

M. Sofyan

Permainan **SEPAK TAKRAW**



RICARDO
Photobooks and Printing

M. Sofyan



Permainan Sepak Takraw

	" PERPUSTAKAAN "		
	MAN MUARADUA		
NO			
TGL			
KELAS			
ASAL	DR	RT	HD



Buku Ini Diadakan Oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga
Tidak Untuk Diperjualbelikan



Permainan Sepak Takraw

Penulis M. Sofyan

Editor Tim Ricardo

Layouter Nugroho Eko Hartono

Ilustrator Ridwan, Anom Prasetyo

Desain Cover Dhicky Purwanda

Penerbit:



Jl. Raya Pasar Minggu No. 8B Jakarta Selatan 12510
Telp. 021-7982056-58-7901467 Fax. 021-7982055

Cetakan I: Maret 2009

ISBN 978-602-8349-97-0

© Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang keras mengutip, menjiplak atau memfotokopi baik sebagian atau keseluruhan isi
buku ini serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari

CV Ricardo

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah menganugrahi kita kehidupan.

Ucap syukur, buku yang berjudul Sepak Takraw telah selesai pada waktunya.

Walaupun disadari isi dari buku ini jauh dari sempurna, kami tetap berharap buku ini menjadi bacaan yang bermanfaat bagi pelajar khususnya serta masyarakat pada umumnya.

Semoga buku ini bermanfaat dan memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya di bidang olahraga.

Penerbit

Olahraga untuk Dunia

Sebuah olahraga yang memiliki nilai sejarah menjunjung tinggi nilai dan prinsip tertentu.

Olahraga yang menerapkan teknik-teknik khusus.

Sebuah apresiasi dunia terhadap seni budaya yang mengedepankan olahraga.

Sepak takraw Olahraga yang menerapkan nilai sportivitas tinggi.

Sepak takraw... disinilah terlahir permainan budaya yang mendunia

Sepak takraw sebuah kumpulan olahraga yang berprinsip membudayakan olahraga untuk dunia.

**Me, Sport, and God
Paradise'98**

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Olahraga untuk Dunia iv

Daftar Isi v

Keindahan olahraga budaya yang mendunia vi

Sepak Takraw 2

Sejarah Singkat 3

Sepak Takraw sebagai Traditional Sports 13

Permainan Sepak Takraw (Sepak Raga) 14

Atribut Pemain 20

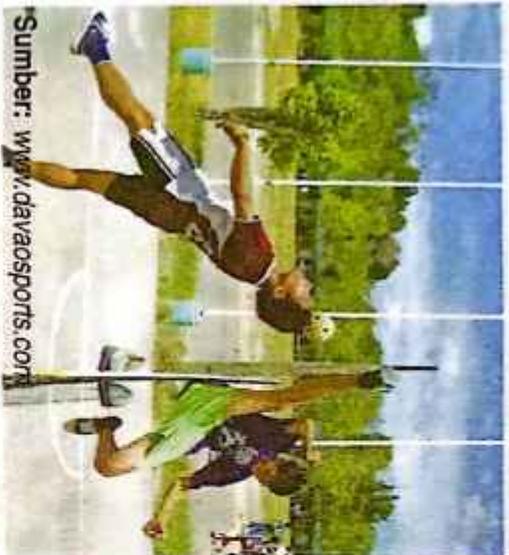
Memainkan Pertandingan 21

Daftar Pustaka 28

Sumber Gambar 28

Lampiran 29

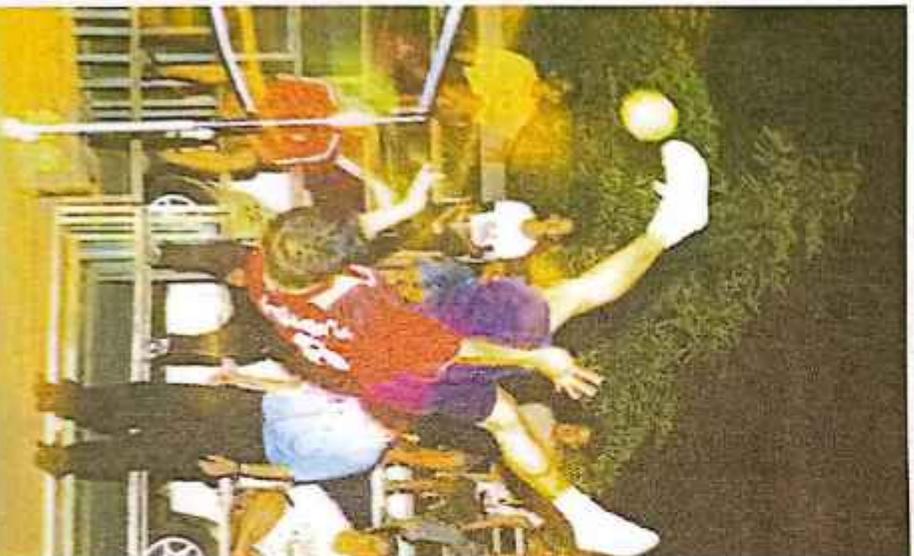
Kaindahan Olahraga Budaya yang Mendunia



Sumber: www.davaosports.com



Sumber: www.wates.unj.ac.id



Sumber: www.dsphotographic.com



Sumber: www.ahmedt.files.wordpress.com



Sumber: www.lakrawcanada.com

Pernmainan Sepak Takraw



Sumber: www.wordpress.com

Pernmainan tradisional yang memadukan dua permainan sepak bola dan bola voli di pertandingan di sebuah lapangan yang ukurannya menyerupai ukuran lapangan bulu tangkis permainan ganda. Kini permainan ini mulai mendunia dengan berbagai variasi pertandingan seperti bola basket.

Cintailah permainan tradisional yang internasional...cintailah sepak takraw.
me, sport and God. -Paradise'98-



Sepak Takraw

Bola Sepak takraw dari rotan. Sepak Takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola volley, dimainkan di lapangan ganda badminton, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Kejayaan paling bergengsi dalam cabang ini adalah King's Cup World Championships, yang terakhir diadakan di Bangkok, Thailand.

Permainan ini berasal dari abad ke-15 dan disebut Takraw dalam bahasa Thai dan Sepak Raga dalam bahasa Melayu. Bola terbuat dari anyaman rotan dan pemain berdiri membentuk lingkaran. Pada tahun 1940-an hal ini berubah dengan menggunakan jaring dan peraturan angka. Di Filipina permainan ini disebut Sipa, di Burma Chinglone, di Laos Kator.

Peraturannya sama dengan bola volley dengan perbedaan:

- Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan.
- Pemain atau tim hanya boleh menyentuh bola 3 kali berturut-turut.
- Posisi pemain bertahan tidak diputar.

Sejarah Singkat

Perkataan sepak takraw sebenarnya berasal daripada gabungan dua perkataan yaitu sepak dalam Bahasa Melayu, takraw berasal dari Bahasa Thai yang berarti bola. Dengan demikian disebut sebagai sepak takraw.

Seperti yang telah kita ketahui, asalnya sepak takraw hanya dimainkan dalam bentuk bulatan di mana bola rotan ditimbang seberapa banyak yang boleh selagi menggunakan anggota yang dibenarkan. Kemudian permainan sepak takraw ini telah diubah suai menjadi satu permainan gelanggang yang kian diminati. Sehingga hari ini sepak takraw telah menjadi satu permainan yang dipertandingkan dalam pekan olahraga terkemuka dunia.

Sepak takraw dikenali dengan nama berbeda mengikut negara:

- 🇮🇩 Indonesia = Rago
- 🇲🇾 Malaysia = Sepak Raga
- 🇸🇮 Singapura = Sepak Raga @ Sepraga
- 🇹🇭 Thailand = Takraw
- 🇲🇻 Brunei = Sepak Raga Jala Burma @ Ching Loong
- 🇱🇦 Laos = Kator

Olahraga sepak rago yang kini lazim dikenal sebagai sepak takraw, sepintas hanya sebagai permainan yang mengandalkan fisik dengan gerakan-gerakan salto, sambil menendang bola agar jatuh di daerah lawan. Namun, hanya sedikit yang mengetahui bahwa nenek moyang sepak takraw adalah sepak raga. Sebuah permainan tradisional khas Makassar.

Menelusuri lebih jauh historis sepak raga itu, **M.Dahlan Dg Gassing**, salah seorang tokoh yang mengembangkan sepak rago di Desa Kaemba, Dusun Patte'ne, Kabupaten Maros, bercerita tentang sejarah perkembangan permainan rakyat yang salah satunya berkembang di Desa Kaemba ini. Diturunkan, sebelum berkembang menjadi sebuah olahraga takraw, ma'raga (gerakan melakukan rago), pada dasarnya adalah gerakan-gerakan seni bela diri. Berdasarkan cerita turun-temurun di Kaemba, permainan rago muncul dari sebuah kampung yang dahulu disebut Ujung Bulu, sebuah kampung Pa'raga. Dari tempat inilah awal mula

berkembangnya seni ma'rago . Namun gerakan-gerakan ini pada mulanya hanyalah gerakan biasa tanpa iringan gendang, gong dan perangkat musik tradisional lain yang kini kerap mengiringi pa'raga.

Dalam perkembangannya, kedatangan seorang Karaeng (raja) dari Gowa yang menyebarkan Islam dengan memperkenalkan alat-alat musik tradisional seperti gendang dan gong membuat ma'rago tidak lagi dilakukan dengan hanya gerakan-gerakan seperti biasa, namun diiringi dengan alat-alat musik tradisional tadi. Dengan demikian, bisa dipastikan ma'rago adalah salah satu medium penyebaran agama Islam di Kaemba. Hal ini hampir sama dengan yang dilakukan Sunan Kalijaga di Pulau Jawa, ketika melakukan syiar Agama Islam. Sebab melalui cara-cara seperti inilah, Islam dengan mudah diterima masyarakat, tanpa harus melalui jalan-jalan kekerasan.

Hingga kini, kentalnya corak Islami masih melekat pada atraksi pa'rago, setiap kali melakukan atraksi ma'rago, para pemainnya kerap melafalkan "Lailahailallah" dengan nada yang teratur. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga konsentrasi permainan yang tingkat kesulitannya sangat tinggi. Kini gerakan ma'rago mampu dilakukan dengan formasi tingkat tiga, yaitu gerakan membentuk tingkatan manusia sambil terus memainkan bola raga hingga pemain yang berada paling atas telah berdiri di posisinya. Gerakan inilah yang sekarang pada setiap penampilannya membuat penonton cemas bercampur kagum menyaksikan kepaiwaan para pa'raga memadukan seni, kemampuan fisik dan nuansa religius.

Persera

Hingga saat ini, pa'rago dari Desa Kaemba ini terhimpun dalam Persera (Persatuan Sepak Raga) Ramba Kaleleng. Kelompok pa'raga ini bisa disaksikan atraksinya, jika ada undangan pejabat dalam pembukaan sebuah acara, pesta rakyat atau diutus menjadi duta budaya mewakili daerah untuk ajang lokal, nasional bahkan internasional. Untuk melengkapi keindahan seni pa'raga tersebut, dalam setiap permentasan lengkap dengan pakaiannya yang dikenal dengan songkok passapu, baju tutup dan lipa sabbe yang terbuat dari kain sutera.

Keberlangsungan permainan yang merakyat ini, kini bergantung pada keinginan dan niat pemerintah untuk bersama-sama dengan pelaku-pelaku seni masyarakat Kaemba untuk terus melestarikan atraksi tradisional yang mengharumkan nama daerah di pentas nasional maupun mancanegara. Di sisi lain, secara tidak langsung

Juga menggiatkan olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan ini, guna mencari bibit-bibit olahragawan yang menekuni sepak takraw di pentas nasional maupun internasional.

Seerti yang telah dibahas pada sebelumnya, pada awalnya sepahtakraw dikenal dengan nama sepakraga, permainan rakyat yang banyak diminati kaum lelaki di banyak tempat di nusantara antara lain: Sulawesi yang dikenal dengan sebutan "Ma'rago" atau "Ma'daga", sementara di tanah Sumatra dikenal dengan sebutan "Rago". Permainan sepakraga ini, banyak dimainkan oleh Putra bangsawan terutama di daerah Bugis, Makasar. Bagi seorang calon raja atau seorang putra mahkota permainan sepakrago merupakan syarat utama untuk dapat menduduki tahta, karena salah satu kriteria yang wajib terpenuhi oleh seorang pewaris tahta kerajaan adalah kecakapannya dalam bermain sepakrago. Selain harus pandai berkuda (Berburu) dan Ilmu bela diri (Sliat), piawai memainkan bola rotan tersebut merupakan syarat mutlak dalam dunia pemerintahan raja-raja yang berada di wilayah Sulawesi. Seiring dengan berjalannya waktu sepakraga tidak hanya menjadi primadona olahraga dalam kehidupan para bangsawan, tetapi sudah bersifat populis sehingga sepakraga saat ini boleh dimainkan oleh semua lapisan masyarakat. Pada masa awal keberadaanya sepakraga sangat bervariasi dan belum mempunyai standar baku, permainannya sendiri lebih menonjolkan ciri khas daerah masing-masing.

Semenanjung Melayu

Pelatih Nasional Malaysia, Ashmi Ashari mengatakan bahwa sepakraga bisa sampai di semenanjung Melayu melalui para pelaut Bugis Makasar yang saat itu terkenal sebagai pelaut ulung mengarungi samudra dan singgah di berbagai negeri diantaranya Semenanjung Melayu. Ketika sore hari tiba sambil menunggu waktu magrib mereka memainkan sepakraga ditepi pantai, sehingga menimbulkan perhatian penduduk setempat. Pada waktu itu permainan sepakraga masih belum memiliki aturan yang baku dan mengikat, sehingga penilaian masih didasarkan pada tingkat ketangkasan dalam memainkan gerakan-gerakan akrobatik. Dari situlah awal mula berkembangnya permainan sepakraga, penduduk setempat mengkombinasikan permainan ini dengan penggunaan jaring dalam pertandingan. Semenjak itu nama sepakraga pun berubah menjadi sepakraga jaring, dan mulai dibuat beberapa ketentuan untuk permainan ini. Berangkat dari situ pula mulailah Malaysia mengembangkan permainan ini dengan menggunakan lapangan bulutangkis disertai dengan penghitungan skor yang sama dengan olahraga Bulu Tangkis.

Tak hanya di Indonesia dan Malaysia saja yang mempunyai permainan sepakraga jaring, bahkan di Thailand olahraga ini disebut dengan Takraw (Rotan), di China disebut Teng Chew, di Philipina disebut Sipak, di Myanmar disebut Chinlong, and di Srilanka disebut Raga. Berangkat dri kenyataan yang ada maka mulai dibentuklah Organisasi Sepaktakraw Asia - ASTAF, dalam naungan organisasi, permainan sepaktakraw mulai menunjukkan geliatnya hal ini terbukti dengan mulai berpacarnya para atlet Sepaktakraw ke seluruh ASIA .

Sea Games

Sepaktakraw terus berkembang, peraturan yang ada terus disempurnakan agar tertata dengan rapih. Pada tahun 1997 di Jakarta, sepaktakraw untuk pertama kalinya masuk sebagai salah satu cabang olahraga yang pada SEA GAMES ke 49. Pada kesempatan selajutnya sepaktakraw menjadi nomor tetap di SEA GAMES untuk di pertandingan sampai dengan saat ini.



Gambar: Pertandingan sepak takraw di ajang Sea Games
Sumber: www.takraw.abdfatah.com, www.thaiphotoblogs.com

Sekilas Asian Indoor Games

ANTARA. 2007

Tim putra dan putri hoop sepak takraw Indonesia masing-masing menempati peringkat ketiga dan keempat pada Asian Indoor Games II yang berlangsung di Makau, Jumat.

Dengan hasil tersebut, Indonesia dipastikan mendapat tambahan dua medali perunggu.

Partai final cabang hoop sepak takraw akan berlangsung pada Sabtu (3/11), antara tim putra dan putri Myanmar dan Thailand.

Dalam partai semifinal tim putra Indonesia diperkuat Hadi Mulyono, Suko Hartono, Yudi Purnomo, Stephanus Sampe, Wisnu Dwi Suhartono dan kapten Edy Suwarno ini hanya mampu 680 poin, sementara Myanmar (830), Thailand (800) dan Filipina (450).

Tim putra Myanmar dan Thailand dengan perolehan poin tersebut, akan maju final yang berlangsung Sabtu (3/11).

Sementara tim putri Indonesia harus puas di peringkat keempat setelah memasukkan bola sebanyak 400 poin ke keranjang yang ditempatkan setinggi 4,5 meter itu.

Sedang tim Myanmar mengumpulkan 660 poin, Thailand (580) dan Vietnam (490). Dalam lomba, tim putri Vietnam, selang lima menit dari 30 menit waktu lomba, mereka sudah mengumpulkan 400 poin dan berakhir dengan dengan perolehan 490 poin.

Tim putri Myanmar dan Thailand bertemu di final.

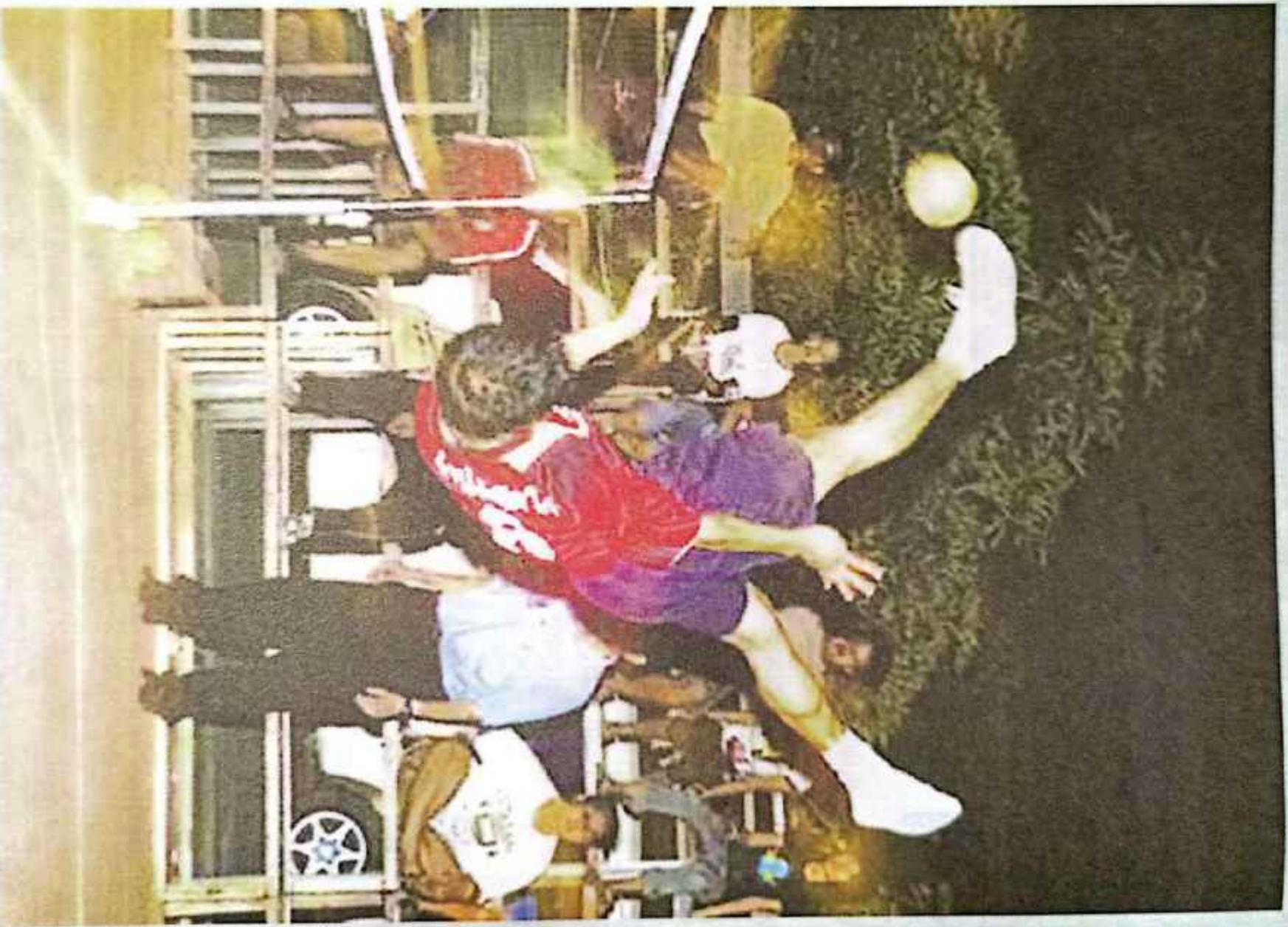
Pelatih Sandrina Kusai pertandingan mengatakan bahwa tim baru mengenal bola yang diperkenalkan di Indoor Games ini. Bola yang dipergunakan gabungan antara karet dan plastik. "Bola yang dipakai berbeda dari sebelumnya yang sering kita pakai," katanya. Selama ini Indonesia menggunakan bola plastik.

Perolehan angka Indonesia, Dini Mita Sari mengumpulkan 30 angka, Megar Litra Kusumadewi (40), Hamawati Umar (8), Juasiah ((40), Nur Qadriyanti (90) dan kapten tim Alberthin Suryani (120).

"Kita hanya mampu melaksanakan enam gaya sementara tim lainnya sudah menggunakan delapan gaya untuk memasukkan bola ke keranjang," kata kapten tim putri Alberthin Suryani.

Dengan penampilan tim ini di Asian Indoor Games ini, ia berharap, tim putri sepakakraw dapat ikut tampil di Arena SEA Games yang mempertandingan empat nomor putri.

Sumber: *Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).htm*



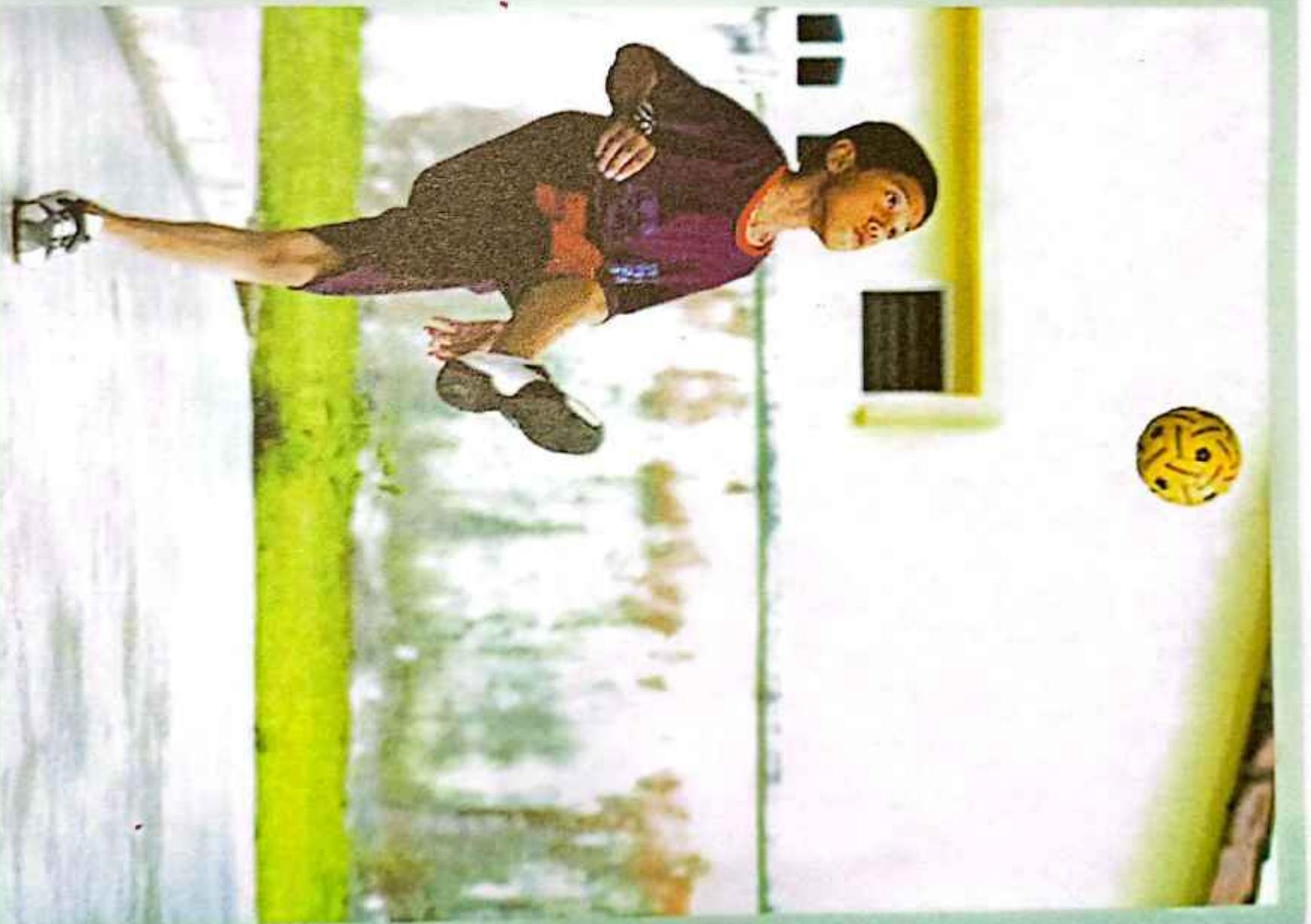
Sebuah permainan yang merupakan perpaduan sepak bola dan bola voli yang dilakukan di lapangan berukuran seperti lapangan bulu tangkis untuk permainan ganda

Gambar: Sepak takraw - smes kaki

Sumber: www.dsphotographic.com



Gambar: Sepak takraw - Asean Games
Sumber: www.wordpress.com



Gambar: Sepak takraw - Juggling bola (generasi muda)
Sumber: www.dsphotographic.com

Sepak Takraw sebagai Traditional Sports

Cerita singkat:

Olahraga sepak takraw asal mulanya dibawa oleh pendatang, dan dimainkan pada waktu lowong. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional karena sudah dikenal dan dimainkan oleh orang-orang remaja dan dewasa Suku Bugis yang sebagian besar tinggal di pesisir pantai. Sampai saat ini sepak takraw sudah membudaya ke pelosok nusantara, bahkan menjadi event nasional.

Bahan pembuat:

Rotan seghah. (lampiran)

Cara menggunakan:

Menyepak/menendang dan menanduk.



Aturan pertandingan: (lampiran)

- Setiap regu terdiri dari 3 orang pemain.
- Setiap pemain mendapat tugas tetap, yaitu melempar bola, menendang, dan menanduk, dimana arena pertandingan tidak berganti posisi atau tidak berubah.
- Yang berhasil memasukkan bola ke daerah lawan, dan lawan gagal memblok, maka akan mendapat poin atau nilai. Nilai pemain yang banyak yang menang.



Gambar: Sepak takraw - Bermain takraw
Sumber: www.takrawcanada.com



Gambar: Sepak takraw - Bola takraw

Sumber: www.takrawcanada.com

Permainan Sepak Takraw (Sepak Rago)

Sepak takraw merupakan hasil kombinasi permainan sepak bola dengan bola volley yang menggunakan lapangan berukuran seperti lapangan ganda bulu tangkis. Sebetulnya sebutan takraw sendiri berasal dari bahasa Thailand, sedangkan di Indonesia olah raga ini dikenal dengan sebutan sepak rago tinggi; sementara di Burma disebut *Chinlone*. Teknik permainannya hampir sama, kecuali di daerah Kopah, Riau, Indonesia. Dimana, sepak raga dimainkan oleh 14-30 pemain dari berbagai usia di dalam sebuah garis lingkaran. Di bagian atas, tepat di tengah-tengah garis lingkaran digantungkan sebuah payung dengan posisi terbalik yang berfungsi sebagai tujuan untuk memasukkan bola, sekarang ever seperti hoop (lampiran).

Permainan sepak raga sebenarnya sudah berkembang di kalangan elit kerajaan sejak masa kesultanan Malaka pada abad ke-15 M. Pada masa itu, sepak raga hanya dimainkan oleh keluarga kerajaan, belum boleh dimainkan oleh rakyat biasa karena kesakralannya. Tetapi, ketika dipertontonkan pada rakyat, permainan ini menarik perhatian mereka. Mereka mengetahui dan mempelajarinya, kemudian memainkan sepak raga tersebut dengan versi mereka sendiri, yaitu dimainkan oleh 5-10 orang dengan memakai pakaian yang dilengkapi tutup kepala (tengkolok) serta tidak beralas kaki, bertempat di tanah lapang yang dibuat garis lingkaran tetapi tidak ada penjelasan lebih lanjut mengenai ukuran diameter garis lingkaran tersebut. Saat itu, tujuan permainan hanya untuk mengasah kemampuan dan kelihaian para pemain dalam mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah, sehingga menjadi tontonan dan hiburan yang menarik. Menang atau kalah pada saat itu belum mereka pikirkan. Namun, beberapa tahun kemudian, rupanya permainan ini menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan. Kalah atau menang menjadi salah satu bagian terpenting. Kekalahan dalam permainan ini memiliki dua makna, kalah karena menjatuhkan bola ke tanah merupakan salah satu bagian dari permainan ini dan pihak yang menjatuhkan

dinyatakan sebagai pihak yang kalah, karena pihak yang menang mendapatkan poin angka. Sedangkan kalah dalam bermain itu sendiri dipandang lebih umum, dengan salah satu indikasinya, pihak yang kalah tidak mengumpulkan poin sebanyak mungkin.

Setelah masa kesultanan Malaka berakhir, permainan sepak raga tidak lagi diminati oleh masyarakat Melayu dan hampir saja dilupakan. Namun, setelah Perang Dunia Kedua, permainan ini mulai digemari lagi dengan beberapa perubahan seperti jumlah pemain, bentuk bola, aturan-aturan permainan dan lain-lain, yang akan dijelaskan pada bagian berikut.

Pemain

Permainan sepak raga bersifat kompetisi yang dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain: *tekong* (server), *apit kanan* (right inside) dan *apit kiri* (left inside). *Tekong* adalah pemain yang berada di tengah-tengah lapangan, berfungsi sebagai tukang servis bola, menerima dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan; *apit kanan* dan *apit kiri* adalah pemain yang posisinya di sebelah kanan dan kiri bagian depan *tekong*, berada di dekat net, bertugas sebagai pelempar bola ke *tekong*, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan.

Tempat dan peralatan permainan

Sepak raga bisa dimainkan di lapangan terbuka ataupun tertutup. Luasnya 13.4 m x 6.1 m untuk dua regu. Di tempat *tekong* berjaga dibuat garis lingkaran dengan diameter 0.3 m, garis lingkaran juga dibuat di tempat *apit kanan* dan *apit kiri* dengan diameter 0,5 m. Jarak dari garis lingkaran *tekong* ke arah belakang gelanggang 2.45 m dan ke garis tengah gelanggang 4.25 m, sementara ke arah samping kiri atau kanan 3.05 m. Berikut denah lapangan sepak raga tersebut.

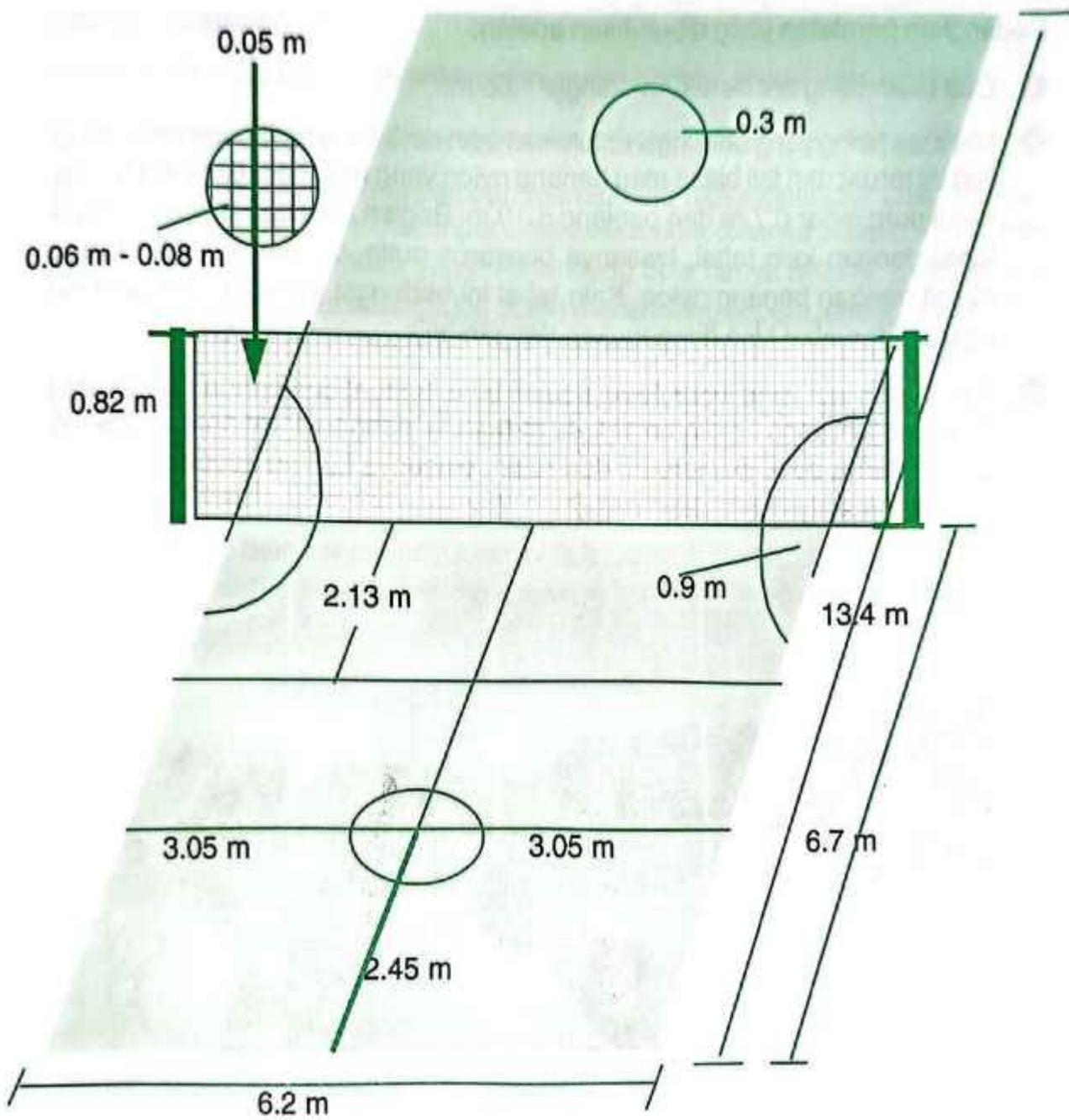


Gambar: Sepak takraw - Tekong (server)

Sumber: www.takrawcanada.com



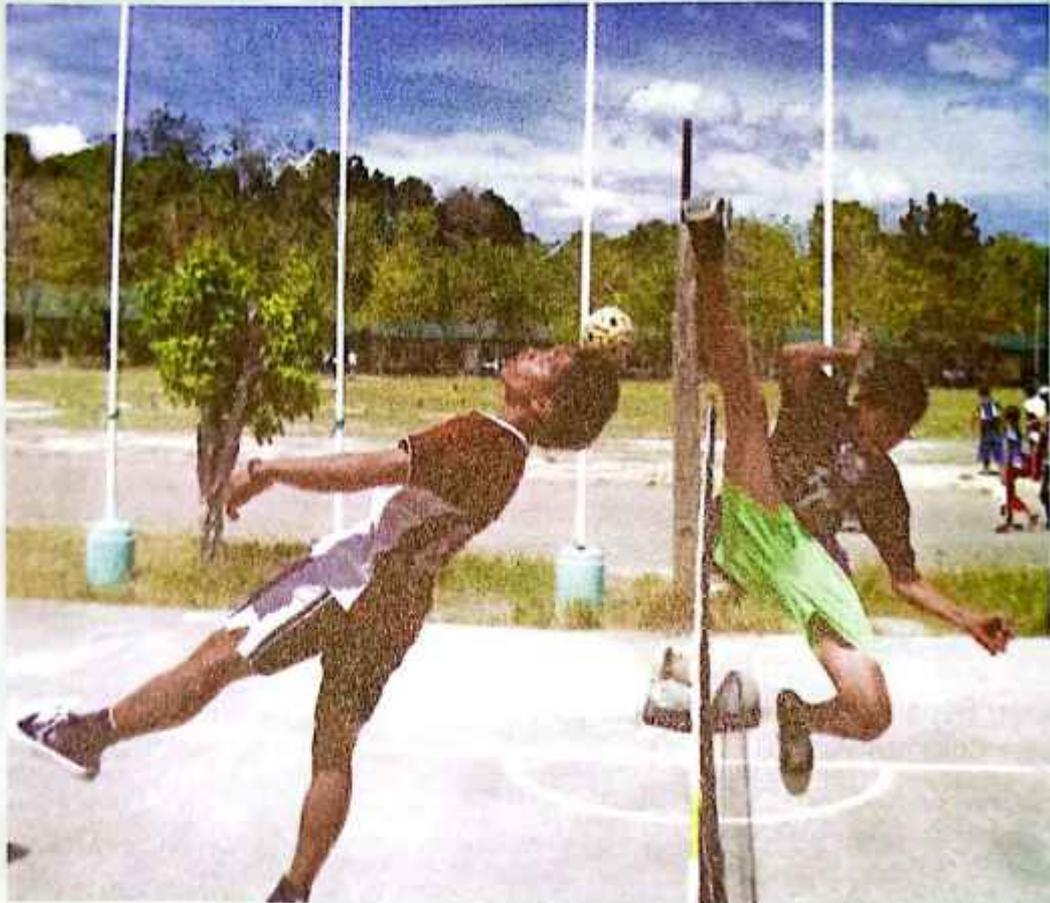
- 1 Apit kiri
- 2 Apit kanan
- 3 Server (tekong)



Gambar: Sepak takraw - Ukuran lapangan
Sumber: Dokumen Penerbit

Sedangkan peralatan yang dibutuhkan adalah:

- Dua buah tiang net berukuran tinggi 1.55 m.
- Net atau jaring yang berfungsi untuk memisahkan kedua regu yang bertanding. Net ini terbuat dari tali biasa atau benang nylon yang halus dengan cara di jalin, berukuran lebar 0.7 m dan panjang 6.10 m. Bagian atas dan bawah jaring di lapiasi dengan kain tebal, biasanya berwarna putih, berukuran 0.05 m yang dijahit dengan benang nylon. Kain tebal ini berfungsi sebagai peregang net agar net tersebut bisa diregangkan dengan baik.
- Peralatan lain yang dibutuhkan adalah bola, terbuat dari bahan sintetik atau rotan (*rattan*) yang berdiameter 0.42 m-0.43 m, dengan berat antara 185-195 gram. Warna bola, jika terbuat dari rotan, biasanya kuning kecoklatan, jika sintetik, biasanya hijau dan kuning.



Gambar: Sepak takraw - Menyundul dan memblok
Sumber: www.davaosports.com

Aturan permainan

Aturan main yang harus dijalankan oleh setiap pemain sepak raga adalah:

- Setiap regu terdiri dari 3 orang pemain: tekong, apit kanan, dan apit kiri.
- Tugas pemain adalah melempar, menendang dan menanduk bola. Pemain yang bertugas untuk melempar bola ketika bola diservis adalah apit kanan atau apit kiri, sementara yang menendang bola hanya tekong. Setelah bola diservis, apit kanan dan apit kiri boleh menendang seperti tekong, menanduk atau memblok bola dari pihak lawan sesuai dengan aturan permainan.
- Setiap pemain boleh menyentuh bola dengan kepala, dada dan kaki sebanyak tiga kali berturut-turut, tidak boleh menyentuhnya dengan tangan.
- Posisi pemain tidak bertukar seperti dalam permainan bola volley.
- Regu yang berhasil memasukkan bola ke daerah lawan, dan lawan tidak bisa memblok atau mengembalikannya, mendapatkan 1 poin.
- Skor permainan dibagi menjadi tiga babak, setiap babak terdiri dari 15 poin.
- Regu yang memenangkan dua babak permainan dinyatakan sebagai pemenang.

Proses permainan

Permainan ini diawali dengan pengundian yang menggunakan dua sisi mata uang untuk menentukan regu yang menang, sekaligus melakukan servis awal. Masing-masing regu memilih salah satu sisi mata uang koin tersebut, kemudian dilambungkan ke atas hingga terjatuh ke tanah. Sisi mata uang yang berada di bagian atas dinyatakan sebagai pemenang dan regu yang memilihnya berhak melakukan servis awal. Selanjutnya, kedua regu memasuki lapangan permainan yang telah ditentukan untuk mengambil posisi masing-masing. Servis awal dilakukan dengan cara: apit kanan atau apit kiri melemparkan bola ke arah tekong untuk ditendang ke pihak lawan. Bola diterima oleh salah satu pemain dari pihak lawan, dilambung sebanyak tiga kali berturut-turut, kemudian diover ke temannya untuk ditendang ke arah regu yang memulai permainan, dan begitulah selanjutnya hingga bola terjatuh ke lantai.

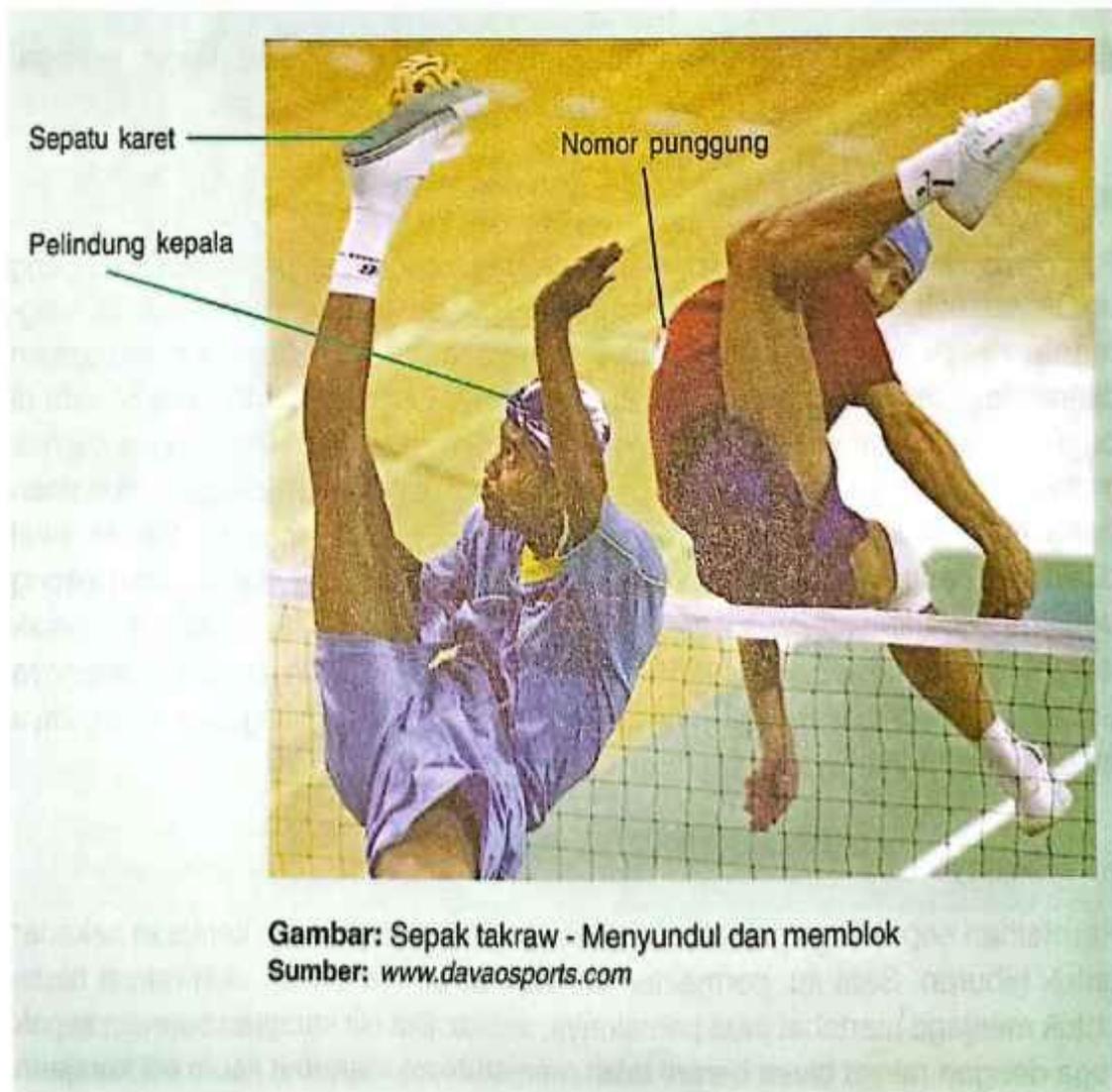
Nilai budaya

Permainan sepak raga pertama-tama dimainkan oleh para elit kerajaan sekedar untuk hiburan. Saat itu, permainan ini tidak boleh dimainkan oleh rakyat biasa untuk menjaga martabat para pemainnya, sebab, jika elit kerajaan bermain sepak raga dengan rakyat biasa berarti telah menjatuhkan martabat kaum elit kerajaan

tersebut. Namun, dengan perubahan zaman, olah raga yang di anggap sakral ini tidak hanya dimainkan oleh kalangan elit kerajaan tetapi juga oleh masyarakat biasa. Nilai 0 nilai sakral berubah menjadi hal yang biasa, dari olahraga bermartabat, sekedar hiburan, aturan longgar dan berskala loka, menjadi olah raga yang merakyat, kompetitif, lebih ketat, dan disiplin berskala internasional. Dengan demikian, sepak raga sudah menjadi milik dunia, tetapi dari elit kerajaan istana.

Atribut Pemain (lampiran)

- Laki-laki mengenakan baju olahraga berkerah, untuk wanita batas panjang kaos hingga lutut. Dan sepatu olahraga dengan dasar dilapisi karet. Pemain dilarang mengenakan atribut lain, selain yang telah ditetapkan selama pertandingan berlangsung. Namun di beberapa kondisi, misalnya musim dingin pemain diperkenankan mengenakan pakaian yang lebih tebal dari biasanya.



Gambar: Sepak takraw - Menyundul dan memblok
Sumber: www.davaosports.com

- Keseluruhan pakaian pemain diusahakan menutupi semua badan.
- Pakaian pelindung kepala dan bahu diperbolehkan selama tidak dapat mempercepat laju bola atau membantu pergerakan pemain.
- Kapten masing-masing regu diharuskan mengenakan strip yang dikenakan pada bagian kiri lengan.
- Setiap kaos diberi nomor dibelakang. Setiap pemain harus ditandai oleh nomor yang permanen selama pertandingan.
- Nomor-nomor yang diperkenankan adalah nomor 1 sampai dengan 15 untuk setiap tim yang berpartisipasi.
- Dengan ukuran tingginya tidak kurang dari 19 cm.

Memainkan Pertandingan

Pertandingan dimainkan dalam dua set selama 10 menit untuk setiap set pertandingan dan waktu istirahat.

Setiap pemain menggunakan seluruh bagian tubuhnya (kaki, lutut, kepala, bahu, siku, dan lain-lain) kecuali tangan, untuk menendang atau mengoper bola ke sesama tim atau untuk melewatkan bola ke daerah lawan. Masing-masing pemain setiap daerah harus berkoordinasi melakukan kerja sama satu sama lain dan saling mengumpan bola melewati jaring dan mengenai sasaran yaitu daerah lawan, tanpa kesalahan untuk mendapatkan angka (poin). Jika terjadi kesalahan akan mengakibatkan bola pindah tempat (milik musuh).

Pemain yang di sebelah sisi membuat servis dengan melemparkan kepada server tanpa melakukan kesalahan harus berdasarkan dibawah ini:

Tingkat 1 = 1 poin

- Dilewatkan dengan kepala.
- Dilewatkan dengan siku.
- Sebuah tendangan oleh bagian depan kaki.
- Sebuah tendangan oleh bagian bawah kaki.
- Sebuah tendangan dari lutut.

- Dilewatkan oleh bahu.
- Sebuah tendangan dari bagian dalam kaki.
- Sebuah tendangan dari bagian luar kaki.

Tingkatan II = 3 poin

Degree II = 3 points

Dilakukan dengan melompat menggunakan bagian belakang kaki.

Dilakukan dengan melewati dengan bagian kaki (pas sepatu).

Waktu mulai pertandingan dimulai ketika wasit memberikan tanda pada server untuk menyervis bola pertama. Waktu pertandingan akan dihentikan setiap terjadi kesalahan, dan kemudian dilanjutkan kembali, ketika wasit memberikan tanda untuk kepada pemberi servis (apit kanan/apit kiri) pada server bola selanjutnya.

Jika point yang dikumpulkan dari dua babak adalah sama, waktu babak tambahan adalah empat menit dan akan dilanjutkan setelah istirahat selama satu menit dan merubah posisi pada setiap dua menit berakhir. Sebelum babak tambahan, wasit mengundi dengan koin, dan pemenangnya dihadiahi bola servis pertama. Babak tambahan dimulai setelah 2 menit istirahat.

Penambahan babak selama 4 menit akan selesai setelah ada pemenangnya.

Pengundian dan Pemanasan

Sebelum memulai pertandingan, wasit akan mengundi dengan melemparkan koin atau kepingan logam dan pihak yang menang akan memiliki pilihan, apakah menyervis atau memilih tempat. Tim yang akan menyervis pertama kali diharuskan melakukan pemanasan terlebih dahulu selama dua menit dan diikuti oleh tim yang lain. Hanya 5 orang yang diperbolehkan bergerak bebas di lapangan dengan pengatur pertandingan.

Posisi Pemain dalam servis

Pada permulaan pertandingan, pemain dari kedua belah tim harus siap pada posisi masing-masing.

Server harus berdiri di tempat servis yang diberi tanda lingkaran sebelah belakang lapangan.

Kedua pemain yang berada di sisi dalam harus berada di seperempat lingkaran.

Pemain lawan atau pemain yang menerima servis dengan posisi bebas dimana saja di dalam lapangan daerahnya.



Memulai Pertandingan dan Melakukan Servis

Pihak yang terpilih melakukan servis melakukan permulaan awal babak. Pemenang babak pertama bertukar posisi dan memulai babak kedua.

Pelembaran harus segera dilakukan setelah wasit memberikan tanda dan waktu babak pertandingan dimulai. Jika pelembar melakukan lemparan mendahului tanda yang wasit berikan, hal ini adalah kesalahan dan servis haruslah diulangi dan diberikan ke pihak lawan.

Ketika servis dilakukan, secepat mungkin server menedang bola, semua pemain bebas bergerak di daerahnya masing-masing.

Sebuah servis yang sah, jika bola berhasil melewati jaring, tanpa menyentuh jaring dan masuk di sekitar garis batas lapangan lawan. Diberikan point tambahan satu jika servis yang dilakukan melewati net dan tepat sasaran dengan tingkat kesukaran I, dan tiga point untuk servis dengan tingkat kesukaran II.

Pelanggaran

Pihak yang melakukan servis:

- ❶ Pemain yang berada di bagian dalam, yang melakukan lemparan bola servis, memainkan bola (melempar tinggi-tinggi, mengenai suatu hal, memberikan pada pemain dalam lainnya) setelah wasit memberikan tanda servis untuk dimulai.
- ❷ Pemain yang berada di dalam (apit kanan) mengangkat kakinya atau melangkahakan kakinya melewati garis batas.
- ❸ Server, ketika menedang bola, melangkah atau keluar dari lingkaran servis.
- ❹ Pemain yang melakukan servis (server) tidak mengenai bola ketika bola dilempar.

- Bola yang diservis menyentuh jaring atau mengenai pemain sat tim.
- Bola melewati jaring, walupun melewati daerah target hoop atau tidak, tetapi bola jatuh diluar lapangan.
- Bola tidak melewati jaring.

Pihak penerima servis:

Dengan melakukan tingkah laku yang dapat mengganggu lawan atau dengan membuat keributan atau berbicara pada teman se timnya.

Untuk kedua belah pihak selama servis

- Menginjak garis tengah lapangan.
- Pemain lain yang menyentuh bola pada pihak lawan.
- Semua jenis dari bagian tubuh melewati ke daerah lawan baik dari arah atas atau bawah.
- Memainkan bola lebih dari tiga kali sentuhan.
- Ketika pemain menyentuh bola dua kali berturut-turut.
- Bola mengenai tangan.
- Bola berputar putar di atas tubuh.
- Menahan atau menghentikan bola di bawah tangan, antara kaki atau badan.
- Menyentuh tempat wasit berada, kursi atau jatuh di pihak lawan.
- Bola menyentuh langit-langit, atap, tembok, atau mengenai garis luar lapangan.
- Pemain yang mengulur-ulur waktu pertandingan.
- Menggunakan bagian dari tubuh apa saja untuk menghasilkan bola keluar lapangan dengan badan

Perubahan Servis

Pergantian servis diberikan ketika setiap kesalahan terjadi.

Tim Out

Setiap tim dapat mengajukan time out istirahat selama satu menit dilakukan oleh menejer tim pada pengatur pertandingan tiap babak dan dilakukan ketika pertandingan berhenti. Hanya lima orang yang terdapat di bangku cadangan.

Waktu akan dihentikan hingga time -out berakhir dan wasit memberikan tanda untuk memulai pertandingan.

Penghentian pertandingan sementara

Wasit dapat menghentikan permainan sementara jika dalam pertandingan terdapat penghalang, pengganggu atau terdapat pemain yang mengalami cedera yang membutuhkan perawatan segera, untuk selama tidak lebih dari lima menit.

Pemain yang cedera diperbolehkan time out selama lima menit. Jika setelah lima menit, pemain di haruskan untuk melanjutkan pertandingan, pergantian haruslah dilakukan. Jika pihak tim yang pemainnya cedera telah melakukan pergantian pemain, pertandingan akan segera dilakukan dengan keuntungan bagi tim lawan.

Selama penghentian waktu, pemain tidak diperbolehkan untuk menerima atau keluar untuk minuman atau apapun dari asisten tim.

Waktu babak pertandingan akan dihentikan hingga pemain pulih dan wasit memberikan tanda untuk mengulangi pertandingan.

Pergantian pemain

Pergantian diperbolehkan pada setiap waktu atas permintaan menejer tim kepada pengatur pertandingan ketika bola sedang tidak dimainkan.

Masing-masing tim diperbolehkan hanya dengan satu pergantian.

Pemain yang dikeluarkan oleh wasit selama pertandingan berlangsung, dapat diganti.

Setiap tim yang memiliki kurang dari tiga pemain tidak diperbolehkan melakukan pertandingan dan dinyatakan kalah.

Ofisial (pengatur pertandingan)

Pertandingan harus diatur seperti berikut ini:

Seorang wasit harus berdiri di posisi yang lebih tinggi dengan tugas sebagai berikut:

- Mengatur jalannya pertandingan, seperti memulai servis. Dan mengulangi pertandingan.
- Mengisyaratkan tanda permainan dimulai dan dihentikan.
- Menyatakan suatu pelanggaran dan menghentikan waktu babak pertandingan.
- Mengumumkan total skor setelah pertandingan berakhir.

Satu asisten wasit untuk menyebutkan poin berdiri di tempatnya dengan tugas sebagai berikut:

- Mengumumkan sahnyanya suatu skor berdasarkan tingkat kesukaran akan poin.
- Menyatakan pelanggaran dengan menghentikan waktu pertandingan.

Satu asisten wasit lagi bertugas sebagai berikut:

- Memulai perhitungan waktu setiap babak pertandingan saat wasit utama memberikan tanda permulaan pertandingan.
- Menghentikan waktu saat pertandingan selesai atau ketika asisten wasit satu mengumumkan skor, pelanggaran dan perhitungan permulaan pertandingan dilanjutkan kembali setelah wasit utama memberikan tanda.
- meniup peluit tanda pertandingan berakhir.
- Menyimpan hasil pertandingan dari asisten wasit satu.
- Enam hakim garis (empat untuk sisi garis dan 2 untuk garis tengah) duduk di belakang papan dan menyatakan pelanggaran ketika bola keluar garis lapangan.

Disiplin

Setiap pemain harus patuh terhadap peraturan permainan.

Hanya kapten dari tim diperbolehkan mendekati wasit selama pertandingan.

Hukuman

Penyerangan yang dikenakan hukuman:

- Menonjolkan kata-kata atau bertingkah kasar pada ofisial terhadap keputusan ofisial atau terhadap penonton.
- Menggunakan kata-kata kasar kepada setiap ofisial, pemain atau penonton.
- Mengambil langkah yang tidak diinstruksikan oleh ofisial.
- Memberikan bola dengan menendang kepada teman atau lawan menggunakan kaki
- Melakukan kontak fisik yang tidak baik.
- Tidak patuh pada perintah dan peraturan.

Pemain yang melanggar akan mendapatkan kartu dengan kartu sebagai berikut:

Kuning untuk Penyebab

Merah: Dorongan. (setiap pemain yang menerima kartu merah akan segera dikeluarkan wasit) dan dikenakan tidak dibolehkannya melakukan pertandingan berikutnya.

Perlakuan tidak senonoh dari tim ofisial

Hukuman disiplin akan diberlakukan terhadap tim ofisial untuk setiap perlakuan yang tidak sesuai dengan peraturan yang telah disepakati selama pertandingan berlangsung.

Babak pertandingan dan Poin

Pertandingan berlangsung selama tiga babak. dengan skor akhir adalah 15 poin kemenangan. Tim yang menang dua babak sekaligus akan dinyatakan menang. Jika kedua keadaanimbang, 13 lawan 13, tim yang pertama memperoleh poin13 dapat menentukan lima dari poin pertandingan. Jika tim sama 14-14, tim yang pertama memperoleh poin 14 dapat memilih memutuskan tiga poin pertandingan.

Daftar Pustaka

www.wikipedia.com

www.Koni.com

_____,2009. *Permainan Sepakraga*. Site Melayu.com

Sumber Gambar

Penerbitan

www.wikipedia.com

wates.uny.ac.id

www.abd_fath.com

www.thaiphotoblogs.com

www.dsphotographic.com

www.wordpress.com

www.dsphotographic.com2

www.takraw canada.com

davaosports.com

Lampiran



Sumber: www.ntsepak.com

Menurut sejarah perkembangannya, Sepak Takraw berasal dari olahraga tradisional Indonesia, yaitu : Sepak Raga. Daerah-daerah di Indonesia yang semula mengembangkan permainan ini adalah : Sumatera Utara, Sumatera Barat dan Sulawesi Selatan. Semula permainan Sepak raga dimainkan oleh sekelompok bangsawan di daerah-daerah tersebut, kemudian berkembang menjadi permainan rakyat. Sepak raga dimainkan 6 sampai 9 orang secara melingkar di suatu tempat terbuka, sebagai hiburan dan pengisi waktu'luang dikala orang menunggu waktu senja. Beraneka ragam nama jenis permainan Sepak takraw awalnya, seperti di Riau dikenal dengan nama Rago Tinggi, di Bengkulu bernama Cepak, di Sumatera dan Jambi dengan nama Sepak rago, sedang di Sulawesi Selatan bernama Marraga-Akraga.

Ada pendapat bahwa Sepak raga berasal dari daerah Sulawesi Selatan, tetapi hal ini diragukan karena pada saat yang bersamaan daerah-daerah di Sumatera Utara dan Sumatera Barat juga mengembangkan permainan ini. Ketiga daerah tersebut memang sebagai penghasil rotan yang merupakan bahan baku utama untuk membuat bola takraw. Namun memang pada pengembangan olahraga Sepak raga selanjutnya, Sulawesi Selatan adalah merupakan daerah yang lebih maju dalam memperkenalkan teknik-teknik sepakan dan aturan-aturan permainan olahraga ini, terutama dengan seorang tokohnya yang bernama : Abdul Rahman Daeng Palalo. Di Sulawesi Selatan sejak awal sudah diperkenalkan macam-macam sepakan, yaitu :

1. Anrong Sempa', yaitu sepakan yang khusus menggunakan kaki saja. Sepakan ini terbagi menjadi :
 - a. Sempa' Sarring, yaitu sepakan keras/tinggi.
 - b. Sempa' Biasa, yaitu sepakan biasa tidak begitu keras, tingginya 3 meter.
 - c. Sempa' Ca'di-Ca'di, yaitu sepakan kecil/perlahan-lahan.
2. Ana' Sempa', yaitu sepakan dengan menggunakan bagian-bagian badan selain kaki misalnya : tangan, lengan, siku, kepala, perut, bahu, paha, lutut dan lain-lainnya.

Orang-orang Sulawesi Selatan yang terkenal dengan para pelaut Bugis/ Makassar yang memiliki keberanian mengarungi samudera luas, membawa permainan sepak raga ke negeri lain. Sewaktu berlabuh, sekedar untuk mengisi waktu senggang, mereka bermain sepak raga. Permainan ini kemudian diikuti penduduk setempat yang akhirnya berkembang sampai desa-desa seperti halnya di : Sumatera, Kalimantan, Maluku dan Irian Jaya.

Pada bulan September 1970 Tim Sepak raga Malaysia (PSM) di bawah pimpinan Encik Khir Johari mantan Menteri Perdagangan Malaysia beserta rombongan mengadakan kunjungan muhibah ke Indonesia. Selama kunjungan tersebut mereka mengadakan demonstrasi memperkenalkan permainan Sepak raga Jaring di beberapa kota, antara lain : Jakarta, Bandung dan Medan. Kunjungan muhibah dari Tim Sepak raga Malaysia ini

mendorong Indonesia untuk berpartisipasi terhadap permainan tersebut, mengingat permainan ini dasarnya dari permainan Sepak raga yang sudah ada di beberapa daerah di Indonesia. Kemudian melalui Rapat Kerja Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda yang diikuti oleh para Asisten III Bidang Olahraga dan Pemuda, Kepala-kepala Kantor Pembinaan Olahraga Pendidikan, Keolahragaan, Kepemudaan dan Pendidikan Masyarakat seluruh Indonesia pada tanggal 29 September – 5 Oktober 1970 di Cipayung Bogor, Direktur Jenderal Olahraga dan Pemuda : Mayor Jenderal Supardi mengintruksikan agar permainan Sepak raga Jaring segera dikembangkan dan dibina di daerah-daerah di Indonesia.

Pada tanggal 16 Maret 1971 dibentuk suatu organisasi yang dinamakan "Persatuan Sepak raga Seluruh Indonesia" (PERSERASI) dengan Ketua Umum : Drs. M. Yunus Akbar, dan sebagai penasehat Mayor Jenderal Supardi (Direktur Jenderal Olahraga dan Pemuda), M.F. Siregar M.Sc. (Direktur Keolahragaan/Sekjen KONI Pusat) dan Soeworo (Wakil Sekjen KONI Pusat). Semula PB. PERSERASI hanya didukung 4 Pengurus Daerah, yaitu : Sulawesi Selatan, Riau, Sumatera Barat dan Sumatera Utara.

Sepak Takraw Wanita pada PON ke XIII dipertandingkan untuk eksibisi, baru pada PON ke IV/1996 di Jakarta dipertandingkan secara resmi dan diikuti oleh daerah : Riau, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah dan Kalimantan Tengah. Sedang untuk Sepak takraw Bulatan (Circle Game) baru dipertandingkan secara resmi dalam PON ke XV tahun 2000 yang lalu di Surabaya, baik putra maupun putri.

Sudah banyak Kejuaraan yang masuk menjadi kalender PB. PERSETASI untuk kejuaraan Nasional, yaitu : Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Kejuaraan Nasional Junior, Kejuaraan nasional Senior, Kejuaraan Nasional wanita, Kejuaraan Nasional Antar klub, dan kejuaraan Antar Perguruan Tinggi Seluruh Indonesia.

Pada tahun 1965 Sepak Takraw merupakan satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pesta Olahraga South East Asia Peninsulars Games

(SEAP GAMES) yang diselenggarakan setiap 2 tahun sekali yang diikuti oleh : Laos, Thailand, Singapura dan Malaysia. Pada tahun 1977 jumlah negara yang mengikuti SEAP Games diperluas dengan negara Asia lainnya, yaitu : Indonesia, Brunei dan Philipina; dan nama SEAP Games dirubah menjadi "South East Asian Games" (SEA GAMES).

Pada tahun 1982 dibentuk organisasi Sepak takraw negara-negara Asia : ASTAF (Asian Sepak Takraw Federation) yang awalnya terdiri dari 14 negara, yaitu : Brunei Darussalam, Cina, Philipina, India, Indonesia, Jepang, Korea, Laos, Malaysia, Myanmar, Singapura, Sri Lanka, Thailand dan Vietnam.

Pada tanggal 5 Maret 1992 diresmikan konstitusi organisasi Sepak takraw Internasional dengan nama : ISTAF (Internasional Sepak Takraw Federation) awalnya terdiri dari 16 negara anggota, yaitu : 14 negara anggota ASTAF ditambah Amerika Serikat dan Finlandia. ASTAF merupakan organisasi dibawah naungan dari ISTAF.

Sepak takraw diberi nama yang beraneka ragam oleh negara-negara yang mengembangkannya, seperti :

- a. Singapura dengan nama : "Bola Sepak Raga atau Sepakraga"
- b. Malaysia dengan nama : "Sepak Raga Jarring atau SEPRAJA".
- c. Brunei diberi nama : "Sepak Raga Jala".
- d. Indonesia dengan nama : "Rago (Sulawesi Selatan)".
- e. China dikenal dengan nama : "Teng Chew".
- f. Burma atau Myanmar dengan sebutan : "Ching Loong".
- g. Ceylon (Seyland) dengan nama : "Raga".
- h. Laos terkenal dengan nama : "Kator".
- i. Philipina dengan nama : "Sipa".
- j. Thailand dengan sebutan : "Takraw", dan oleh
- k. ASTAF dinamakan : SEPAK TAKRAW sampai sekarang.

Pada tingkat internasional Sepak takraw dipertandingkan pada kejuaraan : SEA Games, ASIAN Games, World Sepak takraw Championship, World Women Sepak Takraw Championship, World Youth Sepak takraw Championship, King's Cup Thailand, Merdeka Games, Arafura games, Anniversary Cup dan POM Asia tenggara dsb.



Sumber: www.temasek.nus.edu.sg

Sepak Takraw (rago/kompetisi) mulai dipertandingkan secara nasional pada PON ke X tahun 1981 sampai sekarang untuk Putra. Pada PON X/1981 Sepak takraw baru dibina dan dikembangkan oleh 12 daerah (Pengda), sehingga pada PON X dan XI tidak perlu diadakan babak Pra PON atau babak kualifikasi. Selanjutnya sejak PON ke XII diadakan babak Pra PON

atau kualifikasi, berhubung Sepak takraw sudah dibina dan berkembang di seluruh Indonesia kecuali Provinsi Maluku yang baru tahun 1996 membentuk Pengdanya. Babak Kualifikasi PON XIV/1996 dan sebelumnya Sepak takraw diadakan di 4 wilayah, babak kualifikasi yang dikaitkan dengan Kejuaraan Wilayah (Kejurwil) PERSETASI diikuti oleh 26 daerah, yaitu :

1. Wilayah A : DI Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Jambi dan Sumatera, Sumatera Selatan, Bengkulu.
2. Wilayah B : Lampung, DKI Jakarta, Jawa barat, Kalimantan Barat dan Kalimantan tengah.
3. Wilayah C : Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat. Nusa Tenggara Timur, Timor-Timur dan Kalimantan Selatan.
4. Wilayah D : Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara dan Irian Jaya.

Sejak tahun 2001 PB. PERSETASI mengeluarkan keputusan bahwa 4 wilayah tersebut di atas dirubah menjadi 3 wilayah saja

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan Bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Definisi permainan Sepak Takraw sebagaimana tersebut di atas adalah Sepak Takraw Kompetisi. Sepak Takraw Kompetisi ini dipertandingkan dalam 3 nomor, yaitu : Tim, Regu dan Double-event (ketiga nomor ini akan dijelaskan pada bab selanjutnya. Pada tahun 2002 dikembangkan nomor Sepak Takraw baru yang disebut Sepak Takraw Lingkaran (Circle-game), yaitu sepak takraw yang dimainkan di lapangan berbentuk lingkaran, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, regu tersebut memainkan bola dengan cara mengoper ke tema secara berhadapan dengan nomor yang saling berurutan, dengan operasi sesuai tingkat kesulitannya (tingkat kesulitan tinggi nilai 3, tingkat kesulitra

rendah nilai 1. Permainan ini di batasi oleh waktu selama 10 menit untuk masing-masing babak. Regu yang memenangkan perlombaan adalah regu yang paling banyak mengumpulkan nilai selama waktu 10 menit tersebut. Pada tahun 2006 Sepak Takraw Lingkaran digantikan dengan nomor baru yaitu : Hoop-Takraw, bentuk permainan nomor ini hampir sama dengan sepak takraw Lingkaran (circle-game), tetapi pemain yang 5 orang tersebut harus memasukkan bola ke atas "Ring berdiameter 1 meter (bulatan besi) yang dipasang dengan tali setinggi 4,50 meter untuk putra dan 4,75 meter untuk puteri di tengah bulatan pemain. Pemain berusaha memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya dengan pukulan yang telah ditentukan dalam waktu 30 menit (bentuk permainan nomor ini akan dijelaskan lebih lanjut pada bab berikutnya).

Ada nomor Sepak Takraw kompetisi yang baru diperkenalkan mulai tahun 2005 yang dikenal dengan nama "Double-event", nomor ini dimainkan oleh 2 orang dalam satu regunya. Aturan permainannya sama dengan Sepak Takraw kompetisi, hanya pemain yang servis tidak dari daerah circle (tempat tekong biasa servis), tetapi dari garis belakang (base-line) dengan bola dilambungkan sendiri dan disepak melewati net.

Permainan Sepak Takraw kompetisi dasarnya adalah dari permainan Sepak Raga yang dimodifikasi untuk menjadi suatu bentuk permainan yang dipertandingkan. Sedangkan permainan Sepak Takraw lingkaran (*Circle-game*) adalah kembali kepada bentuk sepak raga yang awalnya muncul secara tradisional yang diperlombakan. Seperti kita ketahui permainan Sepak raga merupakan olahraga tradisional , yaitu suatu permainan rakyat sejak dulu yang terdapat dan populer di beberapa daerah di Indonesia dan Semenanjung Malaka mulai dari Myanmar sampai perbatasan Singapura. Permainan ini sangat digemari masyarakat bahkan di Malaysia termasuk olahraga wajib di sekolah. Permainan Sepak raga di Indonesia dan Malaysia, awalnya dimainkan oleh beberapa orang (6-9 orang) dalam suatu lingkaran yang disebut permainan Sepak raga bulatan.

Pada tahun 1945 di Malaysia permainan Sepak raga bulatan kemudian dimodifikasi menjadi bentuk permainan yang dimainkan di atas lapangan

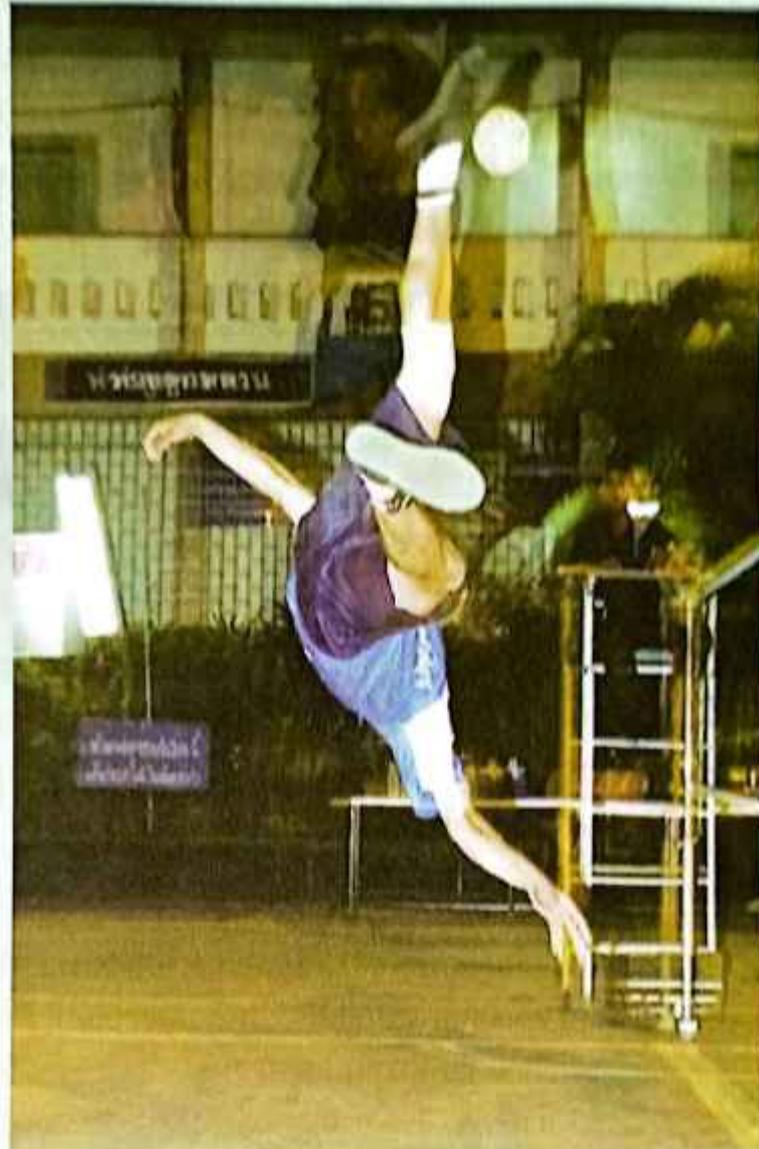
empat persegi panjang dan di tengah-tengahnya dipasang jaring yang dikenal dengan nama : Sepak raga Jaring . Olahraga ini juga berkembang di Laos, Thailand dan Singapura. Dalam musyawarah yang diadakan Federasi Sepak Takraw Asia (ASTAF) pada tahun 1965 di Malaysia disepakati nama Sepak raga Jaring diganti namanya menjadi permainan Sepak Takraw. Sepak berasal dari bahasa Malaysia yang artinya memukul dengan kaki (menendang) dan Takraw dari bahasa Thailand (Takraw = bola yang terbuat dari rotan).



Sumber: www.abc.net

Kini setiap negara di dunia mengakui keberadaan olahraga budaya yang mendunia-permainan yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Paradise 98.

UNDANG-UNDANG DAN PERATURAN PERTANDINGAN SEPAK TAKRAW



Sumber: www.photobucket.com

1. Undang-undang Permainan Pertandingan ini dijalankan berdasarkan undang-undang permainan sepak takraw ISTAF
2. Jenis Pertandingan

- a. Antara regu trio bawah 12T(L) ,15T(L) dan 18T(L)
- b. Antara regu double bawah 12T(L) ,15T(L) dan 18T(L)

3. Pendaftaran Pemain

a. Antara Regu (*Trio*)

1. Setiap daerah boleh mendaftar lebih dari lima orang pemain setiap satu regu berdasarkan tingkatan umur
2. Hanya seorang pemain saja yang boleh diganti setiap pertandingan
3. Hanya seorang saja pemain berumur di bawah 20 tahun (Tingkatan di atasnya) diberlakukan untuk didaftarkan sebagai pemain di setiap regu.

b. Ganda (*Double*)

1. Setiap Daerah boleh mendaftar lebih dari 3 orang pemain tiap satu regu berdasarkan tingkatan usia
2. Pertandingan ini akan disertai oleh Dua Regu dari setiap setiap Daerah bagi setiap kategori umur bawah 12 tahun, bawah 15 tahun dan bawah 18 tahun.
3. Pendaftaran hendaknya dibuat pada formulir Pendaftaran yang digandakan dan harus ditandatangani oleh Pengurus Tim berkenaan dan diserahkan kepada Panitia 15 menit sebelum bertanding.

4. Sistem Pertandingan

- a. Pertandingan ini akan dijalankan secara kekalahan ganda/kompetisi penuh (*Double Knock Out*) Regu dimana setiap regu A akan bermain dalam kelompok A dan setiap regu B akan bermain dalam kelompok B.
- b. Bagi perlawanan separuh akhir dan akhir akan dijalankan secara setengah kompetisi.
- c. Juara dan juara dua kelompok A & B layak ke semifinal.

5. Penentuan Pemenang

- a. Regu yang menang 2 - 0 mendapat 3 nilai sedang yang menang 2 - 1 mendapat 2 nilai.
- b. Tim yang mendapat nilai terbanyak disebut sebagai pemenang.
- c. Jika berlaku jumlah nilai yang sama kemenangan ditentukan melalui kelebihan pemasukan, jika masih seri regu yang mendapat jumlah nilai terbanyak disebut sebagai pemenang.

6. Pakaian Pemain

- a. Semua pakaian pemain hendaklah sesuai regulasi kejuaraan sepaktakraw. Peralatan yang dianggap boleh menolong mempercepat bola atau mempercepat pergerakan pemain dan membahayakan kepada pemain lain di larang sama sekali.
- b. Tim hendaklah mempunyai sekurang-kurangnya dua set kaos, satu set warna sama warna; tim tuan rumah hendaknya menukar pakaian tim mereka atau tim yang teratas di dalam senarai pertandingan.
- c. Pemain hendaklah memakai Jersi/T-Shirt, celana pendek, stoking dan sepatu kets. Pakaian merupakan sebagian daripada anggota badan. Jersi/T-Shirt hendaklah dimasukkan ke dalam celana. Sekiranya cuaca sejuk, pemain dibenarkan memakai *track-suits*.
- d. Semua Jersi/T-Shirt bagi regu dan tim hendaklah sama warna, bernomer dibagian belakang dari 01 hingga 15 dan nomer hendaklah berukuran tinggi 19cm.
- e. Setiap pemain hendaklah diberi nomer tetap sepanjang kejuaraan.
- f. Ketua regu hendaklah memakai '*arm band*' di lengan kiri yang warnanya tidak sama dengan warna Kaos.
- g. Pakaian yang tidak mempunyai spesifikasi yang di nyatakan di dalam Undang-Undang Permainan ini, akan mendapat kelulusan dari pihak panitia terlebih dahulu.

7. Lapangan Permainan

a. Lapangan

1. Luas lapangan 13.40 m X 6.10 m bebas dari halangan dengan ketinggian sehingga 8m dari permukaan lantai lapangan.
2. Lebar semua garis gelanggang tidak melebihi 0.04m di ukur ke dalam dari penjuru ukuran gelanggang.
3. Semua garis lapangan hendaknya di ukur 3.0m dari garis tepi lapangan dan bebas dari rintangan.
4. Garis tengah selebar 0.02m yang membagi gelanggang kepada dua bagian yang sama besar.

b. Tiang

1. Ketinggian tiang ialah 1.55m [1.45m untuk 12 T] di ukur dari permukaan gelanggang dan haruslah kokoh dan kuat untuk regangan jaring. Jari-jarinya tidak melebihi 0.04m.
2. Kedudukan Tiang - tiang hendaklah di dirikan 0.3 m jaraknya dari garis tepi dan sebaris dengan garis tengah gelanggang.

c. Jaring/Net

1. Jaring hendaklah diperbuat dari nylon yang halus dan seratnya berukuran 0.06m - 0.08m.
2. Lebar jaring adalah 0.7m dan panjang jaring tidak kurang dari 6.10m dengan garis tengah gelanggang.
3. Di kedua ujung jaring di lekatkan pita 0.05m sebagai tanda dari atas ke bawah dan kedudukan sebaris tegak dengan garis tepi.
4. Di bagian atas dan bawah jaring hendaklah di lapiasi dengan pita 0.05m yang diperkuat dengan benang atau nylon. Pita berfungsi sebagai penumpu tali regangan di atas tiang.
5. Ketinggian jaring dibagian tepi setelah di rentangkan ialah 1.55m [1.45m untuk 12T], manakala dibagian tengah jaring 1.52m [1.42m untuk 12 T] dari permukaan lapangan. Daerah bebas Rintangan ialah 3.0m

8. Bola Takraw

- a. Bola takraw hendaknya berbentuk bulat, dibuat dari satu lapis fiber sintetik.
- b. Bola takraw mestilah mempunyai ciri-ciri berikut:-
 - Mempunyai 12 lubang.
 - Mempunyai 20 pertemuan silang.
 - Ukuran garis lilitnya diantara 0.42m hingga 0.44m untuk pemain 15 & 18 Tahun dan 0.42m hingga 0.44m untuk pemain 12 Tahun.
 - Berat bola sebelum dimainkan diantara 170gr hingga 180gr untuk pemain 15 & 18 Tahun dan 150gm hingga 160gm untuk pemain 12 Tahun
 - Bola takraw boleh mempunyai satu warna, pelbagai warna dan warna yang terang tetapi boleh mengganggu permainan.
- c. Bola takraw juga boleh diperbuat daripada getah sintetik atau pun bahan lembut tahan lama bagi melapisi permukaan bola dan tidak boleh melukai pemain. Pengeluar bola takraw ini hendaknya mendapat kelulusan dari ISTAF sebelum dimainkan di seluruh kejuaraan antarabangsa.
- d. Kejuaraan antarabangsa yang mendapat restu dari ISTAF termasuk Pekan Olimpiade, Kejuaraan Dunia, Pekan Komanwel, Pekan Asia dan Pekan SEA hendaknya menggunakan bola takraw yang telah di luluskan oleh pihak ISTAF saja.



Sumber: www.khayangan.files.wordpress

9. Keterlambatan

- a. Hanya 10 menit yang diberikan pada regu yang terlambat dan selepas itu pihak lawan akan diberikan kemenangan 2- 0 (21 - 0 / 21 - 0)

10. Menarik Diri dan Menyerah Kalah

- a. Regu yang telah mengesahkan persetujuan mengambil bagian tidak dibenarkan menarik diri. Surat penunjukkan sebab akan dikeluarkan kepada tim/regu yang melanggar peraturan ini.
- b. Jika ada regu menarik diri atau menyerah kalah dengan sengaja daripada pertandingan.

Fakta tentang Takraw-New event about hoop

Sebelum Inggris menemukan sepak bola, di kawasan kerajaan-kerajaan Melayu dan Indocina telah ditemukan olah raga sepak takraw. Dibeberapa daerah olah raga ini disebut sepak raga. Media bola beragam, mulai dari serabut kepala, pelepah pisang, dan gulungan rotan.

Hingga 1990-an, bola takraw rotan adalah standar dalam pertandingan olahraga sepak takraw. Bola ini kemudian digantikan dengan bahan serat plastik, mika, atau fiber, yang lebih tahan putus.

Sejak dipertandingkan secara resmi untuk kelas putra dan putri, bola takraw juga dibagi berdasarkan jenis kelamin. Untuk kelas putra, bola didesain lebih kecil dan lebih berat. Sedangkan untuk putri, bola lebih besar dan lebih ringan. Asumsinya sedikit bernuansa gender. Anatomi putra dianggap lebih kuat dan lebih 'jitu' ketimbang putri.

Hoop Takraw, adalah jenis sepak takraw terbaru. Jenis ini tidak mempertandingkan dua tim yang saling berhadapan. Akan tetapi tiap tim menghadapi satu jaring yang ditempatkan diatas, seperti analog ring bola basket. Penialain hoop takraw didasarkan pada jumlah bola yang masuk dan tingkat kesulitasn cara atau atraksi memasukkan bola.

Berikut gambar-gambar perlombaan hoop.



Sumber: www.lakrawanerde.com



Sumber:
www.thai-blogs.com



Sumber:
www.thai-blogs.com

Pemuda Indonesia sebagai pejuang bangsa dengan potensi pengetahuan dan keterampilan memiliki kewajiban untuk ikut berperan aktif dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan masyarakat dan berperan sebagai pelopor, penggerak, pelaksana pembangunan kesehatan bangsa.

Untuk itu kami:

- Pemuda Siaga Peduli Kesehatan sebagai pelopor pembangunan kesehatan siap memprakarsai dan memberdayakan masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatannya.
- Pemuda Siaga Peduli Kesehatan sebagai penggerak pembangunan kesehatan siap menggerakkan sumber daya yang ada dalam membantu penanganan masalah kesehatan.
- Pemuda Siaga Peduli Kesehatan sebagai pelaksana pembangunan siap bersama masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan khususnya menjadi mitra pelaksana di desa siaga.
- Pemuda Siaga Peduli Kesehatan bersama dengan komponen masyarakat lainnya ikut mengkritisi jalannya pembangunan kesehatan.

Dalam rangka merealisasikan kegiatan-kegiatan tersebut dibentuk kelompok Pemuda Siaga Peduli Kesehatan yang anggota-anggotanya adalah organisasi kepemudaan dan mahasiswa yang dikoordinasi dan difasilitasi oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Pada umumnya, semua orang pernah merasakan gangguan kesehatan. Hasil Susenas 2007 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan pilek dan batuk paling banyak diderita pemuda dibandingkan penyakit yang lain.

Pembangunan negara membutuhkan pemuda yang berkualitas, yaitu pemuda yang sehat dan cerdas. Pemuda yang berkualitas, antara lain ditentukan oleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani, serta perilaku terpuji seperti kejujuran dan sportivitas. Namun demikian, penerapan hidup sehat dan

kebiasaan olahraga secara teratur dan berkesinambungan, belum menjadi budaya di tengah masyarakat, termasuk di kalangan pemuda.

Dalam rangka mengukur kemajuan pembangunan olahraga pemuda di Indonesia, Kementerian Pemuda dan Olahraga menyusun suatu indeks yang disebut Sport Development Index (SDI). Ada empat dimensi yang diukur yaitu ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi, dan kebugaran. Keempat dimensi indeks tersebut merupakan ukuran indikator input dalam keolahragaan.

Ada tiga kategori penilaian yang dihasilkan dari SDI yaitu kategori tinggi jika indeks yang diperoleh antara 0,800 – 1, menengah jika indeks antara 0,500 – 0,799, dan rendah jika antara 0 – 0,499. Pada tahun 2006 SDI nasional sebesar 0,280 dengan rincian dimensi ruang terbuka sebesar 0,226, dimensi sumber daya manusia sebesar 0,099, dimensi partisipasi sebesar 0,422, dan dimensi kebugaran sebesar 0,335. Dari semua indeks yang diperoleh menunjukkan bahwa semua masuk dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya perhatian semua pihak terhadap olahraga. Masyarakat lebih mementingkan membangun prasarana perekonomian daripada prasarana umum untuk olahraga. Di sisi lain penduduk juga belum menjadikan kegiatan olahraga sebagai kebutuhan hidup sehari-hari, apalagi untuk berprestasi sehingga partisipasi penduduk dalam keolahragaan masih kurang.

Tidak tersedianya prasarana umum untuk olahraga, belum membudayanya olahraga, dan pasifnya penduduk terhadap keolahragaan maka mengakibatkan kebugaran penduduk yang rendah.

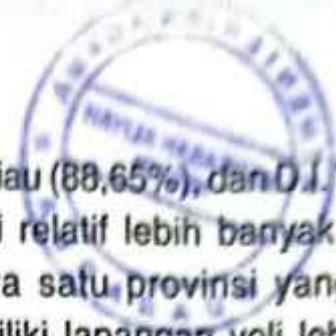
Salah satu upaya untuk melindungi pemuda dari aktifitas yang bersifat destruktif adalah melalui kegiatan positif, seperti olahraga. Olahraga yang terarah dan terbina memerlukan waktu dan keseriusan. Oleh karena itu, waktu luang pemuda dapat dialihkan kepada kegiatan olahraga dengan didukung pengembangan sarana dan prasarana olahraga.

Berdasarkan data Podes 2008, untuk ketersediaan fasilitas lapangan olahraga, lapangan sepakbola banyak terdapat di desa/kelurahan di wilayah Provinsi Bangka Belitung (93,02%), Riau (85,72%), Kalimantan Barat

(83,75%) dan Kepulauan Riau (83,44%). Lapangan bola voli relatif lebih banyak dibanding lapangan sepakbola. Terdapat 5 provinsi yang memiliki persentase desa atau kelurahan yang memiliki lapangan voli lebih dari 95 persen, yaitu Riau (97,92%), D.I. Yogyakarta (97,72%), Bangka Belitung (96,57%) dan Kalimantan Barat (95,25%). Sedangkan ketersediaan lapangan bulu tangkis paling banyak ditemui di desa/kelurahan wilayah Provinsi DKI Jakarta. Sebanyak 96,25 persen desa/kelurahan di DKI Jakarta terdapat lapangan bulu tangkis. Terbanyak kedua adalah D.I. Yogyakarta (94,52%), kemudian diikuti Jawa Barat (82,52%). Sedangkan ketersediaan untuk lapangan bola basket hanya menonjol di beberapa provinsi. Persentase yang tinggi untuk lapangan bola basket terdapat di DKI Jakarta (65,17%), D.I. Yogyakarta (24,66%) dan Sumatera Barat (21,75%). Demikian pula untuk lapangan tenis dan renang yang tampak menonjol di DKI Jakarta dan D.I. Yogyakarta. (Lihat Lampiran 11).

Berdasarkan data Podes 2008 bahwa lapangan yang banyak tersedia sampai ke tingkat desa/kelurahan berturut-turut bola voli, sepak bola dan bulu tangkis. Pada tahun 2008 sebanyak 78,10 persen, sedikit menurun dibandingkan dibandingkan tahun 2005 yang sebesar 79,35 persen desa/kelurahan memiliki lapangan bola voli; 56,11 persen desa/kelurahan memiliki lapangan sepak bola sama banyak dengan tahun 2005; dan 49,36 persen desa/kelurahan memiliki lapangan bulu tangkis sedikit meningkat dari tahun 2005 yang sebesar 47,3 persen. Hal ini merupakan sinyalemen bahwa ketiga jenis olahraga tersebut merupakan olahraga rakyat yang digemari dan dilakukan banyak orang. Sementara lapangan/gelanggang untuk bola basket, tenis lapangan dan kolam renang masih sangat terbatas. Ketiga jenis olahraga yang terakhir ini pada umumnya dilakukan oleh masyarakat perkotaan. Sehingga wajar apabilaketersediaan lapangan untuk olahraga tersebut sangat terbatas hanya di sebagian kecil desa/kelurahan (lihat Lampiran 10-11).

Keberadaan kelompok kegiatan olahraga pada umumnya seiring dengan ketersediaan fasilitas lapangan olahraga yang ada. Berdasarkan data Podes 2008, untuk keberadaan kelompok kegiatan olahraga sepak bola banyak terdapat di desa/kelurahan di wilayah Provinsi Bangka Belitung (96,22%) hampir sama dengan tahun 2005 yang sebesar 96,57 persen, Jawa Barat



(91,23%), Banten (89,69%), Kepulauan Riau (88,65%), dan D.I. Yogyakarta (88,58%). Kelompok kegiatan bola voli relatif lebih banyak dibanding kelompok kegiatan sepak bola. Hanya satu provinsi yang memiliki persentase desa/kelurahan yang memiliki lapangan voli lebih dari 95 persen, yaitu Kepulauan Riau (98,16%). Sedangkan kelompok kegiatan bulu tangkis paling banyak ditemui di desa atau kelurahan wilayah Provinsi D.I. Yogyakarta. Sebanyak 94,75 persen desa/kelurahan di D.I. Yogyakarta terdapat kelompok kegiatan bulu tangkis. Terbanyak kedua adalah DKI Jakarta (89,51%), kemudian diikuti Jawa Barat (83,43%). Sedangkan ketersediaan untuk kelompok kegiatan bola basket hanya menonjol di beberapa provinsi. Persentase yang tinggi untuk kelompok kegiatan bola basket terdapat di DKI Jakarta (50,56%), D.I. Yogyakarta (19,63%) dan Kepulauan Bangka Belitung (18,02%). Demikian pula untuk kelompok kegiatan tenis lapangan, renang, tenis meja dan bela diri tampak menonjol di DKI Jakarta dan D.I. Yogyakarta.

Catatan





KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN ALIYAH NEGERI MUARADUA
KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SELATAN

J. Raya Pahlani Kal. Batu Belang, Jaya Muaradua Telp/FAX. (0735) 591289 / 590921

Call No. :

Pengarang : M. Sofyan

Judul : Permainan Sepak Takraw

No. Anggota	Tgl. Pinjam	Tgl. Kembali	Tanda Tangan



ISBN 978-602-8349-97-0



9 786028 349970