor Development* Boston: MC.Graw-Hill, Deborah A. Wuest and Charles A. Bucher, *Physical Education, Exercise Science, and Sport*. 16th Edition (New York: McGraw-Hill Co, Inc. (2009)
- Deborah A. Wuest and Charles A. Bucher, (2009) *Physical Education, Exercise Science, and Sport, 16th Edition* New York: McGraw-Hill Co., Inc.,
- Dewi Laelatul Badriah, (2011) *Fisiologi Olahraga* Bandung: Multazam.
- Hamid, N. A., Babjan, A. M., Abdullah, N. M., & Ismail, S. (2014). *Anthropometric And Physiological Profiles Of Varsity SepakTakraw Players*.
- Henjilito, R., Asmawi, M., & Tangkudung, J. (2018). The Influence Of Exercise Method And Reactions Time To Skills Sprint 100 Meters, 4, 15.
- Heri Rahyubi, (2012) *Teori-teori Belajar dan aplikasi Pembelajaran Motorik* Bandung: Referens,
- Ian Harris Sujae & Michael Koh. *Technique analysis of the kuda and sila serves in*
- Isnaini Nurul Hidayah, Bambang Priyono. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- James Tangkudung, Dkk. (2018). *The Influence Of Exercise Method And Reactions Time To Skills Sprint 100 Meters. JIPES:*
- James Tangkudung, (2012) *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdasjaya, JURNAL_Maretha Clara Ayuningtyas_13604221037(1).pdf.
- Kemp, et. Al, (2007) *Design effective Intruction United States*: Wiley.

- Kosni, N. A., Abdullah, M. R., Juahir, H., Maliki, A. B. H. M., & Musa, R. M. (2018). *Establishing reliability of p erformance indicator of sepak takraw using notational analysis*. Journal of Fundamental and Applied Sciences, 9(2S), 1. <https://doi.org/10.4314/jfas.v9i2s.1>
- L. R. Gay, Et. All. (2012) *Educational Reseach competencies for Analysis Applications* (Untited States: Pearson.
- Loader, J., Montgomery, P. G., Williams, M. D., Lorenzen, C., & Kemp, J. G. (2012) *Classifying Training Drills Based on Movement Demands in Australian Football*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 57–67. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.57>
- Luft AR & Buitrago MM. (2015) *Stage Of Motor Skill Learning*. December 2015. MolNeurobiol. Volume 32, 3
- M. R. Abdullah. Dkk. (2018) *Establishing Reliability Of Performance Indicator Of Sepak Takraw Using Notational Analysis*. Gong Badak Campus.
- Michael C. McNeill and Joan M. Fry. *National Institute of Education, An Institute of Nanyang Technological University*, (Singapore: ____). Issue.3. Vol.7
- Moch. Asmawi., Dkk. (2018) *Model latihan penyerangan sepak takraw*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmanidan Olahraga
- Mulyana, James T., (2017) *Model Development Of Physical Exercise Goalkeeper Of Football With Circuit*. Jipes.
- Nadzrin Hamdan, DKK. (2012) *Factors Correlated With Sepak Takraw Serve Speed*. Melbourn.

- Norlizah Abdul Hamid.,Dkk. (2014) *Anthropometric And Physiological Profiles Of Varsity Sepak Takraw Players*.GlobalIlluminators.
- Qoryatiningtyas, U., Winarno, M. E., &Surendra, M. *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar*.
- Rezaei, M., Mimar, R., & Azad, A. (2013).*Comparison of Static and Dynamic Balance in Sepaktakraw Male Elite Players*
- Richard A. Magill, (2011)*Motor Learning and Control: Concepts and Applications*New York: McGraw-Hill.
- Richard A. Schmidt & Timothy D. Lee, (2011)*Motor Control And Learning* 5th Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg, (2000)*Motor Learning and Performance, 2nd Edition* United States : Human Kinetics.
- Rick Engel, (2008)*Dasar-Dasar Sepak Takraw Instruksi Lengkap/Panduan Melatih SepakT akraw* Jakarta: Pakarraya.
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Jafar Sidik, (2012) *Ilmu Faal Olahraga* Bandung :RemajaRosdakarya.
- Sepaktakraw.(2008)Prancis :Routledge.
- Shaelyn M. Strachana., Dkk.(2017)*Understanding variations in exercise-identity strength through identity.theory and self-determination theory*. Routledge
- Strachan, S. M., Perras, M. G. M., Forneris, T., &Stadig, G. S. (2017). *I'm an exerciser: Common conceptualisations of and variation in exercise identity meanings. International Journal of Sport and*

Exercise Psychology, 15(3), 321–336.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1096292>

Sugiyantodkk, (1997) *Perkembangan dan belajar Motorik*
Jakarta:Depdikbud.

Sugono, (2008) *Sepak Takraw* Jakarta:Ganeca Exact.

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011) *Pengantar Teori dan Melatih Fisik* Bandung: Lubuk Agung.

Sunggono,(2008) *SepakTakraw*. Jakarta:Ganeca Exact

Supaporn Silalertdetkul. (2015)*Impact of sepak takraw practice on inflammatory markers in male athlete. (Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Ongkharak, Nakhon Nayok, Thailand*

Tudor Bompa. (2009) *Periodization Theory and Methodology of Training*New York University,Champaign: Human Kinetics.

Umi Qoryatiningtyas, Dkk.,(2017) *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Sd Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar*.
UniversitasNegeri Malang.

Widiastuti, (2011)*Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT Bumi Timur Raya,

Widiastuti, (2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: RajawaliPers.

William H. Edward. (2010)*Motor Learning and Control* (Wadsworth: USA,

PENGANTAR PERKULIAHAN SEPAK TAKRAW

Riwayat Hidup Penulis



Dadang Budi Hermawan lahir di Sumedang Provinsi Jawa Barat, tanggal 02 Juni 1980. Status perkawinan sudah menikah dengan Heti Oktapiati dan dikaruniai dua anak yaitu Nabilah Putri Az-zahra dan Mohammad Fakry Gapar, tinggal di Dusun Bojong Desa Rancamulya Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang. Menyelesaikan Pendidikan Dasar di SDN Conggeang IV Kabupaten Sumedang pada tahun (1993). Menyelesaikan Pendidikan Menengah Pertama di SMPN 1 Conggeang Kabupaten Sumedang pada tahun (1996). Menyelesaikan Pendidikan Menengah Atas di SMK Pemuda Sumedang pada tahun (1999). Melanjutkan Strata-1 di STKIP Sebelas April Sumedang dengan mengambil Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan berhasil meraih gelar Sarjana (S.Pd) pada tahun (2004). Tahun (2009) melanjutkan Pascasarjana di UPI Bandung dan berhasil meraih gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada tahun (2012) dan melanjutkan pendidikan S3 pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) masuk pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2020.

Pengalaman Kerja

Pada tahun (2002 – 2006) menjadi guru honorer di SMPN 1 Conggeang, dari tahun (2006 – sekarang) menjadi Dosen Tetap Prodi Penjas STKIP Sebelas April Sumedang dan dipercayai sebagai Kepala UPT Penjaminan Mutu pada tahun (2015 – 2019).