

BAB 6

Sepak Takraw



© PT PENERBIT ERLANGGA



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyundul.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menyundul.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik melempar bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik gerakan smes.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik gerakan smes.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

BAB 6

Sepak Takraw



© PT PENERBIT ERLANGGA

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyepak/menendang.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menyepak/menendang.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik mengumpan.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik mengumpan.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

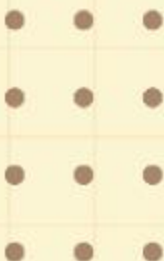
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Bernalar kritis

- Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, seperti mengatur strategi permainan.



Mencari dan Menemukan Gerak

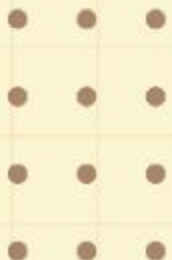


Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam sepak takraw. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.





A. Menyepak Bola

1. Keterampilan Gerak Spesifik Menyepak Bola



Sepak Sila



Sepak Kura/Kuda



Sepak Badek



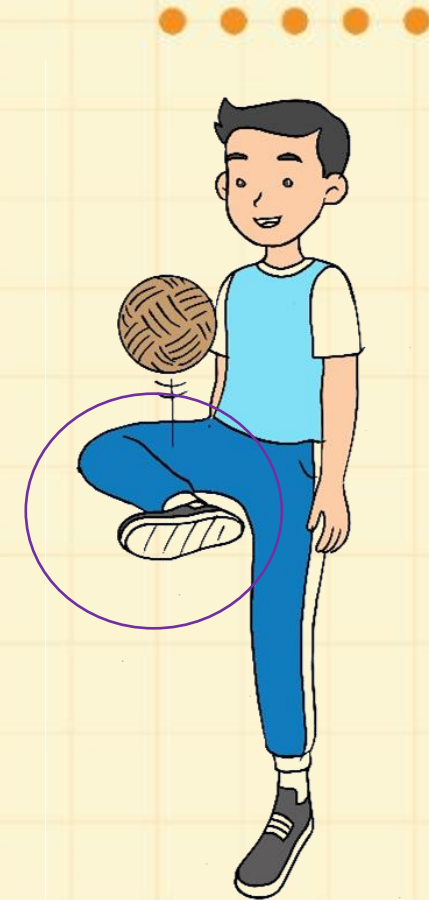
Menapak

Gerakan menyepak pada permainan sepak takraw merupakan gerakan yang paling banyak digunakan saat bermain karena permainan ini memang paling dominan menggunakan kaki.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyepak Bola

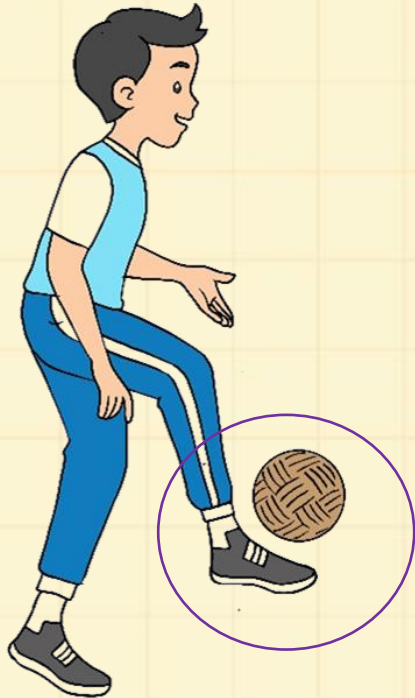
Cara melakukan sepak sila:

- Berdiri dengan dua kaki terbuka selebar bahu.
- Kaki sedikit ditekuk, badan agak membungkuk pandangan ke arah bola.
- Saat menyepak bola, tekuk lutut ke samping, gerakkan kaki sepak setinggi lutut dengan posisi seperti orang bersila.
- Kenai bola dengan kaki bagian dalam.
- Kedua tangan dibuka dan ditekuk pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
- Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.



Sepak Sila

2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyepak Bola



Cara melakukan sepak kura/kuda:

- Berdiri dengan dua kaki terbuka selebar bahu.
- Kaki sedikit ditekuk, badan agak membungkuk, pandangan ke arah bola.
- Saat menyepak bola, arahkan kaki sepak ke depan, tekuk lutut sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke lantai.
- Kenai bola dengan punggung kaki.
- Kedua tangan dibuka dan ditekuk pada siku untuk menjagabkeseimbangan.
- Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
- Bola disepak ke atas setinggi lutut.



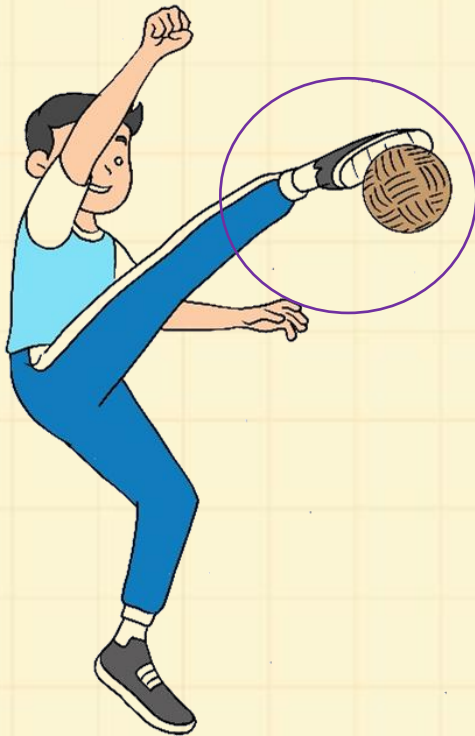
2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyepak Bola

Cara melakukan sepak badek:

- Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
- Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
- Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
- Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan sisi luar kaki.
- Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan untuk menyepak.
- Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan ditekuk pada siku.
- Lutut sedikit ditekuk, dan pandangan ke arah bola.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyepak Bola

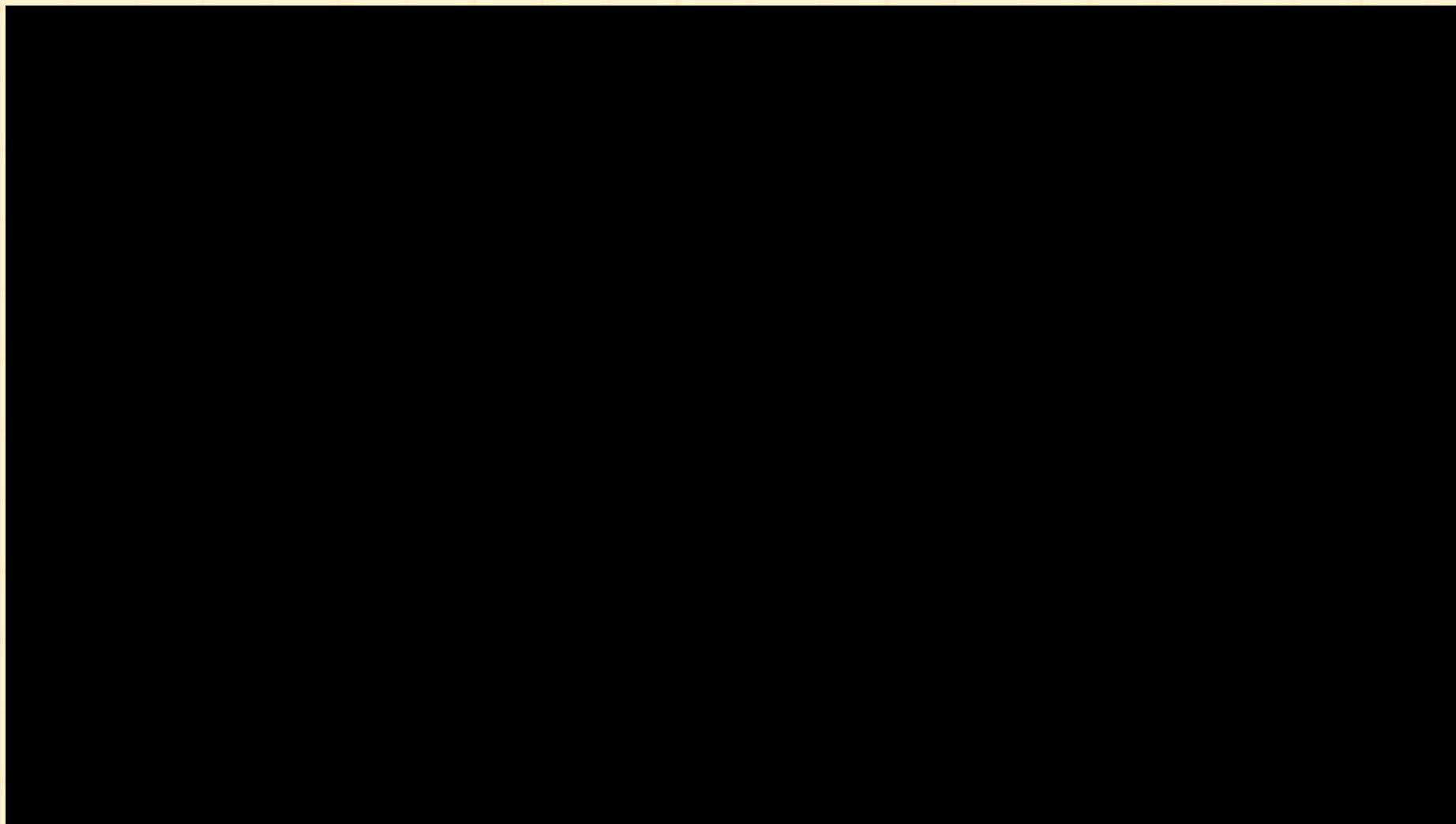


- Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki.
- Digunakan untuk smes ke pihak lawan, menahan atau membendung smes pihak lawan, dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).





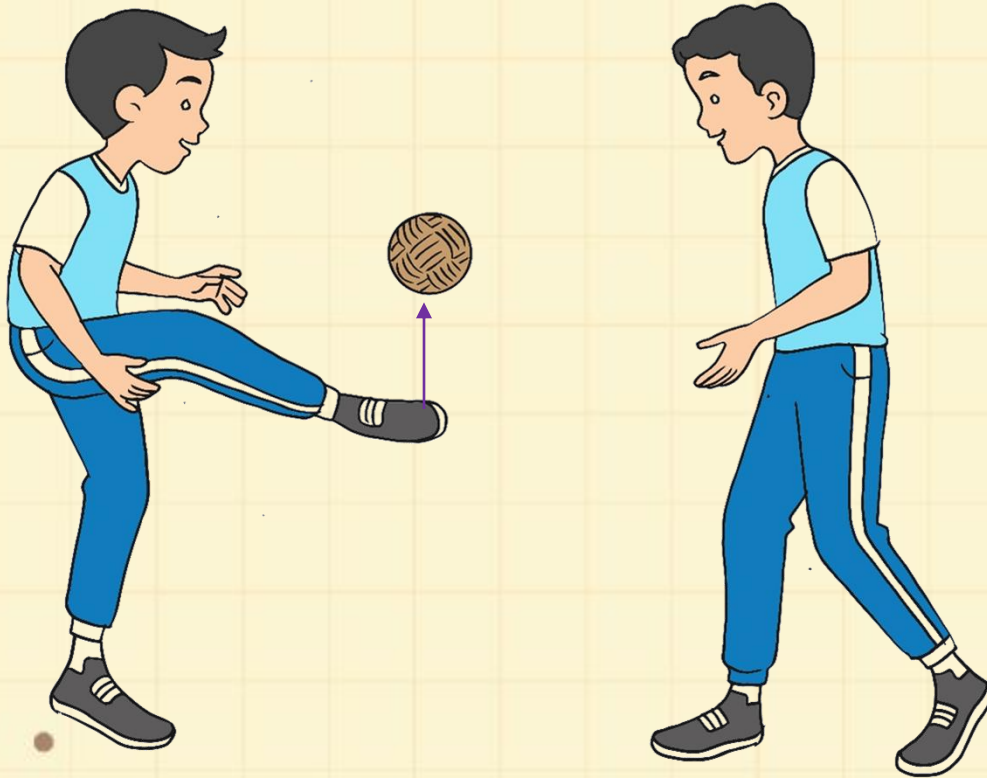
Menyepak Bola





B. Mengumpan Bola

1. Keterampilan Gerak Spesifik Mengumpan Bola



- Teknik mengumpan sangat bermanfaat untuk mengoper bola kepada teman, baik jarak pendek maupun jarak jauh.
- Mengumpan bola juga menghasilkan peluang agar teman mampu melakukan smes dan menghasilkan poin.
- Mengumpan bola dapat dilakukan dengan menggunakan sepak sila, sepak kuda, kepala, dan anggota badan lainnya (kecuali tangan), seperti lutut.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola



Berikut beberapa hal yang perlu kamu perhatikan dalam melakukan gerakan mengumpan kepada teman satu tim:

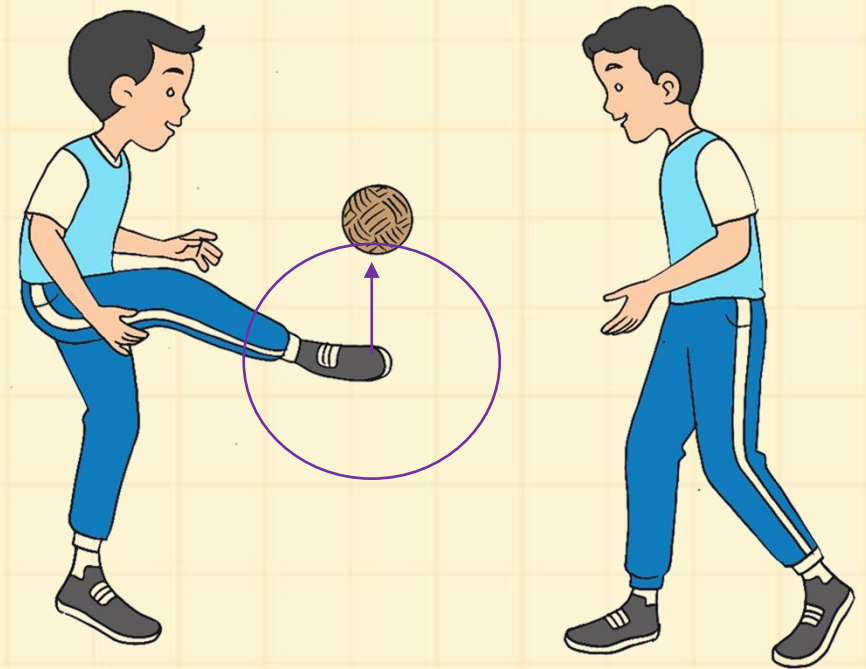
- Perhatikan arah umpanan yang akan kamu lakukan.
- Umpan dilakukan dengan tenang supaya bola juga melambung tenang sehingga mudah diterima teman.
- Ketinggian umpanan sesuai yang dikehendaki teman yang akan kamu beri umpan.
- Perhatikan jenis smes yang biasa dilakukan teman yang kamu beri umpan.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola

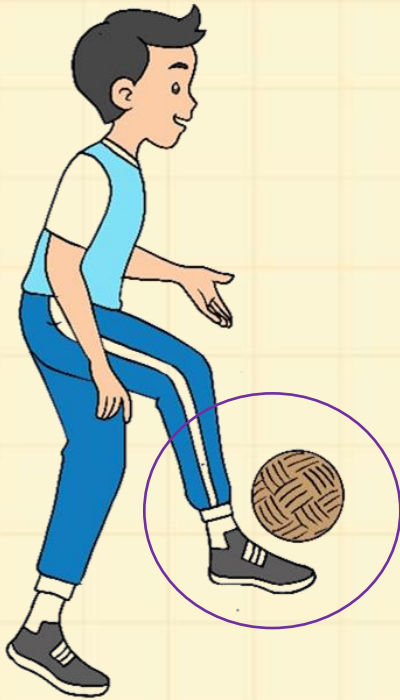
Berikut cara mengumpan dengan sepak sila.

- Berdiri dengan kedua lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan sedikit ditekuk di samping badan.
- Pandangan ke arah bola dan arah sasaran yang dituju.
- Setelah bola siap diumpan, tekuk ke depan salah satu kaki untuk mengumpan bola.
- Kenai bola pada kaki bagian dalam.
- Ketinggian bola sesuaikan dengan permintaan teman yang kamu beri umpan.



Mengumpan dengan sepak sila digunakan ketika *bola yang akan diumpan berada di bawah dan berdekatan dengan tubuh pengumpan.*

2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola



Mengumpan dengan sepak kuda/sila digunakan ketika *bola yang akan diumpan berada di bawah dan agak jauh dengan tubuh pengumpan.*

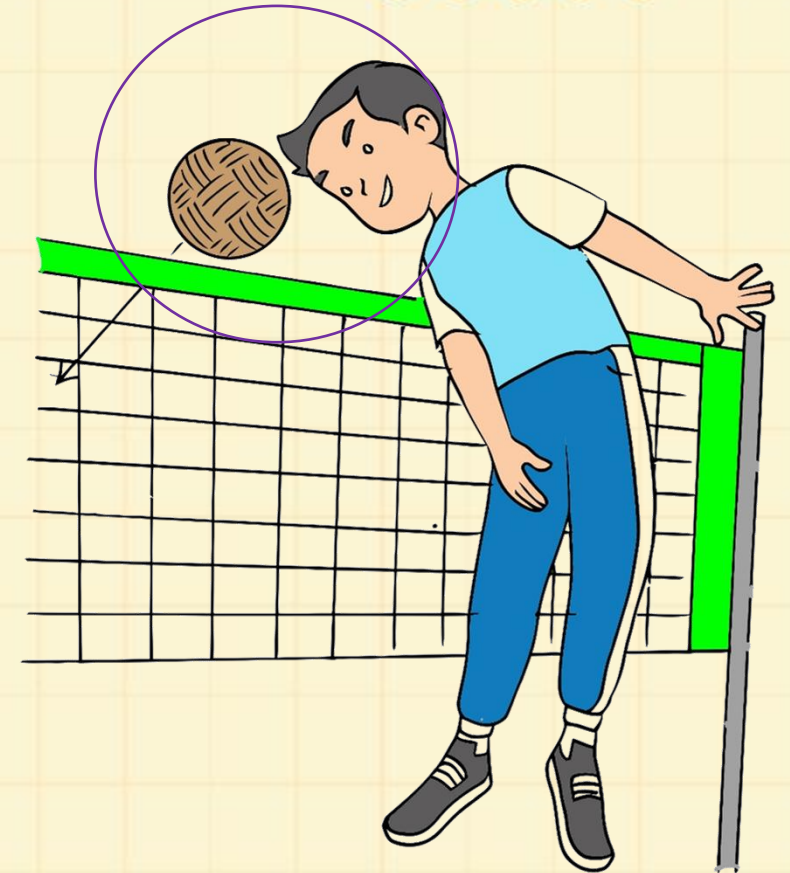
Berikut cara mengumpan dengan sepak kuda/sila.

- Berdiri dengan kedua lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan sedikit ditekuk di samping badan.
- Pandangan ke arah bola dan arah sasaran yang dituju.
- Setelah bola siap diumpan, julurkan ke depan salah satu kaki untuk mengumpan bola.
- Kenai bola pada punggung kaki.
- Ketinggian bola sesuaikan dengan permintaan teman yang kamu beri umpan.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola

Berikut cara mengumpan dengan sundulan.

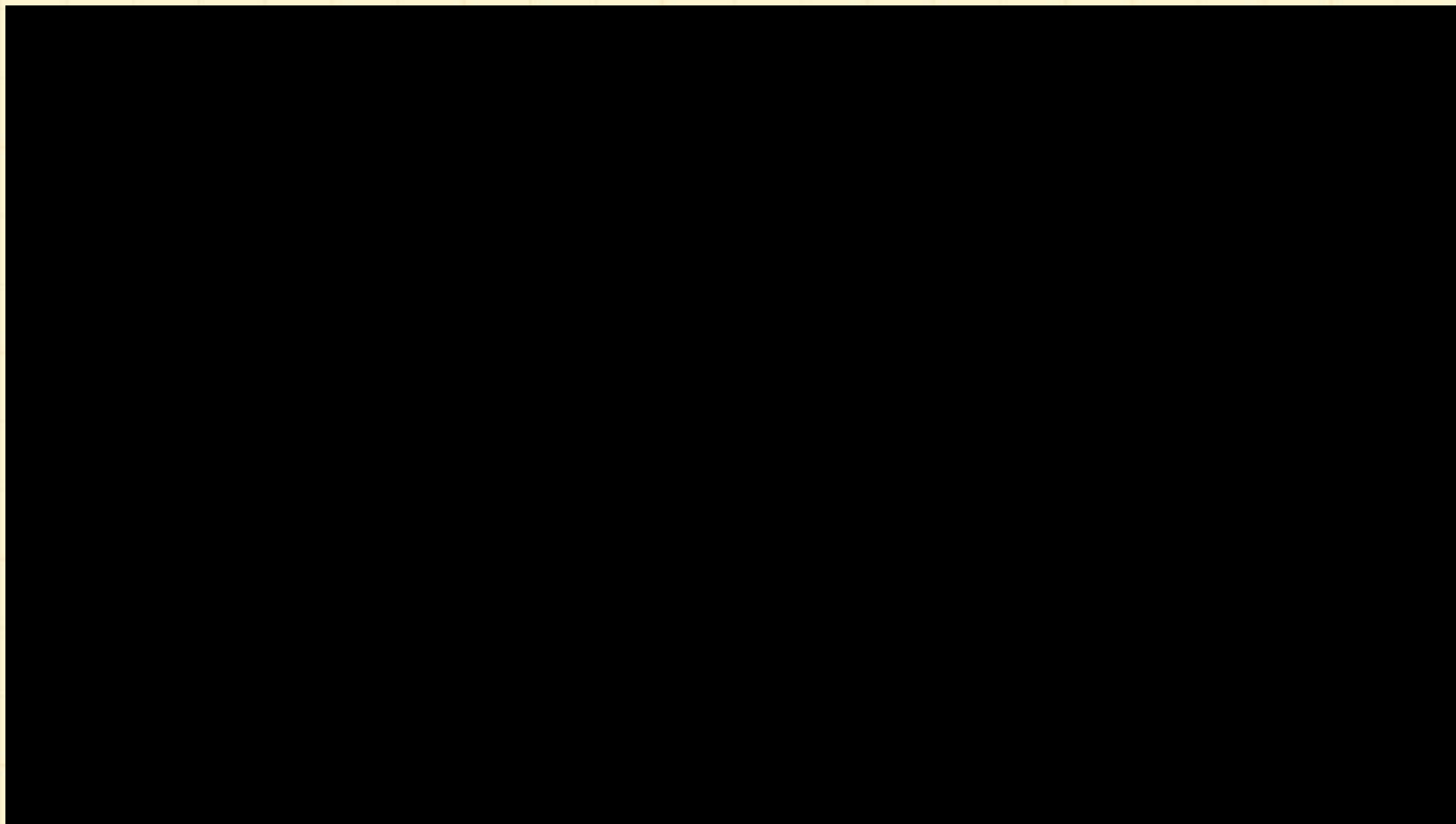
- Berdiri dengan kedua lutut agak ditekuk. Berikut cara melakukannya.
- Kedua tangan sedikit ditekuk di samping badan.
- Pandangan ke arah bola dan arah sasaran yang dituju.
- Setelah bola siap diumpan, julurkan kepala ke arah datangnya bola untuk mengumpan bola.
- Kenai bola pada kening.
- Ketinggian bola sesuaikan dengan permintaan teman yang kamu beri umpan.



Mengumpan dengan sundulan digunakan ketika *bola yang akan diumpan berada di atas tubuh.*



Mengumpan Bola





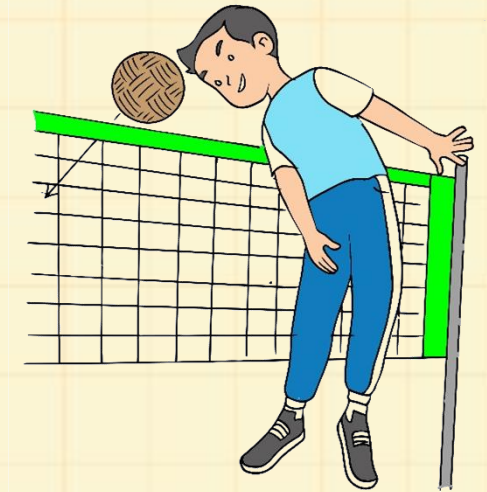
C. Menyundul Bola

1. Keterampilan Gerak Spesifik Menyundul Bola

- Gerakan menyundul digunakan untuk bertahan atau menerima bola lawan, mengoper bola kepada teman, dan melakukan smes ke arah lawan.
- Jika dilakukan untuk bertahan diri, menyundul bola dilakukan dengan berdiri di tempat.
- Adapun jika tujuannya untuk menyerang, dilakukan dengan melompat.

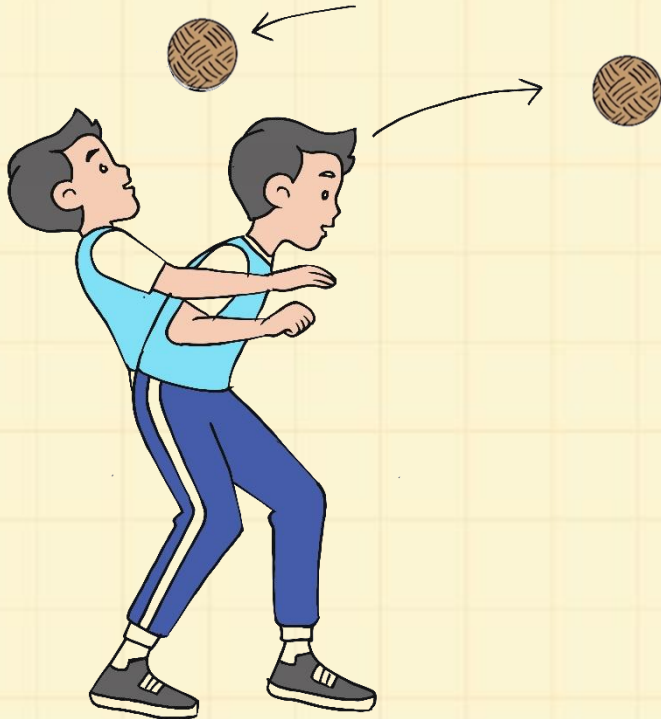


Menyundul di tempat



Menyundul dengan melompat

2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola



Cara melakukan gerak menyundul bola di tempat adalah sebagai berikut.

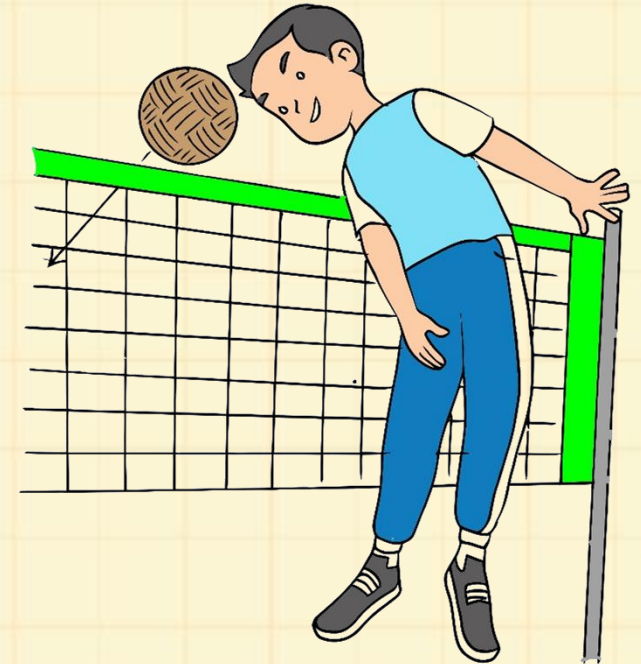
- Berdiri dengan kaki ditekuk.
- Ketika bola datang, condongkan tubuh ke belakang dengan kedua tangan di samping untuk menjaga keseimbangan.
- Sundul bola dengan kepala bagian depan atau samping.
- Kaki tetap tidak berpindah tempat.
- Arahkan bola dengan menggerakkan tubuh ke arah sasaran.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola

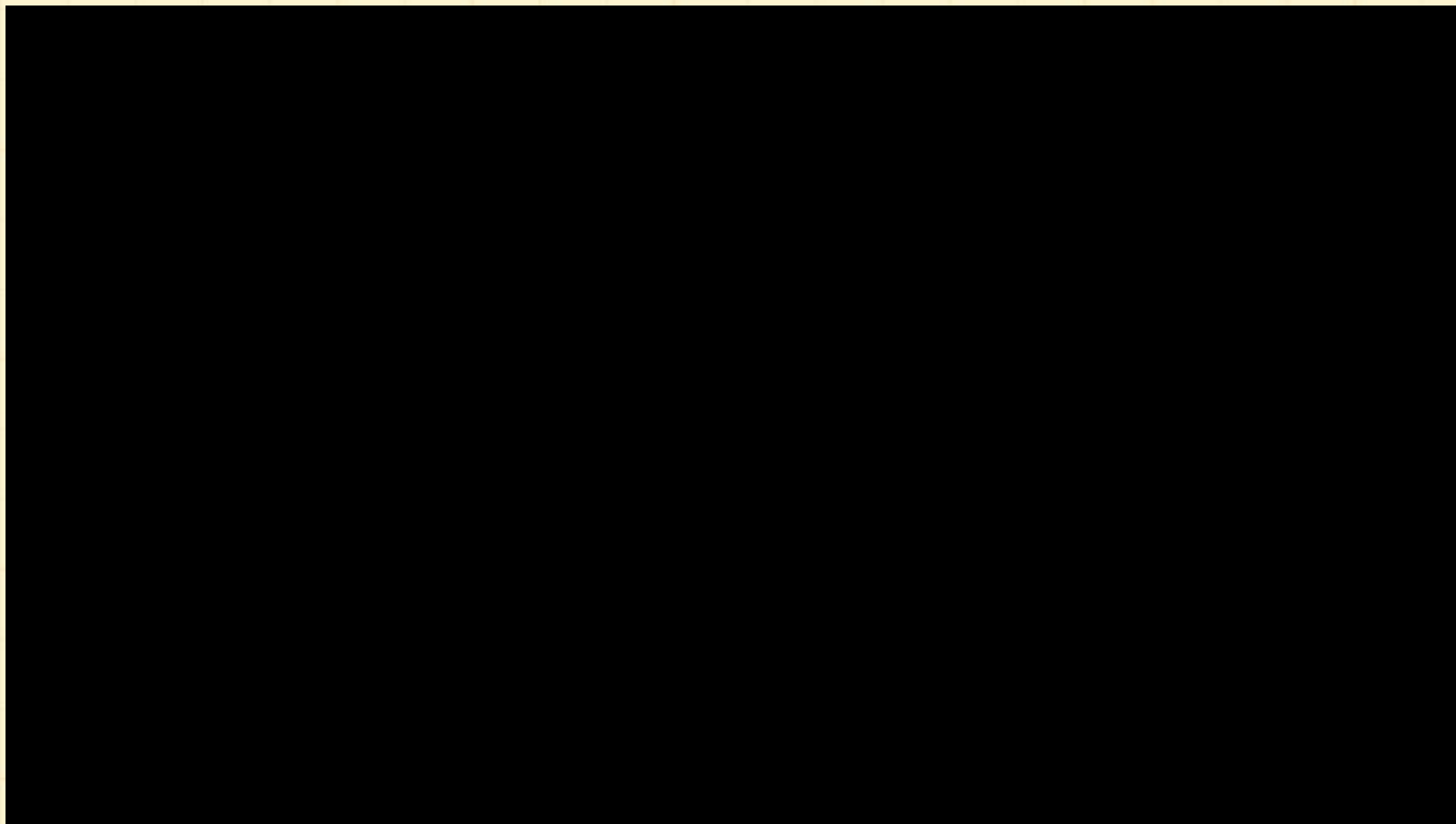
Cara melakukan gerak menyundul bola sambil melompat adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- Sundulan dapat dilakukan dengan dahi samping kanan atau kiri kepala.
- Kaki melompat ke atas ke arah bola ketika bola datang.
- Arahkan bola dengan menggerakkan tubuh ke arah sasaran.





Menyundul Bola





D. Melempar Bola

1. Keterampilan Gerak Spesifik Melempar Bola

Gerakan melempar bola dilakukan oleh apit kanan (pemain depan) kepada tekong (pemain belakang).

Berikut cara melakukan gerak melempar bola.

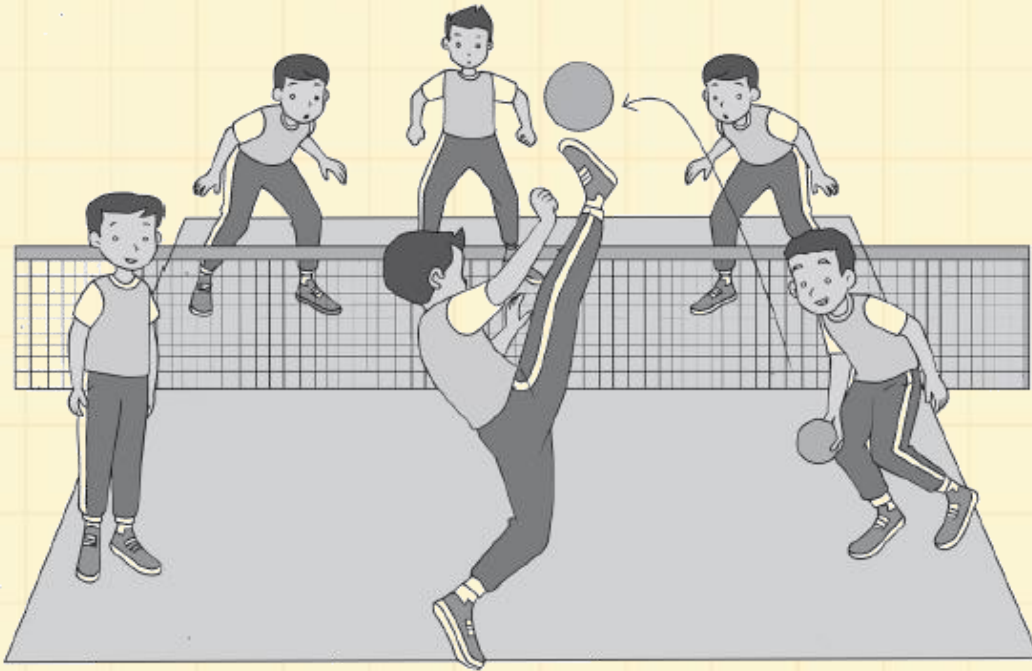
- Pegang bola dengan tangan kanan.
- Berdiri dengan kaki depan belakang.
- Pandangan mata ke arah tekong.
- Tekuk kedua kaki dan badan sedikit membungkuk.
- Lemparkan bola sesuai permintaan tekong.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengoper Bola



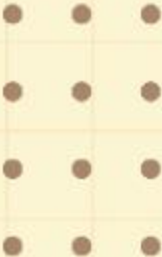
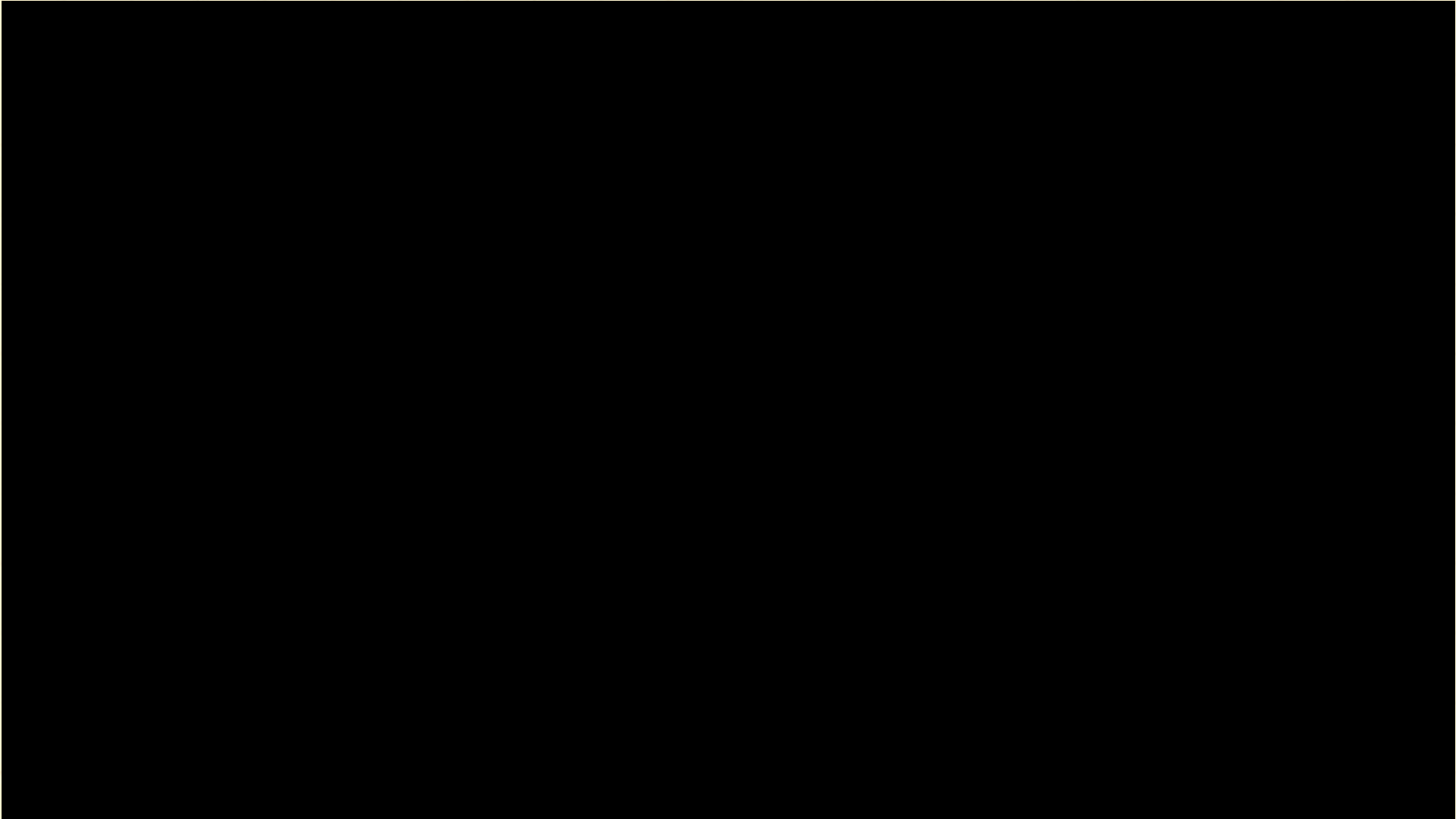
© PT PENERBIT ERLANGGA



- Lemparan dilakukan dengan berdiri di lingkaran pelempar, tekuk kedua kaki dan badan sedikit membungkuk.
- Pegang bola dengan tangan kanan atau kiri.
- Pandangan ke arah tangan penyervis (tekong). Arahkan bola ke titik jangkauan kaki tekong.
- Setelah melempar, segeralah bergabung menghadapi lawan.



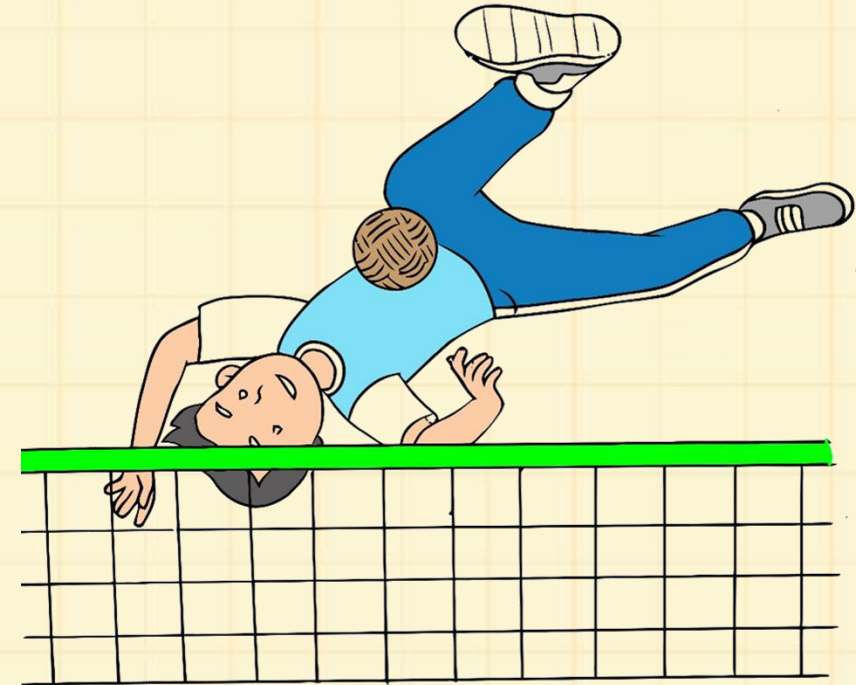
Mengoper/Melempar Bola



E. Smes

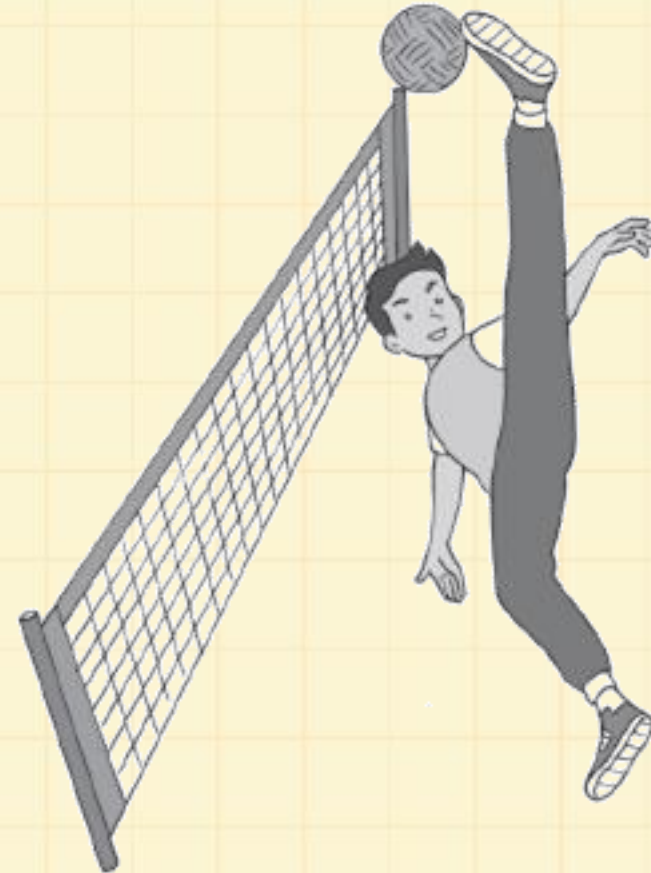
1. Keterampilan Gerak Spesifik Smes

- Smes adalah sepakan keras ke lapangan lawan sebagai usaha penyerangan.
- Tujuannya agar mendapatkan poin dari pihak lawan dan mematikan permainan lawan.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Smes

- Smes dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net.
- Caranya, ayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda, arahkan ke daerah lawan.



© PT PENERBIT ERLANGGA

Smes



© PT PENERBIT ERLANGGA

