



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS SEPAK TAKRAW

No.IKF 141

Revisi : 00

Semester genap

-

16 X Pertemuan

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : PKO
Nama Mata Kuliah : Sepak Takraw
Kode Mata Kuliah : IKF 141
Jumlah SKS : 1 SKS (Praktik 1 SKS)
Semester : genap
Dosen : Nawan Primasoni, M. Or.

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Sepak Takraw berisi konsep keterampilan/teknik dasar bermain sepak takraw (sepak mula, sepak sila, sepak cungkil, memaha, mendada, menyundul, smash, dan *blocking*), menerapkan peraturan pertandingan sepak takraw serta tata cara pemilihan, pemeliharaan, dan perbaikan prasarana, sarana, dan fasilitas sepak takraw.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan melakukan gerakan-gerakan dalam permainan sepak takraw.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Dapat memahami pengertian tentang sepak takraw	1. Sejarah sepak takraw 2. karakteristik sepak takraw 3. peraturan umum permainan sepak takraw	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	
2-3	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian juggling dalam sepak takraw	1. Pengetian juggling 2. Macam-macam juggling 3. Cara melatih juggling bola takraw	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	

Dibuat Oleh :
Nawan Primasoni

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS SEPAK TAKRAW

No.IKF 141

Revisi : 00

Semester genap

-

16 X Pertemuan

4	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui sepak sila	1. Pengertian sepk sila 2. Cara melatih sepak sila	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
5	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar sepak kuda dan sepak cungkil.	1. Pengetian Teknik dasar sepak kuda dan sepak cungkil. 2. Cara melatih Teknik dasar sepak kuda dan sepak cungkil.	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
6	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar sundulan kepala (<i>heading</i>)	1. Pengertian Teknik dasar sundulan kepala (<i>heading</i>) 2. Cara melatih Teknik dasar sundulan kepala (<i>heading</i>)	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
7	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar memaha	1. Pengertian teknik dasar memaha 2. Cara melatih Teknik dasar memaha	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
8	Dapat memahami dan mempraktekan teknik dasar sepak takraw	MID SEMESTER		
9	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar sepak mula	1. Pengertian Teknik dasar sepak mula 2. Cara melatih Teknik dasar sepak mula	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
10	Dapat mempraktekan, memahami dan	1. Pengertian Teknik dasar mendada. 2. Macam-macam latihan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	

Dibuat Oleh :

Nawan Primasoni

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS SEPAK TAKRAW

No.IKF 141

Revisi : 00

Semester genap

-

16 X Pertemuan

	mengetahui pengertian tentang Teknik dasar mendada.	3. fleksibilitas 3. Cara melatih Teknik dasar mendada.	3. Praktik	
11	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar sepak mula.	1. Pengertian Teknik dasar sepak mula. 2. Cara melatih Teknik dasar sepak mula.	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
12-13	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar smash kedeng dan smash gulung.	1. Pengertian Teknik dasar smash kedeng dan smash gulung. 2. Cara melatih Teknik dasar smash kedeng dan smash gulung.	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
14	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui pengertian tentang Teknik dasar <i>blocking</i>	1. Pengertian Teknik dasar <i>blocking</i> 2. Cara melatih Teknik dasar <i>blocking</i>	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
15	Dapat mempraktekan, memahami dan mengetahui tentang Konsep dasar formasi bermain dan organisasi kepanitian dalam pertandingan sepak takraw.		1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Praktik	
16	Dapat memahami tentang kondisi fisik pemain sepakbola	Ujian Akhir		

Dibuat Oleh :

Nawan Primasoni

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS SEPAK TAKRAW

No.IKF 141

Revisi : 00

Semester genap

-

16 X Pertemuan

REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Prawirasaputra, Sudrajat, (1999/2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Clive Gifford. (2007). *Ketrampilan Sepakbola*. PT Intan Sejati. Klaten

Anjuran:

1. Internet
2. CD sepakbola
3. Jurnal Olahraga

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Tugas-tugas	10
2	Presentasi	15
3	Ujian Tengah Semester	25
4	Ujian Semester (praktek)	50
5	Jumlah	100

Dibuat Oleh :
Nawan Primasoni

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL