

**Mata Kuliah : Sepaktakraw**

**Kode Mata Kuliah : PJM 111**

**Materi: Teknik Dasar Sepaktakraw**

### **Teknik Dasar Sepaktakraw**

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, (1992: 15). Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) teknik sepaktakraw meliputi sepakan, yaitu: sepaksila, sepakkuda, sepakbadek, sepakcungkil, heading (sundulan kepala), memaha, mendada, menapak, sepakmula (servis), smash, dan *blocking*". Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 15) "teknik dasar sepaktakraw terdiri dari: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, sepakbadek, *heading*, mendada, menahan, membahu".

Sedangkan menurut Slamet S.R. (1994: 153-155) Teknik dasar sepaktakraw antara lain: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, sepaktelapak kaki, lemparan sepakmula. menurut Sulaiman (2004: 18) untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik. kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw.

- a. Teknik dasar dalam permainan sepaktakraw antara lain :
  - 1) Sepaksila
  - 2) Sepakkura atau Sepakkuda

- 3) Sepakbadek atau Sepaksimpuh
- 4) Teknik memaha atau main menggunakan paha

Teknik dasar bermain diatas antara satu dengan lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar sepaktakraw permainan ini tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik jika berlatih dengan baik. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lainpun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi, misalnya : fisik, mental, taktik dan strategi, dan yang lainnya.

#### 1) Teknik Dasar Sepaksila

Menurut Sulaiman (2004: 18), sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepaksila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Teknik melakukan Sepaksila :

- a) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
- c) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- d) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- e) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.
- f) Kedua tangan dibuka dan di bengkokan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.

h) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

## 2) Teknik Sepakkura atau Sepakkuda

Menurut Sulaiman (2004: 19), sepakkura atau sepakkuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kura atau sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang (keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya tidak jatuh.

Teknik melakukan Sepakkura Atau Sepakkuda :

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- b) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kaki pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga cenderung kaki agak lurus.
- c) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang.
- d) Bola disentuh pada bagian bawahnya, dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- e) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu agak ditekuk.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Bola disepak ke atas setinggi lutut.

## 3) Teknik Sepakbadek atau Sepaksimpuh

Menurut Sulaiman (2004: 22), sepakbadek atau sepaksimpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Disebut juga sepaksimpuh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepakbadek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari *smash* lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

Teknik melakukan Sepakbadek atau Sepaksimpuh :

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jaraknya selebar bahu.
- b) Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
- c) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
- d) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan sisi luar kaki.
- e) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (kalau kaki kiri yang digunakan badan condongkan ke kanan dan sebaliknya).
- f) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- g) Lutut sedikit ditekuk, dan pandangan ke arah bola.

#### 4) Teknik Memaha

Menurut Sulaiman (2004: 23), memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan menyusun serangan.

Teknik melakukan Memaha :

- a) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- b) Kaki diangkat keatas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
- c) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.
- d) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
- e) Bola dikenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul. Perkenaan pada baha tepat di tengah paha, tidak pada pangkal paha atau pada ujung paha (lutut).

f) Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memainkan sepak takraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya secara bertahap dalam tata urutan yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepak takraw. Karena penguasaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, di samping harus memiliki kondisi fisik prima, keterampilan teknik dan taktik perlu juga dikuasai secara baik juga. Selain teknik dasar juga ada teknik khusus dalam sepak takraw.

#### b. Teknik Khusus dalam permainan sepak takraw

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain juga harus mempunyai atau menguasai teknik khusus. Tanpa memiliki teknik khusus itu, permainan sepak takraw tidak bisa dilakukan dengan baik dan sempurna. Teknik khusus tidak lain adalah cara bermain sepak takraw. Teknik khusus sangat berperan didalam sebuah permainan karena setelah bola dikuasai apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan dan serangan itu dapat menghasilkan angka atau poin. Kemampuan atau ketrampilan yang dimaksud dengan teknik khusus dalam permainan sepak takraw di atas adalah:

- 1) Sepakmula (servis).
- 2) Menerima sepakmula (servis).
- 3) Mengumpan.
- 4) Smash.
- 5) *Block*/ menahan.