



SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT

MODEL-MODEL LATIHAN DAN TEORI
SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

Grab

Sony

SONY
EX
09

Indonesian Football Federation



Dr. Abdul Gani, M.Pd.
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.
Jufrianis, S.Pd., M.Pd.

SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT

MODEL-MODEL LATIHAN DAN TEORI
SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT

MODEL-MODEL LATIHAN DAN TEORI
SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

Dr. Abdul Gani, M.Pd.
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.
Jufrianis, S.Pd., M.Pd.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
D E P O K

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Abdul Gani, Achmad Sofyan Hanif dan Jufrianis,

Sepak Takraw Double Event: Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double/

Abdul Gani, Achmad Sofyan Hanif dan Jufrianis.

—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2020.

xii, 146 hlm., 23 cm.

Bibliografi: hlm. 137

ISBN 978-623-231-306-4

1. Sepak takraw I. Judul II. Achmad Sofyan Hanif. III. Jufrianis. IV. Nuraini.

769.33

Hak cipta 2020, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2020.2587 RAJ

Dr. Abdul Gani, M.Pd.

Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.

Jufrianis, S.Pd., M.Pd.

SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT:

Model-Model Latihan Dan Teori Sepak Takraw Double

Cetakan ke-1, Maret 2020

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Monalisa

Copy Editor : Nuraini

Setter : Raziv Gandhi

Desain Cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Telp : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162.
Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.



PRAKATA

Alhamdulillahirobbilalamin segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa Allah Swt., sehingga dengan rahmat serta karunia atas bimbingannya penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul *Sepak Takraw Double Event: Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double* dapat terwujud. Penulisan buku ini didasari oleh adanya keinginan untuk mencapai perubahan dan meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk insan olahraga tentang cabang olahraga sepak takraw di masa yang akan datang, buku ini juga bertujuan untuk menjadi bahan referensi, sumber bacaan bagi pencinta olahraga sepak takraw untuk meningkatkan kajian dalam cabang olahraga sepak takraw.

Buku "*Sepak Takraw Double Event*" ini disusun berdasarkan kebutuhan di lapangan untuk menjadi sumber materi sesuai dengan cabang olahraga sepak takraw. Karena itu penulis berupaya menghimpun materi sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang ingin berlatih olahraga sepak takraw secara khusus. Buku ini akan sangat membantu insan olahraga dalam mempelajari materi sepak takraw khususnya pada nomor double event, dalam buku ini menguraikan materi tentang latar belakang atau sejarah sepak takraw, aturan permainan sepak takraw double event, kebutuhan kondisi fisik dan model-model latihan dalam permainan sepak takraw.



Penulis buku ini tentu masih banyak kekurangan baik dalam hal substansi, maupun dalam sistematika penulisan. Oleh karena itu, penulis mohon maaf apabila buku ini terdapat kekurangan dalam segala hal atau belum sesuai dengan harapan pembaca khususnya. Penulis tidak menutup hati untuk menerima berbagai kritik yang membangun dan saran untuk perbaikan penulisan di masa yang akan datang.

Akhir kata penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Negeri Jakarta, Pimpinan dan Pengurus PB PSTI, Pengprov PSTI DKI Jakarta, Atlet Sepak Takraw serta teman-teman yang memberikan inspirasi dan masukan untuk menyelesaikan buku ini.

Jakarta, Januari 2020

Penulis





DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Pengantar	1
B. Sejarah Sepak Takraw	5
C. Pengertian Olahraga Sepak Takraw	6
BAB 2 KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT	9
A. Servis Sepak Takraw	9
B. Smes Sepak Takraw	14
C. Umpan Sepak Takraw	18
BAB 3 PERATURAN PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOBLE EVENT	21
A. Servis (Sepak Mula)	21
B. Lapangan	21
C. Tinggi Tiang	22



D. Net	23
E. Bola Takraw	23
F. Pemain	24
G. Pakaian Pemain	24
H. Substitution (Penggantian Pemain)	25
I. Official (Petugas Pertandingan)	25
J. Undian dan Pemanasan Pemain	25
K. Posisi Pemain pada Waktu Servis	26
L. Permulaan Permainan dan Sepak Mula	26
M. Kesalahan (Batal)	26
N. Sistem Perhitungan Angka	28
O. Time Out	29
P. Penghentian Permainan Sementara	29
Q. <i>Discipline</i> (Tata Tertib)	30
R. <i>Pinalty</i> (Hukuman)	30
S. Kelakuan Buruk Para Tim Official (Manajer atau Pelatih)	31
T. Wasit	31
U. Langkah-Langkah Wasit dalam Memimpin Pertandingan	32

**BAB 4 KETERAMPILAN METODE *DRILL*
SEPAK TAKRAW** **35**

A. Pengertian Keterampilan	35
B. Metode <i>Drill</i>	37

**BAB 5 TEORI MODEL DAN PRINSIP LATIHAN
SEPAK TAKRAW** **39**

A. Pengertian Model Latihan	39
B. Prinsip Latihan	43



BAB 6 BENTUK PEMANASAN DENGAN KELENUTURAN DALAM SEPAK TAKRAW	47
A. Latihan Kelenturan Split ke Kanan dan ke Kiri	47
B. Latihan Kelenturan Split Mencium Lutut ke Kanan dan ke Kiri	48
C. Latihan Kelenturan Split Telungkup ke Depan	48
D. Latihan Kelenturan Mencium Kedua Lutut	49
E. Latihan Kelenturan Kaki Bersila dan Panggul Didorong ke Depan Sampai Mencium Lantai	50
F. Latihan Kelenturan Kaki Kiri/Kanan Lurus ke Depan dan Kaki Kanan/Kiri Dibantu Diangkat ke Atas	50
G. Latihan Kelenturan Kaki Kiri/Kanan Lurus ke Depan dan Kaki Kanan/Kiri Dibantu Diangkat Menyilang ke Atas	51
BAB 7 MODEL LATIHAN SERVIS/SEPAK MULA SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT	53
A. Model Latihan Servis Imajinasi	53
B. Model Servis <i>Doubles Event</i> Target Langkah Kaki Lurus, Kanan, dan Kiri	54
C. Model Servis <i>Doubles Event</i> Dua Target Depan dan Belakang	55
D. Model Servis <i>Doubles Event</i> Bola Gantung	57
E. Model Servis <i>Doubles Event</i> Target ke Depan Berbaris Keliling Lapangan	58
F. Model Servis <i>Doubles Event</i> Lambung Sendiri	59
G. Model Servis <i>Doubles Event</i> Halangan Dua Orang Atau Karpas	61
H. Model Servis <i>Doubles Event</i> Bet Keliling Sasaran Target Ayunan Depan dan Belakang Dua Lapangan	62
I. Model Servis <i>Doubles Event</i> Kena Net dan Skrup	64
J. Model Servis <i>Doubles Event</i> Menggunakan Alat Tali yang Diikat pada Kaki	66
K. Model Servis <i>Doubles Event</i> Target Sasaran Kon	67



L. Model Servis <i>Doubles Event</i> Halangan Karpet di Net (Dibantu Pelatih Kalau Salah)	68
M. Model Servis <i>Doubles Event</i> Sasaran Bertahan Smes dan Servis Atau Raket	70

BAB 8 MODEL LATIHAN SMES SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT	73
A. Model Smes dengan Target	73
B. Model Smes Lambung Bola Sendiri Empat Titik	75
C. Smes Bola Gantung Dua Puluh Satu Kali	77
D. Smes Passing Sila Kanan Atau Kiri Posisi, 1, 2, 3, dan 4	78
E. Model Smes Silang dengan Tarik Dua Puluh Satu Kali	80
F. Model Smes dengan Alat Bantu Tali	82
G. Smes Kecepatan Maksimal Posisi 1, 2, 3, dan 4	84
H. Model Smes Posisi Star Berlawan Sasaran Kedeng, Gunting dan Gulung	86
I. Model Bertahan Bola Pertama Raket, Lemparan Baru Smes	88
J. Model Smes Berpasangan Target Sasaran 1, 2, 3, dan 4	90
K. Model Posisi Jongkok dan Baring Baru Smes	91
L. Model Lemparan Bola Kecil dari Pelatih Umpan Sendiri Smes Posisi Satu	93
M. Model Smes Lurus Tengah dari Pojok Kanan Umpan	94
N. Model Smi Games Pakai Raket Smes	96

BAB 9 MODEL LATIHAN UMPAN SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT	99
A. Model Umpan Berpindah Posisi 1, 2 dan 3 dengan Alat Karet	99
B. Model Umpan Berpasangan Sekali Sentuhan	101
C. Model Umpan Satu Langkah	102



D.	Model Terima Sila Kanan, Kiri, Paha, Umpan	104
E.	Model Umpan Pakai Tali Sasaran Kaki Kanan dan Kiri	106
F.	Model Umpan Target Masuk Lingkaran	107
G.	Model Umpan dengan Target	109
H.	Model Umpan Bertiga Posisi Silang Dua Lawan Satu	111
I.	Model Umpan Bertahan Raket Bola Pertama	113
J.	Model Umpan dengan Tembok	114
K.	Model Umpan Posisi Sebelah Kanan dan Kiri Pelatih	116
L.	Model Umpan Bertahan Bola Pertama Setengah dan Satu Lapangan	118
M.	Model Terima Servis Double Event Berpasangan Dua	121
BAB 10 INSTRUMEN (ALAT TES)		125
A.	Tes Servis	125
B.	Tes Keterampilan Smes Sepak Takraw Double Event	128
C.	Umpan	131
DAFTAR PUSTAKA		137
BIODATA PENULIS		141





Bab 1

PENDAHULUAN

A. Pengantar

Olahraga adalah kegiatan efektif yang bisa dilakukan untuk dapat menjaga kebugaran jasmani. Olahraga dalam hal ini bukan hanya mengejar kesehatan fisik tetapi mengejar suatu prestasi, nama besar, dan hidup berkecukupan karena hadiah, ada istilah yang mengatakan *orandum et mensana in corpora sana* (di dalam badan yang kuat tertanam jiwa yang sehat). Demikian pula sebaliknya, seluruh hidup manusia merupakan gerak mengelola diri dan raganya dari lorong yang satu ke lorong yang lain, jadi olahraga bermakna lebih dalam dari sekadar sebuah pertandingan menang atau kalah, menghasilkan hadiah atau tidak. Olahraga sejatinya merupakan *way of life*. Seluruh hidup manusia merupakan olahraga, baik badan maupun pikiran (membangun karakter bangsa melalui olahraga).

Pemerintah sudah menggolongkan olahraga menjadi tiga bagian menurut undang-undang sistem keolahragaan nasional yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang berskala nasional dan internasional dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang



dilakukan oleh pelatih di klub dan guru-guru di sekolah sebagai awal pengenalan dan pemassalan cabang olahraga, dan pelatih olahraga yang berkualifikasi dan memiliki prestasi dan memahami teori-teori tentang bagaimana cara melatih sehingga mencapai target yang ingin direncanakan karena memberikan suatu pelatihan dan program yang berjenjang sesuai dengan tahapan latihan yang tertuang dalam program yang sudah dibuat untuk mencapai prestasi maksimal, sertifikat dan kompetensi serta didukung oleh sarana dan prasarana olahraga yang memadai merupakan kebutuhan yang penting baik di sekolah atau di klub-klub olahraga, cabang olahraga sepak takraw merupakan budaya bangsa Indonesia yang sudah sangat berkembang di tingkatan nasional dan internasional seperti di event besar POPNas, POMNas, PON, SEA Game, dan Asian Games selalu dipertandingkan dan dilombakan.

Indonesia dengan melalui induk organisasi PB PSTI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) dan Pengda-Pengda PSTI seluruh Indonesia dikenal dengan Pengprov PSTI yaitu pengurus provinsi dan Pengkab/Pengkot pengurus kabupaten/kota, cabang sepak takraw sudah mempertandingkan cukup banyak nomor seperti tim, regu, hoop, tim doubles, dan double event takraw pantai dan memiliki karakteristik pertandingan dan perlombaan yang berbeda.

Prestasi di tingkat internasional SEA Games Palembang Indonesia 2011 regu double event putra Indonesia mendapat medali emas dan di nomor double event di SEA Games Myanmar 2013 memperoleh medali perak tim double dan SEA Games Singapura mendapat medali perunggu 2015, penurunan prestasi Indonesia di cabang sepak takraw khususnya di nomor double event sangat kurang bagus dan perlu dikaji atau diteliti letak permasalahan sehingga prestasi tidak mengalami penurunan yang kurang baik, melihat hal tersebut perlu dibuatkan suatu program model-model latihan yang diharapkan mampu mengembalikan prestasi tersebut di atas, model-model latihan umpan, servis dan smes, untuk servis awal pertandingan atau sebagai serangan awal.



Melihat hasil tim nasional Indonesia dalam menghadapi setiap pertandingan mempunyai potensial meraih prestasi yang maksimal di setiap nomor yang dipertandingkan dalam cabang sepak takraw khususnya double event asalkan mempunyai kemampuan teknik individu yang bagus dalam umpan, servis, dan smes serta keterampilan atau strategi teknik, taktik bermain, fisik yang bagus, dan mental juang yang dengan melihat dan mengamati permainan double event yang mana nomor pertandingan ini dimainkan oleh dua orang pemain dengan cadangan satu orang untuk nomor regu double event sedangkan untuk nomor tim double event dimainkan oleh sembilan orang dengan cadangan tiga orang pemain.

Ketika bermain dengan cadangan satu orang artinya, dua orang main cadangan satu istirahat di mana pola permainan pada saat melaksanakan servis pemain berada di belakang garis lapangan dengan sistem bergantian dan setiap regu memperoleh kesempatan tiga kali melaksanakan servis, sedangkan smes diharapkan kedua pemain mampu melaksanakan meski sudah dilatih spesialisasi yang dibentuk dari awal, permainan ini, kedua regu harus memiliki keterampilan yang bagus setiap posisi khususnya, umpan servis dan smes, teknik, taktik, dan fisik yang bagus serta merata kedua pemain tersebut baru bisa bermain dengan baik sehingga dapat memperoleh peluang untuk juara dan paling penting adalah kemampuan atlet bisa smes, umpan dan servis yang berkualitas dengan melalui model-model variasi yang berbeda-beda diharapkan membantu dalam pertandingan seperti tidak dapat diantisipasi sama lawan sehingga mereka tidak mampu mengatur serangan ketika servis dan tidak dapat menahan ketika dismes.

Secara otomatis akan memberikan kemenangan untuk tim. Sebagai pelatih kita mengharapkan ada perubahan di tim Indonesia dalam bermain di nomor *doubles event*. Dengan mencoba membuat suatu proses perubahan latihan melalui pembuatan model-model latihan umpan, servis dan smes sebagai contoh di klub sepak takraw



Jakarta sehingga prestasi yang sudah diraih bisa dipertahankan dan untuk tingkat senior seperti PON bisa meraih emas, ke depan walau nantinya terjadi penurunan prestasi masih berada di empat besar kalau bisa selalu juara di setiap event yang diikuti khususnya di nomor *double event*.

Perlu digarisbawahi bahwa nomor pertandingan *double event* ini belum pernah ada yang meneliti, nomor ini sangat berbeda dengan pertandingan di nomor beregu sudah banyak yang melaksanakan penelitian dari segi jumlah pemain, servis awal dalam permainan sepak takraw serta pola bermain *double event* dengan beregu sangat berbeda. Dengan begitu harapannya dengan buku sepak takraw ini akan sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw sehingga mampu membuat model-model latihan yang disesuaikan dengan program-program latihan-latihan *double event*, harapannya pencapaian prestasi bisa diraih dalam menghadapi event nasional maupun internasional.

Proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber latihan, sumber belajar, dan materi latihan serta karakteristik atletnya ke dalam bentuk model dan strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara model-model dan strategi latihan, kebutuhan dan karakteristik atlet atau siswa, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal sebagaimana yang diharapkan.

Dengan proses pelaksanaan model latihan yang telah direncanakan agar dapat tercapai, diharapkan bagi seorang pelatih dapat menggunakan strategi yang tepat dalam sebuah latihan dengan tetap memperhatikan situasi dan kondisi atlet yang akan dihadapi dalam latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari atlet yang akan dilatih. Perencanaan proses latihan yang telah dirancang akan memberikan pengaruh dalam proses latihan yang



akan dilangsungkan. Double event sepak takraw yang menjadi daya tarik dalam pembuatan buku penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan umpan servis dan smes double event pada klub sepak takraw Jakarta, yang ada saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya pengembangan alat latihan serta variasi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini sehingga harapan prestasi terbaik sebagai juara satu dapat tercapai.

B. Sejarah Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan sepak takraw sudah berkembang dan sudah dimainkan sampai ke desa-desa. Permainan sepak takraw menyebar di Asia Tenggara sejak dahulu banyak pelaut-pelaut yang bisa bermain sepak takraw mengarungi dan mengelilingi dunia, dibawahlah olahraga ini dan hingga dimainkan di sejumlah Negara Asia dan bernama sesuai dengan bahasa negara masing-masing seperti Indonesia sepak raga, Brunai sepak raja, Cina teng chew, Myanmar chung long, Burma kator, Laos sipa, Filipina sipak, Thailand takraw, dan Malaysia raga sepak (Syafaruddin, 2014).

Sepak takraw sebagai olahraga yang digemari para pelajar dan olahraga tradisional yang terus-menerus harus dikembangkan karena olahraga sepak takraw merupakan olahraga warisan budaya yang saat sekarang ini telah dipertandingkan di tingkat nasional seperti PON, juga internasional seperti SEA Games dan Asian Games.

Latihan pembiasaan merupakan rangkaian dengan melakukan gerakan servis, smes dan umpan dengan sasaran yang dipegang maupun diikat dalam latihan ini dapat menggunakan alat seperti, target, bola takraw yang diikat maupun dengan sasaran sederhana seperti tangan teman bermain. Latihan sasaran merupakan rangkaian



latihan servis smes dan umpan dengan tujuan meningkatkan ketepatan arah bola takraw yang diservis, smes dan umpan yang merupakan sasaran sendiri dapat menggunakan kerucut, takraw, kotak, dan lain-lain (Syafaruddin, 2014).

Olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Provinsi Riau, Sumatera Barat, Pulau Sulawesi. Permainan sepak takraw dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut (Hanif, 2015).

C. Pengertian Olahraga Sepak Takraw

Permainan sepak takraw kalau dianalisis sejenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan permainan tidak boleh menyentuh tangan, sentuhan ketiga harus menyebrang ke lapangan lawan main dan sudah mendunia karena dipertandingkan di multievent nasional dan internasional serta memiliki peraturan yang baku.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan dan lapangan dibatasi oleh net (Susanti, 2017). Sepak takraw sebagai olahraga yang digemari para pelajar dan olahraga tradisional yang terus-menerus harus dikembangkan, karena olahraga sepak takraw merupakan olahraga warisan budaya yang saat sekarang ini telah dipertandingkan di tingkat nasional seperti PON, internasional seperti SEA Games dan Asian Games. Sepak takraw merupakan olahraga yang bersejarah, budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia. Sepak takraw atau sepak raga telah dimainkan pada era Kerajaan Sriwijaya, Majapahit, dan Goa, di Indonesia terdapat sejumlah daerah dengan



permainan sepak raga sudah merakyat dengan dimainkan di berbagai kalangan masyarakat (Hanif, 2015). Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor di antaranya adalah: (1) penguasaan teknik secara individu, (2) kerja sama tim yang baik (Jamalong, 2015).

Sepak takraw adalah sepak raga permainan rakyat yang telah dimodifikasikan untuk dijadikan sebagai suatu permainan yang kompetitif dan terus berevolusi seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga bisa dilombakan atau dipertandingkan (Hanif, 2015).

Kalau melihat pengertian sepak takraw dari berbagai sumber dan rujukan maka bisa didefinisikan sepak takraw merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dua, tiga orang atau lebih adapun tujuan dari permainan adalah menyepak atau mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan kaki, kepala, atau badan asalkan dalam keadaan memantulkan atau dimainkan di udara kecuali dengan tangan serta mengembalikan bola ke lapangan lawan, setiap regu berhak menyetuh bola sebanyak tiga kali dan bola ketiga harus ke arah lapangan lawan.

Berdasarkan sejarah Sepak Takraw Olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatera bagian Barat dan Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut (Hanif, 2015).

Dalam permainan sepak takraw latihan pembiasaan merupakan rangkaian dengan melakukan gerakan servis, smes dan umpan dengan sasaran yang dipegang maupun diikat dalam latihan ini dapat menggunakan alat seperti, target, bola takraw yang diikat maupun



dengan sasaran sederhana seperti tangan teman bermain. Latihan sasaran merupakan rangkaian latihan servis smes dan umpan dengan tujuan meningkatkan ketepatan arah bola takraw yang diservis, smes dan umpan yang merupakan sasaran sendiri dapat menggunakan kerucut, takraw, kotak, dan lain-lain (Syafaruddin, 2014).

Metode latihan servis pada sebagian klub pembinaan sepak takraw yang telah ada, pada umumnya mempergunakan metode latihan secara keseluruhan tanpa melalui pengamatan secara bertahap dari proses tahap servis yang berlaku secara efektif dan efisien. Artinya adalah keras, tajam, dan terarah ke daerah lapangan lawan tanpa harus melalui serangan dengan mengeluarkan energi secara berlebihan. Hal ini dapat dilakukan jika metode latihan bagian diterapkan secara maksimal melalui pengembangan model atau *power position* dan *follow through* dalam melakukan servis (Hanif, 2015).

Olahraga sepak takraw terus berkembang di berbagai event-event mulai dari daerah seperti PORDA atau PORPROV, KEJURDA, POPDA, POPMDA dan di tingkat Nasional seperti PORWIL, PRA-PON, PON, KEJURNAS, POPNAS, POMNAS serta sampai ke tingkat internasional seperti Kings Cup Antarnegara di Thailand, SEA Games, ASIAN GAMES, dan lainnya, nomor pertandingan yang pernah dipertandingkan adalah nomor Regu, Double Event, Sepak Takraw Pantai, Hop dan Quadrant.



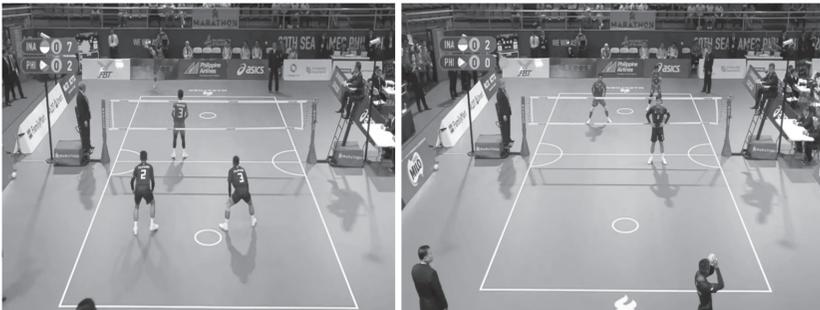
Bab 2

KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

Keterampilan bermain sepak takraw terbagi dalam beberapa teknik gerakan sebagai berikut.

A. Servis Sepak Takraw

Cara melakukan servis dalam permainan dalam sepak takraw ada dua cara yaitu: a) servis dalam permainan double event dilakukan di luar lapangan atau di belakang garis lapangan dan tidak boleh melewati garis bagian belakang pada saat melakukan servis, b) servis untuk permainan beregu dilakukan di dalam lapangan dengan kaki tumpuan berada di dalam lingkaran servis.



Gambar 2.1 Servis dalam Permainan Double Event Sepak Takraw

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=XmWXtFrbLSk>



Servis di dalam sepak takraw adalah menyentuh, mendorong atau menyepak takraw dengan tujuan untuk menyebrangkan bola ke lawan bermain dengan harapan bola tersebut tidak bisa diterima dan dismes dengan baik sehingga dapat memperoleh angka. Servis merupakan hal utama dalam sebuah permainan sepak takraw, karena sebuah serangan dibangun dari serangkaian proses servis yang dilakukan. Dalam hal ini servis juga biasa dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki ataupun kaki bagian luar.

Perlu diketahui bahwa servis ini dapat diartikan sesuai dengan tujuan dalam melaksanakan kegiatan tersebut khususnya dalam olahraga dengan mengatakan servis adalah mengumpan atau memindahkan bola ke lawan bertanding takraw kepada teman, karena dengan servis kekompakan dan kerja sama antarpemain dapat terjadi dalam permainan. Servis paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga dapat digunakan. Dengan servis yang baik, seseorang dapat mengendalikan permainan saat membangun serangan dalam sebuah permainan sepak takraw serta dapat membangun strategi penyerangan. Sepak mula dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan setelah mendapatkan lambungan dari apit kiri atau kanan dalam permainan sepak mula sangat penting karena strategi untuk mendapatkan poin (angka) (Hanif, 2015). Pernyataan tersebut servis dalam nomor regu.

Dari beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa teknik dasar servis sangat penting dalam permainan sepak takraw, itu dikarenakan dengan servis sangat afektif dan efisien untuk melewati lawan, kekompakan dan kerja sama antarpemain dapat terjadi serta dapat menjadi faktor bertahan maupun dalam memulai penyerangan. Bentuk latihan sepak mula dapat dilakukan dengan berbagai cara di antaranya latihan dengan bola digantung dan bola dilambungkan sendiri (Moh. Hanafi, 2016). Di bawah ini merupakan macam-macam servis dalam sepak takraw.



1. Servis dengan punggung kaki
 - a. Badan menghadap sasaran di belakang takraw.
 - b. Kaki tumpu berada di samping takraw kurang lebih 15 cm.
 - c. Ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
 - d. Kaki yang digunakan untuk menendang takraw ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan atas sehingga mengenai takraw.
 - e. Perkenaan kaki pada takraw adalah bagian tengah kaki bagian dalam mengarah pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah takraw.
 - f. Pergelangan kaki pada saat mengenai takraw ditegangkan.
 - g. Kemudian kaki ayunan diangkat menghadap sasaran.
 - h. Pandangan ditujukan ke takraw dan mengikuti arah lajunya takraw terhadap sasaran.
 - i. Kedua lengan terbuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar 2.2 Servis dengan Punggung Kaki

Sumber: Achmad Sofyan Hanif. *Keterampilan Bermain Sepak Takraw* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015) hlm. 31.



2. Servis dengan kaki bagian tapak kaki
 - a. Badan menghadap sasaran dan berada di belakang takraw.
 - b. Kaki tumpu berada di samping takraw dengan jarak kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
 - c. Kaki tendang berada di belakang takraw, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
 - d. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai takraw.
 - e. Perkenaan kaki pada takraw tepat mengenai punggung kaki bagian luar dan tengah-tengah takraw, pada saat perkenaan dengan takraw pergelangan kaki ditegangkan.
 - f. Selanjutnya kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran, kemudian diayunkan mengenai takraw.
 - g. Pandangan ditujukan ke takraw dan mengikuti arahnya jalannya takraw terhadap sasaran.
 - h. Kedua lengan terbuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

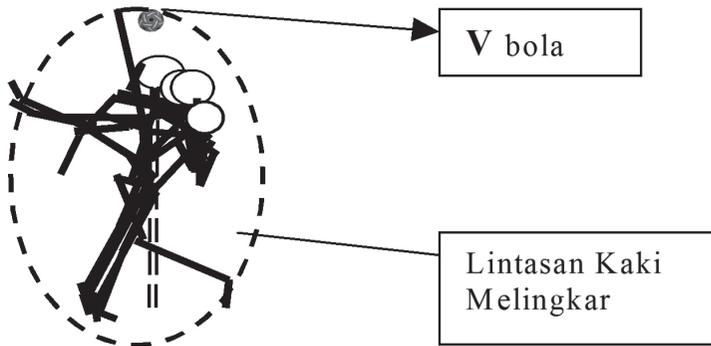


Gambar 2.3 Servis dengan Kaki Dalam

Sumber: Achmad Sofyan Hanif. *Keterampilan Bermain Sepak Takraw* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015) hlm. 31.



3. Servis dengan menggunakan punggung kaki
 - a. Posisi badan di belakang takraw sedikit condong ke depan.
 - b. Kaki tumpu diletakkan di samping takraw dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditebuk.
 - c. Kaki tendang berada di belakang takraw dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
 - d. Kaki tendang diayunkan ke depan sehingga mengenai takraw.
 - e. Saat perkenaan kaki dengan takraw, pergelangan kaki ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai takraw adalah punggung kaki yang mengarah tepat pada pertengahan takraw.
 - f. Selanjutnya kaki tendang diayunkan ke depan mengenai takraw. Gerakan kaki tendang datang terutama dari persendian baru.
 - g. Pandangan mengikuti jalannya takraw dan arah sasaran.



Gambar 2.4 Analisis Biomekanik Servis Punggung Kaki

Sumber: Achmad Sofyan Hanif. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015), hlm. 75.



Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih teknik dasar servis yaitu:

1. Ketepatan atau akurasi.
2. Kekuatan menendang.
3. *Timing* dalam menendang /mengoper ke arah yang dituju.
4. Keseimbangan.
5. Koordinasi.

B. Smes Sepak takraw

Dalam permainan sepak takraw perlu adanya smesh yang baik dan stabil dalam melakukannya untuk memenangkan suatu pertandingan (Munandar, 2017). Salah satu teknik lanjutan yang harus dikuasai pemain double event adalah smes sebagai serangan akhir permainan sepak takraw. Smes merupakan teknik serangan dalam sepak takraw. Smes sepak takraw adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari serangan dalam permainan sepak takraw (Islamuddin, 2015). Melakukan penyerangan dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan menggunakan bagian kaki atau kepala. Smes yang baik akan mempersulit lawan dalam mengembalikan bola (Syafaruddin, 2014). Pendapat lain dikatakan bahwa smes yang baik dan bagus adalah akan mematikan bola di daerah lawan dan sulit bagi lawan untuk melakukan bendungan/mempertahankan daerahnya dari serangan (smes) (Zalfendi dan Asril, 2008). Smes di dalam permainan sepak takraw ada beberapa bentuk yaitu smes gulung (memutar badan secara full), smes salto (menyepak bola dari samping kiri badan) dan smes kedeng (menyepak bola menyamping sebelah kanan badan).





Gambar 2.5 Perkenaan Smes Salto (Gulung)

Sumber: Achmad Sofyan Hanif. *Keterampilan Bermain Sepak Takraw* (Jakarta RajaGrafindo Persada, 2015), hlm. 34.

Smesh sepak takraw adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari serangan dalam permainan sepak takraw (Islamuddin, 2015). Smes atau spike bahasa Malaysia setelah bola diumpan lambung bola bisa dismes menggunakan kaki atau kepala, ancang-ancang, tinggi lompatan, pemilihan waktu, dan tenaga adalah hal-hal penting dalam smes (Rick Engel, 2008).

Sepak takraw atau sepak takraw merupakan sejenis permainan antara dua pasukan atau regu yang dianggotai oleh tiga orang pemain bagi setiap regu. Dua regu yang bertanding di gelanggang dipisahkan dengan jaring yang berukuran sama seperti gelanggang badminton (Mohad Zabri bin Abdul Razak dkk., 2015). Pengembangan metode latihan smes dapat dilakukan dengan cara antara lain: melakukan smes dari berbagai jarak mulai dari 1 meter dari net sampai dengan jarak 6 meter dari net, dilakukan sebanyak 15 kali 2 repetisi dengan cara bola dilambungkan sendiri dengan menggunakan tangan.

Smes dalam sepak takraw merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai oleh semua pemain, terutama pemain pada posisi apit baik apit kanan maupun apit kiri (Mohamad Annas, 2014) Melakukan smes dari berbagai jarak mulai dari 1 meter dari net



sampai dengan jarak 6 meter dari net, dilakukan sebanyak 15 kali 2 repetisi dengan cara umpan sendiri dengan menggunakan sepak sila, punggung kaki, memaha, kepala. Melakukan smes dengan umpan dari passing dengan variasi jarak mulai dari 1 meter sampai dengan 6 meter dari net. Melakukan smes dengan berbagai variasi umpan: pendek, sedang, tinggi, jauh, dan dekat dari net. Melakukan smes keras dari berbagai jarak mulai dari 1 meter sampai 6 meter. Melakukan smes tapak sebanyak 20 kali 3 repetisi, melakukan smes menggunakan kepala sebanyak 30 kali 3 repetisi. Salah satu alat yang dipakai untuk latihan servis dan smes adalah sebagai berikut.

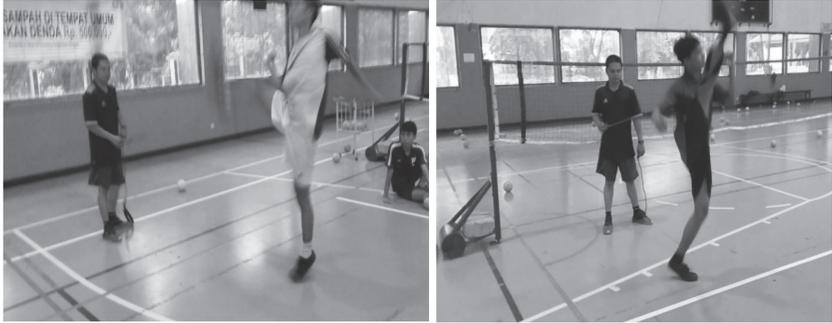


Gambar 2.6 Pengembangan Alat Servis dan Smes

Sumber: Dokumentasi pribadi (Jakarta, 2016)

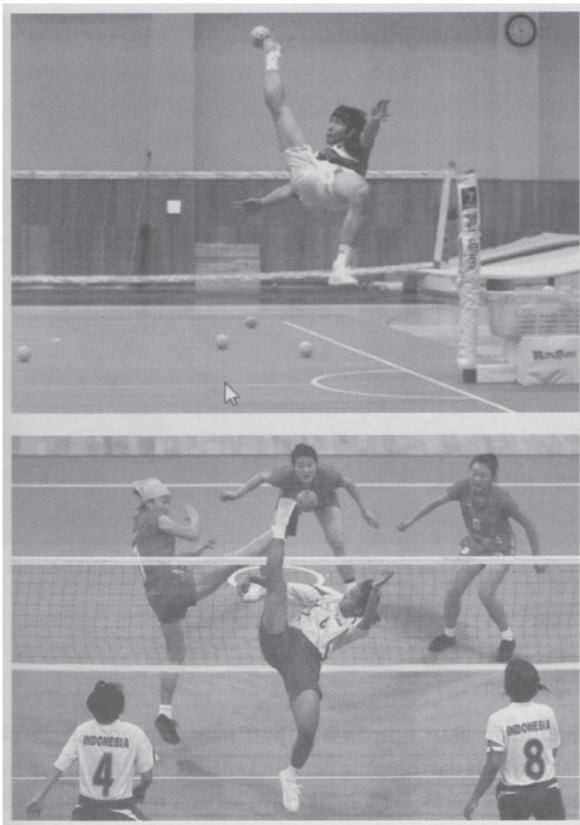
Penggunaan alat latihan untuk peningkatan keterampilan servis dan smes yang tadinya menggunakan *packing pad* dikembangkan dengan karet (buatan sendiri), dengan harapan tekanan karet akan memberikan tekanan pada saat pelaksanaan latihan servis dan smes, dan latihan menggunakan karet ini akan melatih kemampuan power lebih baik.





Gambar 2.7 Penggunaan Alat Dilihat dari Samping dan Belakang

Sumber: Dokumentasi Pribadi (Jakarta, 2016)



Gambar 2.8 Posisi Perkenaan Kaki pada Saat Smes Kedeng

Sumber: Dokumentasi Pribadi (Jakarta, 2016)



C. Umpan Sepak Takraw

Feeder The third type of player is the Feeder, who has the maximum control over the ball during the match. He is the most agile and responsive player in the team. The main job of the feeder is to set the ball in a suitable way for the striker to kick hard past the net. He can also hit the ball across the net (ISTAF, 2012). The server usually stands in the back whereas the striker and feeder take the front left side and front right side.

Umpan adalah sebuah teknik yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan bermain di mana seorang apit memberikan bola yang baik memiliki akurasi dan ketinggian yang pas sehingga smes dapat memukul bola dengan baik karena bola yang diangkat sangat tepat untuk dismes dan diarahkan ke lawan sebagai serangan akhir dari permainan sepak takraw dan diharapkan memperoleh angka dari regu tersebut. Pelaksanaan latihan smes sepak takraw dengan bola dilambungkan sendiri yaitu menempatkan diri di dekat net dengan memegang bola. Untuk selanjutnya bola dilambungkan sendiri sesuai dengan keinginannya dan selanjutnya menyepak bola tersebut dan mengarahkannya ke daerah permainan lawan (Sudirman, 2013). Pengatur serangan dalam permainan sepak takraw adalah apit kiri atau umpan. Metode latihan umpan berikut merupakan bagian kecil dari sekian banyak metode latihan umpan yang telah dihasilkan oleh para pelatih sebelumnya, namun pembatasan penyajian ini setidaknya merupakan bagian dari kebutuhan dasar dalam pengembangan kemampuan atlet sepak takraw yang dibina. Model latihan yang dimaksud adalah:

1. Melakukan umpan dengan berpasangan selama 5 menit dengan 2 kali perkenaan, dengan ketinggian bola 4–5 meter.
2. Melakukan umpan dengan berpasangan selama 5 menit dengan 1 kali perkenaan, dengan ketinggian bola 4–5 meter.



3. Melakukan umpan dengan bola dilempar ke segala arah dengan titik sasaran yang tepat selama 30 kali secara terus-menerus dan dalam intensitas yang tinggi.
4. Melakukan umpan pada seorang smes dengan berbagai variasi (pendek, sedang, tinggi, dekat, dan jauh) sebanyak 30 kali.





Bab 3

PERATURAN PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

Peraturan Sepak Takraw Double Event sama dengan Peraturan Sepak Takraw Nomor lainnya kecuali yang berubah adalah:

A. Servis (Sepak Mula)

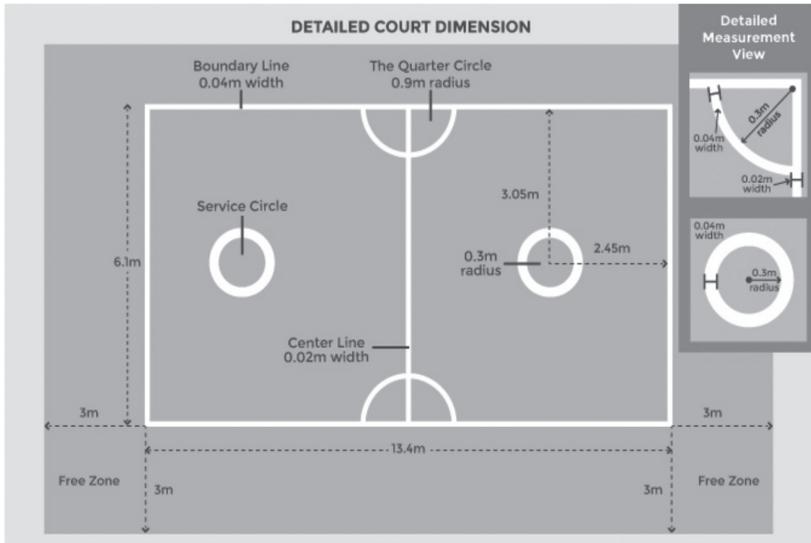
1. Dilaksanakan sendiri, dengan (lambung sendiri) dilakukan di sepanjang belakang garis (*base line*).
2. Servis dilakukan otomatis secara bergantian (*rolling*).

B. Lapangan

1. Lapangan sepak takraw seukuran dengan lapangan Badminton: 13,40 m x 6,10 m. Takraw dapat dimainkan di dalam gedung dan juga dapat dimainkan di luar gedung (apabila dimainkan di dalam gedung maka tinggi loteng minimal 8 m dari lantai).
2. Keempat sisi lapangan ditandai dengan cat atau lakban yang lebarnya 4 cm, diukur dari pinggir sebelah luar.
3. Area bebas: adalah minimal 3 meter dari garis luar lapangan harus bebas rintangan.



4. Centre Line: adalah garis tengah dengan lebar 2 x 2.5 cm.



C. Tinggi Tiang

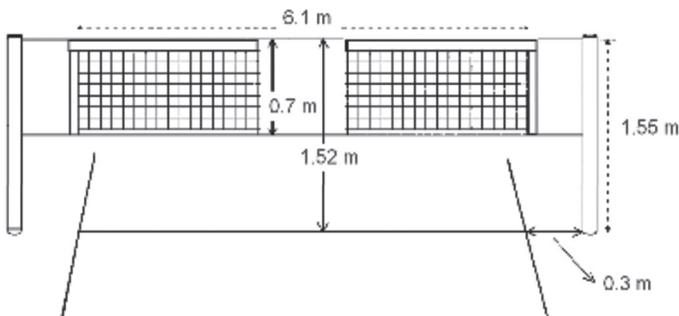
1. Putra:

Tinggi net 1,55 meter di pinggir dan minimal 1,52 meter di tengah.

2. Putri:

Tinggi net 1,45 meter di pinggir dan minimal 1,42 meter di tengah.

3. Kedudukan tiang 30 cm di luar garis pinggir.



D. Net

1. Net terbuat dari tali/benang kuat atau nilon, di mana tiap lubangnya lebar 6–8 cm.
2. Lebar net 70 cm dan panjang 6,10 meter.

E. Bola Takraw



=> Laki-laki



=> Wanita

1. Bola terbuat dari plastik (*syntetic fibre*) di mana awalnya adalah terbuat dari rotan.
2. Lingkaran 4 –44 cm (putra) dan 43–45 cm (putri).
3. Berat adalah 170–180 gr (putra) dan 150–160 gr (putri).
4. Bola takraw selain bola syntetic di atas dapat juga bola satu warna atau berwarna warni, tetap bola tersebut tidak memengaruhi penampilan/permainan atlet.
5. Bola takraw dapat juga terbuat dari karet syntetic atau bahan karet melapisi lingkaran bola yang disetujui oleh ISTAF pada setiap pertandingan.
6. Semua kejuaraan internasional regional mesti memakai bola yang telah disetujui oleh ISTAF.



F. Pemain

1. Permainan ini dimainkan oleh dua “Regu” masing-masing regu terdiri dari 2 orang pemain, dan setiap regu ditambah 1 (satu) pemain cadangan.
2. Salah satu pemain dari regu tersebut melakukan servis di garis belakang dengan cara melambung sendiri bola tersebut saat melakukan servis disebut tekong dan satu lagi di depan sebagai penyerang.
3. Pemain yang tidak melakukan servis disebut juga tekong pilihan, kedua regu masing-masing berada di dalam lapangan.

G. Pakaian Pemain

1. Semua pemain putra diharuskan memakai pakaian kaos seragam yang berlengan T-Shirt dan bersepatu karet, dan untuk putri diharuskan memakai kaos bundar leher serta celana sebatas lutut. Tidak diperkenankan pemain memakai pakaian yang membahayakan lawan selama pertandingan.
2. Catatan: Kecuali dalam kondisi cuaca dingin pemain diperkenankan memakai *track suits*.
3. Pakaian yang pantas untuk seorang pemain adalah yang menutupi badan seperti baju kaos/T-shirt (dipakai rapi/dimasukkan).
4. Pakaian pemain yang membantu kecepatan bola tidak diperbolehkan.
5. Kapten regu harus memakai band tangan di sebelah kiri.
6. Semua pemain diharuskan memakai pakaian dengan nomor punggung yang tetap selama Tournament.



H. Substitution (Penggantian Pemain)

1. Setiap “Regu” boleh melaksanakan penggantian pemain 2 kali dalam 1 set.
2. Penggantian pemain diperbolehkan setiap saat ketika bola mati, melalui Tim Manajer/Pelatih yang disetujui oleh Official Referee, selama belum melewati 2 kali dalam set tersebut. Pemain yang mendapat “Kartu Merah” dan dikeluarkan oleh wasit dapat diganti dengan ketentuan belum ada penggantian pemain sebelumnya.
3. Setiap regu yang kurang dari 2 pemain tidak dapat melanjutkan pertandingan tersebut dan dinyatakan kalah.

I. Official (Petugas Pertandingan)

Suatu pertandingan resmi harus dipimpin Technical Official sebagai berikut:

1. 2 (dua) Technical Delegate.
2. 6 (enam) juri (Dewan Hakim).
3. 1 (satu) Official Referee.
4. 2 (dua) Wasit (wasit utama dan wasit dua).
5. 6 (enam) penjaga garis/lineman’s (4 di sisi lapangan dan 2 digaris belakang).

J. Undian dan Pemanasan Pemain

Sebelum permainan dimulai, wasit (*official referee*) akan melakukan undian, dalam hal ini yang menang undian berhak memilih “Sepak mula” atau “Tempat”.



K. Posisi Pemain pada Waktu Servis

1. Sebelum permainan dimulai, kedua regu harus berada di lapangan masing-masing dalam posisi siap bermain.
2. Dalam melakukan sepak mula, posisi tekong harus berada di belakang garis (*base line*), dan melakukan servis dengan cara melambung bola sendiri.
3. Pemain yang tidak melakukan servis dapat mengambil posisi bebas di lapangan sendiri.
4. Lawan atau regu penerima servis bebas bergerak di dalam lapangan sendiri.

L. Permulaan Permainan dan Sepak Mula

1. Servis segera dilaksanakan apabila wasit telah menyebut posisi angka. Jika tekong telah melambung bola sebelum wasit menyebut posisi angka, maka lambungan bola diulang dan wasit akan memberi peringatan, apabila masih terulang maka diputuskan batal.
2. Ketika servis dilaksanakan saat tekong melakukan servis pemain akan bergerak di lapangan masing-masing.
3. Servis dinyatakan sah apabila melewati net dan tidak melewati pita pembatas pada kedua sisi lapangan.
4. Pemain melakukan servis otomatis akan dilaksanakan pengantian servis apabila terjadi poin atau tidak poin.

M. Kesalahan (Batal)

1. Kesalahan pihak penyepak mula:
 - a. Tekong yang melakukan servis, memainkan bola, melemparkan bola kepada teman sendiri, memantulkan,



- melempar dan menangkap lagi setelah wasit menyebut posisi angka.
- b. Pemain yang tidak melakukan servis dapat mengambil posisi sesuai yang diinginkan dengan tidak membayangi/menghalangi pandangan lawan.
 - c. Tekong melompat ke dalam lapangan atau ketika kaki melewati garis belakang atau di pinggir lapangan termasuk menyentuh garis belakang ketika melakukan servis.
 - d. Tekong tidak melakukan servis bola yang dilambung.
 - e. Bola menyentuh salah seorang pemain (teman sendiri) sebelum bola melewati net.
 - f. Bola jatuh di luar lapangan.
 - g. Bola tidak melewati net.
 - h. Pemain menggunakan tangan atau kedua tangan bagian lengan untuk bantuan saat melakukan servis walaupun tangan tidak terus langsung pengenaan bola tapi menyentuh objek ketika melaksanakan servis.
2. Kesalahan di pihak penerima servis dan sepak mula
- Berusaha mengalihkan perhatian lawan seperti: (isyarat tangan, menggertak, bersuara keras, dan membuat keributan).
3. Kesalahan pada kedua pihak
- a. Ada pemain yang mengambil bola di lapangan lawan.
 - b. Menginjak dan melewati satu telapak kaki garis tengah (*centre line*).
 - c. Ada pemain (perlengkapan sekalipun) melewati lapangan lawan, walaupun di atas/di bawah net kecuali pada saat "The follow through ball".
 - d. Mempermainkan bola lebih dari 3 kali.
 - e. Bola mengenai tangan.



- f. Menahan/menjepit bola di antara lengan dan badan antara dua kaki atau badan.
- g. Ada bagian badan atau perlengkapan pemain seperti: sepatu, pengikat kepala dan lain-lain, menyentuh net tiang, atau kursi wasit atau jatuh di lapangan lawan. Batal juga diberikan kepada pemain yang menyentuh kursi wasit/*linesman* atau memegang pembatas sebelum menendang bola.
- h. Bola mengenai loteng/atap atau dinding pembatas (objek lainnya).
- i. Ada pemain sengaja memperlambat permainan yang tidak perlu (peringatan).

N. Sistem Perhitungan Angka

1. Apabila penerima servis, atau yang melakukan sepak mula terjadi kesalahan otomatis akan peroleh angka sekaligus melakukan sepak mula lagi.
2. Angka kemenangan setiap set maksimum 21 angka, kecuali pada saat posisi angka 20 – 20, pemenang akan ditentukan pada saat selisih 2 angka sampai batas akhir 25 poin, ketika 20 – 20 wasit utama menyerukan batas angka 25 poin.
3. Memberikan kesempatan istirahat 2 menit masing-masing pada akhir set pertama/kedua termasuk Tie Break.
4. Apabila masing-masing regu memenangkan 1 set, maka permainan akan dilanjutkan dengan set “Tea Break” dengan 15 poin, kecuali pada posisi 14–14, pemenang ditentukan pada selisih 2 angka, sampai batas akhir angka 17.
5. Sebelum set tie break dimulai, wasit II akan melakukan undian “Toss”. Regu yang menang undian toss akan melakukan sepak



mula pada saat tie break ini, pada pertukaran tempat pada set tie break akan dilakukan apabila salah satu regu mencapai angka 8.

0. Time Out

1. 1 menit setiap set pertama pada angka 11 dan set kedua pada angka 11 termasuk tie break angka 8, ketika bola mati.
2. Selama time out hanya 5 orang yang diperbolehkan berada di garis belakang/*base line* (3 pemain dan 2 pelatih).

P. Penghentian Permainan Sementara

1. Wasit yang sedang memimpin pertandingan dapat menghentikan permainan sementara yang disebabkan karena: gangguan lapangan, gangguan keamanan, gangguan cuaca atau ada pemain cedera dengan waktu tidak lebih dari 5 menit.
2. Apabila lebih dari 5 menit pemain tidak dapat melanjutkan permainan maka penggantian pemain dapat dilakukan sepanjang belum diadakan penggantian sebelumnya.
3. Pemain yang cedera diizinkan 5 menit sebagai *injury time out* setelah 5 menit pemain tersebut tak dapat melanjutkan permainan, maka penggantian dapat dilakukan selama belum terjadi penggantian sebelumnya.
4. Selama penghentian sementara, semua pemain tidak diperbolehkan meninggalkan lapangan untuk menerima minuman/makanan atau bantuan lainnya.
5. Apabila suatu pertandingan terhalang karena keadaan luar biasa sehingga pertandingan tidak dapat diteruskan, maka pertandingan dapat ditunda sampai keadaan mengizinkan. Adapun kedudukan angka dalam penundaan lebih dari 2 jam,



kembali kosong-kosong sedangkan set yang telah selesai tetap tidak berubah.

Q. *Discipline* (Tata Tertib)

1. Setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan.
2. Selama permainan berlangsung, hanya kapten regu yang diperbolehkan berhubungan dengan wasit, kecuali atas kehendak wasit.

R. *Pinalty* (Hukuman)

Pemain yang melanggar peraturan di bawah ini akan mendapat hukuman pernyataan dari wasit apabila:

1. Memperlihatkan sikap tidak sopan kepada: pemain lain atau penonton juga kepada wasit atas keputusan yang diambil.
2. Menampakkan sikap tidak bersahabat dan tidak sopan.
3. Menghubungi wasit yang bertugas secara kasar mengenai suatu keputusan yang diambil.
4. Meninggalkan lapangan permainan tanpa permisi kepada wasit yang memimpin pertandingan.
5. Memberikan bola kepada pihak lawan dengan menggunakan kaki atau melemparkannya dengan kasar.
6. Berlaku tidak sopan selama permainan.

Catatan: Wasit menggunakan kartu sebagai berikut:

Kartu Kuning : Peringatan

Kartu Merah : Pengusiran

Kartu Merah akan diberikan apabila:

- a. Pemain telah menerima Kartu Kuning pada pertandingan yang sama.



- b. Sikap kasar (tidak sopan) seperti: memukul, menendang, meludah, dan lain-lain.
- c. Menggunakan kata-kata kotor atau caci maki.

Catatan: Pemain yang mendapat kartu merah, harus segera keluar lapangan sebagai ganjaran *indicipline*, dan pemain tersebut tidak boleh bermain selama kejuaraan berlangsung.

7. Pemain yang telah dikenai kartu merah tidak diizinkan bermain pada permainan berikutnya sampai dikeluarkan keputusan lain Dewan Hakim.

S. Kelakuan Buruk Para Tim Official (Manajer atau Pelatih)

Tindakan tata tertib juga diberikan kepada Tim Official karena:

1. Melanggar tata tertib dan peraturan permainan.
2. Mendukung pemainnya yang melanggar tata tertib dan peraturan permainan.
3. Mengganggu jalannya permainan.

T. Wasit

Wasit yang memimpin pertandingan bersama Official Referee akan menggunakan kebijaksanaannya untuk menyelesaikan masalah yang belum tercantum dalam peraturan ini.

Keputusan Official Referee adalah mutlak (tidak dapat diganggu gugat).

Syarat Mutlak yang Dimiliki oleh Wasit

Seorang wasit yang baik harus memenuhi syarat sebagai berikut:

1. Standar fisik dan kesegaran jasmani yang baik meliputi:
 - a. Mata (tidak berkaca mata.)
 - b. Pendengaran (tidak tuli).



2. Bermoral dan karakter yang baik.
3. Menguasai peraturan permainan sepak takraw.
4. Pemikiran yang profesional.
5. Berdedikasi dan inisiatif.
6. Percaya diri, daya pikir yang baik dan tepat dalam mengambil keputusan.
7. Berjiwa kepemimpinan.
8. Berkewajiban (*comitment*).

Good Moral Character meliputi:

1. *Referee's Personality*/berkepribadian sebagai wasit.
2. *Sense of Responsibility*/bertanggung jawab.
3. *Referee's Qualities*/berkualitas.
4. *Good Moral Character*/berkepribadian baik.
5. *Behavior & courteous*.
6. *Considerate & Sympathetic*.
7. *Good Leadership*.
8. *Perception & impression*.
9. *Sharp memory*.

U. Langkah-Langkah Wasit dalam Memimpin Pertandingan

Wasit melaksanakan prosedur sebagai berikut:

1. Memeriksa lapangan permainan, garis, tiang, net, bola, posisi kursi wasit dan letak kursi *linesman* menurut peraturan.
2. Mengadakan *briefing* dengan para *linesman* tentang tugas dan tanggung jawab masing-masing, serta bagaimana memberi isyarat: masuk atau keluar bila ditanya oleh wasit.



3. Memastikan regu yang mana melakukan sepak mula atau pilih tempat dan pemanasan awal. (Regu yang melakukan sepak mula harus dicatat pada lembaran skor/*score sheet*).
4. Memeriksa pakaian pemain, mereka tidak diperbolehkan memakai: gelang, cincin, jam dan gigi palsu. Hal tersebut dilarang demi keamanan.
5. Memperkenalkan:
 - a. Nama kejuaraan yang dipimpin.
 - b. Kategori untuk: Putra/Putri.
 - c. Jenis pertandingan (Tim atau Regu atau Double Event).
 - d. Peserta yang bertanding.
 - e. Wasit yang mengumumkan.
 - f. (Set I, Set II, dan Tie Break) sebut mulai dari kanan.





Bab 4

KETERAMPILAN METODE *DRILL* SEPAK TAKRAW

A. Pengertian Keterampilan

Dal Monte menyatakan keterampilan adalah kemampuan melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis sehingga tidak mungkin disederhanakan lagi (Hanif, 2015). Keterampilan menurut Siger sebagai ahli olahraga adalah kemampuan secara efektif suatu pengetahuan dan siap melaksanakannya. Seseorang secara umum keterampilan ini dapat dibagikan dalam tiga bagian sebagai berikut.

1. Keterampilan Teknis

Keterampilan yang melibatkan pengertian dan kecakapan dalam suatu aktivitas yang khusus, terutama yang melibatkan metode, proses, prosedur, dan teknik, disebut keterampilan teknis. Yang termasuk ke dalam keterampilan teknik ini antara lain menentukan tujuan, menyusun anggaran, mengorganisasi rencana praktis, mengelola pertandingan tim dengan sukses, dan mengembangkan program latihan tahunan. Keterampilan teknis itu begitu luas cakupannya, maka dalam keterampilan ini akan dibatasi pada



keterampilan manajemen teknis aja, seperti: perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), kepemimpinan (*leading*) dan pengawasan (*controlling*).

2. Keterampilan Manusia

Kemampuan pelatih untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang, memotivasi mereka, dan bekerja dengan baik agar mereka dalam lingkungan olahraga, sangat tergantung pada keterampilan manusia. Keterampilan ini sangat penting dalam mempertahankan keharmonisan regu, penyebab terjadinya perubahan yang diperlukan dan pengelolaan situasi komplik yang potensial. Memperbaiki keterampilan manusia akan memperbaiki prestasi *coaching* secara menyeluruh.

3. Keterampilan Konsep

Kemampuan seseorang mengenali berbagai *coaching* berfungsi tergantung pada satu dengan lainnya dan bagaimana perubahan pada satu aspek memengaruhi aspek-aspek yang lain adalah suatu keterampilan konsep. Contoh kemampuan untuk melihat bagaimana berbagai aspek dari persiapan mental berkaitan dengan persiapan fisiologis untuk dapat menghasilkan suatu proses puncak. Contoh lain dalam lingkungan *coaching* adalah kemampuan untuk melihat bagaimana keterampilan teknis untuk menghasilkan suatu situasi optimal untuk perkembangan atlet Anda (Harsuki, 2012).

Pendidikan merupakan kunci untuk semua kemajuan dan perkembangan yang berkualitas, sebab dengan pendidikan semua manusia dapat mewujudkan semua potensi dirinya sebagai pribadi maupun sebagai warga masyarakat. Dalam rangka mewujudkan semua potensi diri menjadi multiplen kompetensi harus melewati proses pendidikan yang diimplementasikan dalam proses pembelajaran. Berlangsungnya pembelajaran tidak terbatas pada



empat dinding kelas. Pembelajaran dengan cinta lingkungan. Guru profesional yaitu pengajar yang mempunyai kemampuan dan membimbing dan melatih serta mampu melakukan dan melaksanakan tugas fungsinya dan tanggung jawabnya sebagai guru dengan kemampuan maksimal dan senantiasa berusaha untuk meningkatkan keahliannya melalui pembelajaran baik pelatihan maupun pendidikan.

B. Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan salah satu metode pembelajaran yang menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus-menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu. Berdasarkan pendapat Roestiyah NK (2001), metode *drill* adalah teknik yang dapat diartikan sebagai suatu metode mendidik di mana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan lebih tinggi dari yang dipelajari.

Dot Drill merupakan bentuk-bentuk latihan kecepatan dan kelincihan sesuai dengan kecabangannya, pelatih juga adalah seorang guru, bapak, dan teman sehati. Sebagai seorang guru dia disegani (Susanti, 2017). Pengertian model drill proses pembelajaran metode mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya pencapaian tujuan, karena metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh yang sesuai, dan serasi untuk menyajikan suatu hal, sehingga akan tercapai suatu tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien. Metode drill merupakan metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ diberikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (www.kajian pustaka, 1995).

Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan



untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama (Zalfendi dan Asril, 2008).

Nur Moh. Kusuma Atmaja, Tomoliyus (2015) pengaruh latihan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Dengan diketemukan metode latihan *drill* yang efektif maka: (1) dapat memberikan sumbangan pada pengajar, pelatih serta pembina mengenai metode yang tepat untuk melatih pukulan *drive* tenis meja; (2) dapat memberikan sumbangan pengetahuan sebagai pertimbangan kepada pengajar, pelatih, serta membina tentang pentingnya memperhatikan faktor waktu reaksi pada upaya meningkatkan keterampilan pukulan *drive* tenis meja; (3) sumbangan pengetahuan bagi pelatih dan guru di mana untuk meningkatkan pukulan *drive* dapat dilakukan dengan metode latihan *drill* (umpan konstan dan umpan berubah-ubah).

Metode *drill* merupakan salah satu metode pembelajaran yang menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus-menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu. Berdasarkan pendapat Roestiyah NK (2001), metode *drill* adalah teknik yang dapat diartikan sebagai suatu metode mendidik di mana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan lebih tinggi dari yang dipelajari.

Berdasarkan teori di atas di dalam permainan sepak takraw metode keterampilan *drill* harus dikembangkan, karena metode *drill* bisa melatih seorang pemain atau atlet sepak takraw untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam bermain sepak takraw sehingga atlet memiliki gerak otomatisasi yang bagus ketika dalam latihan dan bertanding.





Bab 5

TEORI MODEL DAN PRINSIP LATIHAN SEPAK TAKRAW

A. Pengertian Model Latihan

Dalam istilah yang umum model merupakan suatu tiruan, simulasi dari suatu kenyataan disusun dari elemen yang diselidiki oleh seseorang sama dengan pertandingan dari suatu bayangan, gambaran, yang diperoleh secara abstrak. Selama penciptaan model yang paling penting adalah hipotesis dari perkembangan serta analisis akibat yang diperoleh suatu model dituntut mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabilitas kepentingan yang sekunder dan juga reliabel, artinya memiliki persamaan dan konsisten dengan yang ada sebelumnya. Untuk mencapai kedua tuntutan ini, sebuah model harus berkaitan dengan sebuah latihan yang identik sifat-sifat pertandingannya. Menurut Hernawan (2011), model adalah perbuatan yang kompleks dapat diterjemahkan sebagai penggunaan secara integratif sejumlah komponen yang terkandung dalam perbuatan pengajaran itu untuk menyampaikan pesan pengajaran.

Tujuan sebuah model harus ideal, walaupun dugaan yang abstrak itu berada di atas kenyataan yang konkret. Jadi model yang disusun adalah sebuah abstrak yang menunjukkan suatu kegiatan



di mana seseorang merasa tertarik untuk suatu waktu tertentu. Melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisasikan pengajaran atau latihan sesuai dengan tujuannya, metode dan materi yang mirip dengan pertandingannya. Model latihan adalah cara atau prosedur dalam menjalani suatu aktivitas olahraga yang sistematis menurut prinsip-prinsip latihan yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan dengan indikator yaitu prinsip latihan, variabel latihan, periodisasi, dan latihan penguatan serta daya tahan (Junaidi, 2013).

Model latihan walaupun tidak selalu terorganisir dengan baik dan sering kali memiliki pendekatan yang ada sejak tahun 1960. Walaupun olahraga-olahraga khusus dari Eropa Timur, sewaktu-waktu orang tua dan pelatih memerlukan pengetahuan dan pengalaman proses latihannya bahwa suatu hasrat yang kuat untuk setiap program latihan atlet-atlet dengan kebutuhan yang spesifik yang telah disusun (Bompa & Haff, 2009).

Objek dan proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik (Sukardiyanto & Muluk, 2011).

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tinggi, kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu (Bompa T.O dan Carlo A. Buzzichelli, 2015). Latihan adalah proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang atlet, yang mana mempunyai tujuan dan target,



yaitu untuk mencapai suatu perubahan ke arah yang lebih baik (Suardika, 2017).

Model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan atletnya (Fitrianto dkk., 2018). Model latihan walaupun tidak selalu terorganisir dengan baik dan sering kali memiliki pendekatan yang ada sejak tahun 1960. Walaupun olahraga-olahraga khusus dari Eropa Timur, sewaktu-waktu orang tua dan pelatih memerlukan pengetahuan dan pengalaman proses latihannya bahwa suatu hasrat yang kuat untuk setiap program latihan atlet-atlet dengan kebutuhan yang spesifik yang telah disusun (Bompa T.O and Carlo A. Buzzichelli, 2015).

Model latihan sepak takraw servis atau sepak mula merupakan awal permainan sepak takraw, karena awal permainan yang menentukan maka diperlukan latihan yang tepat untuk sepak mula. Apabila takraw yang disepak oleh tekong keluar lapangan, tersangkut di net maka kerugian didapatkan tim dan lawan mendapat poin, latihan servis dapat dimulai dari latihan dengan tingkat mudah hingga tingkat sulit. Latihan yang didapat diberikan berupa, latihan pembiasaan gerakan, latihan sasaran yang ditentukan, dan latihan dengan lawan (Syafaruddin, 2014). Servis adalah suatu gerak kerja yang penting dalam bermain sepak takraw, permainan dimulai dengan lambungan oleh apit kiri atau apit kanan yang diarahkan kepada tekong untuk melakukan servis (Hanif, 2015).

Gerakan servis dengan sasaran yang dipegang maupun diikat. Latihan ini dapat menggunakan alat seperti, tali, target, takraw yang diikat, maupun dengan sasaran sederhana seperti tangan teman. Setelah dijelaskan pengertian servis dari beberapa buku maka servis bisa disimpulkan sebagai awal dari permainan atau serangan awal tergantung tujuan tekong tersebut ketika akan menyepak bola yang dilambungkan oleh apik kiri atau apit kanan di mana



harapannya bola menyebrang dan akan sukar diambil lawan dan bisa mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan.

Pelatihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, di mana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah (Suratmi, 2016). Tutko dan Richards memberikan ilustrasi yang cukup menarik mengenai sikap pelatih bagaimana menghadapi atlet ragu-ragu menjadi anggota tim. Sport Development Index (SDI) sebagai instrumen untuk mengukur hasil pembangunan olahraga suatu daerah (Desi Natalia, 2016). Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip latihan ini tidak dilakukan bukan saya latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah ke latihan yang salah, atlet tidak dapat peningkatan kemampuan baik fisik maupun keterampilan teknik sehingga sulit berprestasi, bahkan lebih jauh adalah atlet mengalami cedera (Johansyah Lubis, 2015).

Model latihan sepak takraw servis atau sepak mula merupakan awal permainan sepak takraw, karena awal permainan yang menentukan maka diperlukan latihan yang tepat untuk sepak mula (Hanif, 2015). Tutko dan Richards (1975) memberikan ilustrasi yang cukup menarik mengenai sikap pelatih bagaimana menghadapi atlet ragu-ragu menjadi anggota tim. Ketika atlet mengatakan, Atlet: saya ingin menjadi anggota tim, tetapi peraturan dan ketentuan-ketentuan Anda saya rasa melanggar kebebasan (hak-hak) pribadi saya. Pelatih: kamu bebas menetapkan sendiri apakah ingin menjadi anggota tim atau tidak. Saya mempunyai kebebasan dan tanggung jawab sebagai pelatih untuk menetapkan mana yang baik bagi tim. Saya kira ketentuan dan peraturan tersebut adalah sangat perlu. Saya tidak mengabaikan kebebasan Anda, Anda bebas untuk menerima atau tidak. Ini adalah penilaian dari profesi saya, bahwa peraturan-peraturan tersebut akan membantu kita untuk menjadi tim yang berhasil sukses (Setyobroto, 2002).



Sedangkan pengembangan model merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model merupakan rangkaian proses intensive yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini, dan fondasi keilmuan yang kuat (Bompa T.O and Carlo A. Buzzichelli, 2015).

B. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip latihan ini tidak dilakukan bukan saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah ke latihan yang salah, atlet tidak dapat peningkatan kemampuan baik fisik maupun keterampilan teknik sehingga sulit berprestasi, bahkan lebih jauh adalah atlet mengalami cedera (Lubis, 2016).

(Sukadiyanto dan Muluk, 2011) menjabarkan prinsip-prinsip latihan yang di antaranya terdiri dari: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, prinsip spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, prinsip tidak berlebihan, dan sistematis. (Bompa, 2015). Prinsip-prinsip latihan meliputi: (a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, (b) prinsip perkembangan menyeluruh, (c) prinsip spesialisasi, (d) prinsip individualisasi, (e) prinsip variasi latihan, (f) prinsip model dalam proses latihan, dan (g) prinsip *overload* atau penambahan beban latihan.

Kesimpulan dari beberapa pendapat tentang prinsip latihan tersebut di atas bahwa pada dasarnya para ahli menempatkan prinsip latihan tersebut menurut ranking atau prioritas yang harus diperhatikan oleh para pelatih. Prioritas tersebut bukan berarti bahwa prinsip latihan yang berada pada urutan terakhir kurang



diperhatikan. Karena prinsip latihan adalah sesuatu yang tidak boleh diabaikan atau sesuatu yang harus dilaksanakan dalam melaksanakan program latihan. Namun, bila salah satu prinsip latihan diabaikan, maka latihan tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal. Jadi bentuk atau jenis latihan apa pun termasuk fisik, teknik, taktik dan mental prinsip latihan harus diperhatikan dan diterapkan. Guna mempersiapkan atlet semaksimal mungkin dan tentunya untuk mendapatkan hasil yang optimal. *In order to ensure that training practices are helpful, the coach must bear in mind that positive transfer of skills will take place only if the skills being practised are relevant to the real game situation. The amount of positive transfer that can occur will be dependent upon how well previously performed skills have been learned. If a skill is broken down and taught in parts, each part must be learned thoroughly before those parts can be put together and contribute to the whole skill* (John W. Creswell, 2012).

Teori di atas menjelaskan bahwa transfer keterampilan akan positif jika proses latihan diadopsi seperti situasi permainan sebenarnya. Ini menunjukkan bahwa simulasi latihan sebenarnya perlu dilakukan dalam proses latihan. *Techniques used during training are meant to carry over to the skills used in the game. Negative transfer can hinder performance and should therefore be avoided as much as possible.* Teknik yang digunakan dalam latihan dimaksud untuk dipersiapkan dalam permainan sesungguhnya, jika para pelatih memberikan teknik yang salah, akan berdampak sangat signifikan dan perlu dihindari semaksimal mungkin.

Proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang secara pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam



dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal.

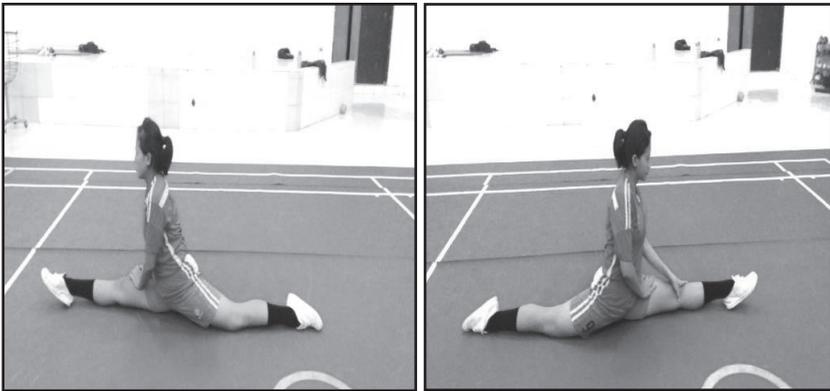
Penerapan latihan tentunya mengacu pada prinsip-prinsip yang sudah dirancang oleh pelatih ataupun atlet itu sendiri. Tanpa penerapan prinsip latihan yang sesuai maka pelaksanaan latihan tersebut tidak terlaksana dengan baik. Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Lebih lanjut dikatakan Johansyah Lubis bahwa prinsip-prinsip latihan terdiri dari prinsip multilateral, spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih, memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, serta pengembangan model latihan (Lubis, 2015). Ria Lumintuarso et al. (2015) mengatakan prinsip latihan meliputi prinsip pedagogi, prinsip individual, prinsip keterlibatan aktif, dan prinsip variasi.



Bab 6

BENTUK PEMANASAN DENGAN KELENTURAN DALAM SEPAK TAKRAW

A. Latihan Kelenturan Split ke Kanan dan ke Kiri



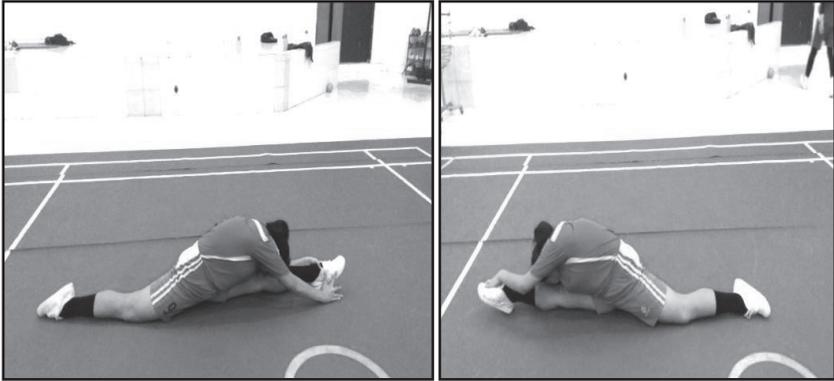
Sumber : Dokumentasi Penulis

Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada selangkangan pada saat latihan sehingga dapat melakukan jangkauan kaki seluas-luasnya.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah agar selangkangan tidak tegang ketika tubuh istirahat sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.



B. Latihan Kelenturan Split Mencium Lutut ke Kanan dan ke Kiri

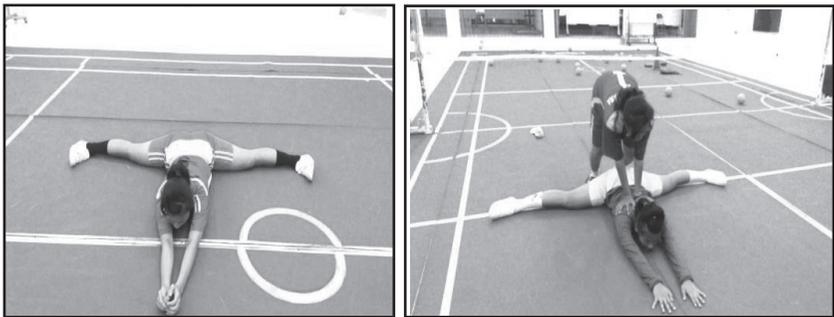


Sumber : Dokumentasi Penulis

Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada selangkangan dan sendi pinggul kanan dan kiri pada saat latihan sehingga gerakan kaki dan pinggul dapat bergerak dengan seluas-luasnya.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah agar selangkangan tidak tegang dan pinggul bagian kanan dan kiri tidak kaku ketika tubuh istirahat sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.

C. Latihan Kelenturan Split Telungkup ke Depan



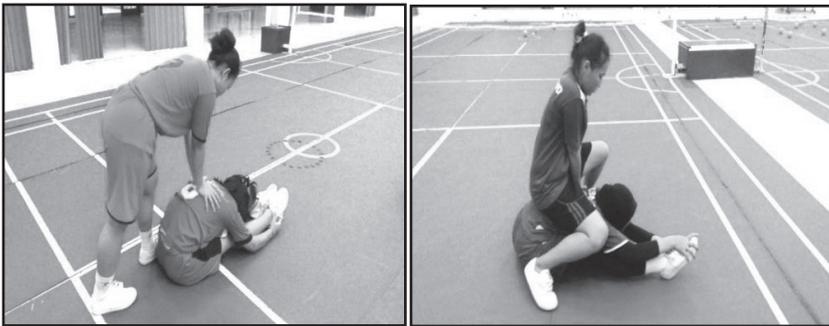
Sumber : Dokumentasi Penulis



Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada selangkangan dan sendi pinggul serta otot paha bagian depan pada saat latihan sehingga gerakan kaki dan pinggul dapat bergerak dengan seluas-luasnya.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah agar selangkangan tidak tegang dan pinggul tidak kaku ketika tubuh istirahat sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.

D. Latihan Kelenturan Mencium Kedua Lutut



Sumber : Dokumentasi Penulis

Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada pinggul bagian belakang serta untuk melemaskan urat pada otot betis dan paha sehingga tidak terjadi *Hamstring*.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah pinggul bagian belakang tidak kaku dan tegang ketika tubuh istirahat serta melemaskan otot yang lagi tegang ketika latihan sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.



E. Latihan Kelenturan Kaki Bersila dan Panggul Didorong ke Depan Sampai Mencium Lantai

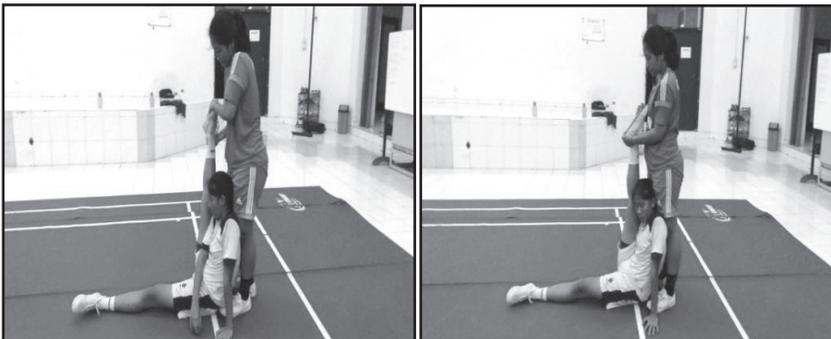


Sumber : Dokumentasi Penulis

Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada pinggul bagian belakang serta untuk melemaskan urat pada otot paha sehingga tidak terjadi *Hamstring*.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah pinggul bagian belakang tidak kaku dan tegang ketika tubuh istirahat serta melemaskan otot yang lagi tegang ketika latihan sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.

F. Latihan Kelenturan Kaki Kiri/Kanan Lurus ke Depan dan Kaki Kanan/Kiri Dibantu Diangkat ke Atas



Sumber : Dokumentasi Penulis



Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada pinggul bagian belakang serta melemaskan urat pada otot paha bagian dalam sehingga tidak terjadi *Hamstring*.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah pinggul bagian belakang tidak kaku dan tegang ketika tubuh istirahat serta melemaskan otot yang lagi tegang ketika latihan sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.

G. Latihan Kelenturan Kaki Kiri/Kanan Lurus ke Depan dan Kaki Kanan/Kiri Dibantu Diangkat Menyilang ke Atas



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Fungsinya untuk sebelum latihan adalah untuk mencegah cedera pada pinggul bagian belakang serta melemaskan urat pada otot paha bagian dalam sehingga tidak terjadi *Hamstring*.

Fungsi untuk sesudah latihan adalah pinggul bagian belakang tidak kaku dan tegang ketika tubuh istirahat serta melemaskan otot yang lagi tegang ketika latihan sehingga tidak mengakibatkan sakit/demam.





Bab 7

MODEL LATIHAN SERVIS/SEPAK MULA SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

A. Model Latihan Servis Imajinasi

1. Tujuan

Melatih servis *doubles event* tanpa bola tetapi di mana pikiran dan perasaan menghayati dan berimajinasi melaksanakan servis *doubles event* baik dalam permainan pelaksanaan dalam posisi yang rileks, bisa dengan duduk, berdiri atau baring dengan mata tertutup. Napas keluar dari mulut.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet duduk sangtai dan rileks posisi tidak bersentuhan satu dengan yang lain.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
 - Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama ± 60 sd 120 detik.
 - Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* yang bagus di pertandingan sehingga pada saat latihan dengan bola bisa menguasai dengan cepat dan tepat
4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



B. Model Servis *Doubles Event* Target Langkah Kaki Lurus, Kanan, dan Kiri

1. Tujuan

Latihan servis *doubles event* menggunakan langkah yang tepat di mana pada saat perkenaan bola, kaki, badan satu rangkaian tertuju sasaran bola dalam posisi yang tepat target servis *doubles event*.



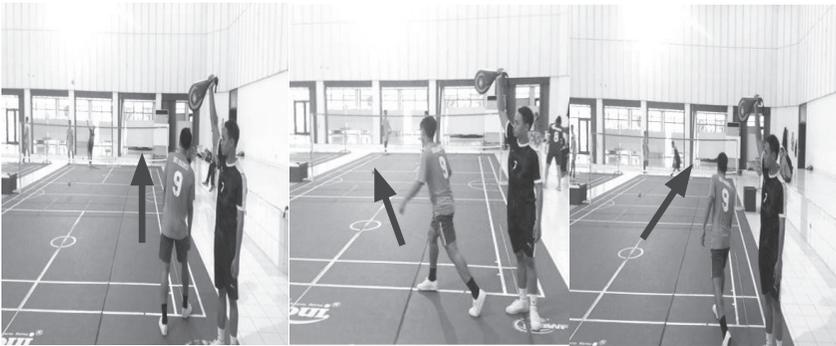
2. Alat/media yang digunakan

- Target
- *Stopwatch*
- Pluit dan lapangan takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri posisi siap melaksanakan servis sasaran langkah kaki dan badan dalam bermain takraw.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa \pm 21 kali perkenaan.
- Catatan: Atlet melihat target bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* satu langkah dengan menyepak target tepat diikuti arah badan, saat latihan dengan bola bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



C. Model Servis *Doubles Event* Dua Target Depan dan Belakang

1. Tujuan

Program servis *doubles event* mempergunakan dua target dipegang oleh dua orang di mana pada saat perkenaan bola tepat, bersamaan melaksanakan, servis *doubles event* kaki, tetapi perkenaan tertuju sasaran bet dalam posisi target servis.



2. Alat/media yang digunakan

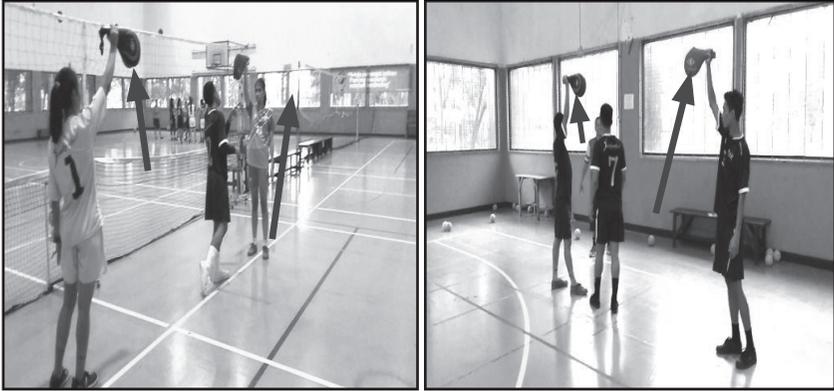
- Target
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaann dilakukan bisa \pm 21 kali perkenaan.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanan model servis *doubles event* menendang dua bet bergantian dengan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





D. Model Servis *Doubles Event* Bola Gantung

1. Tujuan

Ketika melaksanakan servis *doubles event* mempergunakan bola digantung di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat, napas keluar bersamaan melaksanakan servis *doubles event* perkenaan tertuju sasaran bola gantung yang pelaksanaan dalam posisi yang tepat target servis *doubles event*.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan takraw
- Tali



3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa \pm 21 kali perkenaan.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* menendang pakai tali bola tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



E. Model Servis *Doubles Event* Target ke Depan Berbaris Keliling Lapangan

1. Tujuan

Dalam melaksanakan servis *doubles event* maju mundur tiga set dipegang satu orang di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat, sasaran bet dengan pelaksanaan dalam posisi yang tepat target.

2. Alat/media yang digunakan

- Target
- *Stopwatch*



- Pluit
 - Lapangan sepak takraw
3. Petunjuk Pelaksanaan
- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis bet dalam bermain takraw.
 - Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan. Waktu pelaksanaan dilakukan maju dan mundur perkenaan.
 - Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* maju mundur sambil menendang bet tanpa bola yang tepat dan diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.
4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



F. Model Servis *Doubles Event* Lambung Sendiri

1. Tujuan

Melaksanakan servis *doubles event* bola lambung sendiri di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat, melaksanakan servis pelaksanaan dalam posisi target servis.



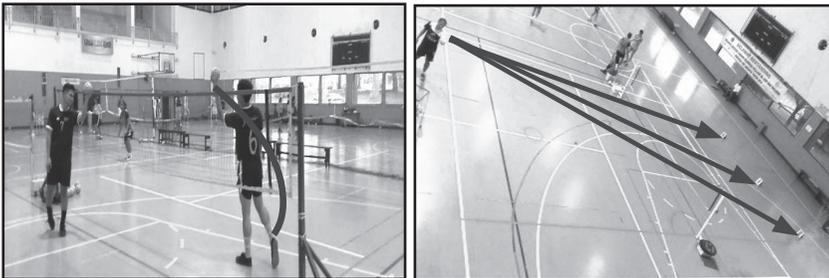
2. Alat/media yang digunakan.

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis bola dari lambung sendiri dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat variasi servis *doubles event*.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model bola dari sila yang tepat diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





G. Model Servis *Doubles Event* Halangan Dua Orang Atau Karpet

1. Tujuan

Melaksanakan servis *doubles event* halangan dua orang di mana pada saat perkenaan tepat di atas atau sampai teman yang berdiri depan net, pelaksanaan servis *doubles event* tepat sesuai target.

2. Alat/media yang digunakan

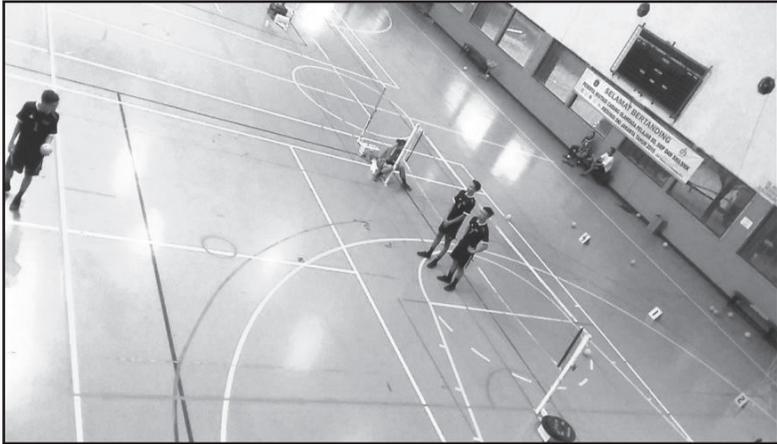
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis target lewat atas atau sampai arah teman yang berdiri di depan bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di garis belakang.



- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* halangan dua orang yang tepat diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.
4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



H. Model Servis *Doubles Event* Bet Keliling Sasaran Target Ayunan Depan dan Belakang Dua Lapangan

1. Tujuan

Waktu servis *doubles event* keliling lapangan takraw bertepatanan di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat, melaksanakan servis *doubles event* pelaksanaan dalam posisi target servis *doubles event* tepat.

2. Alat/media yang digunakan

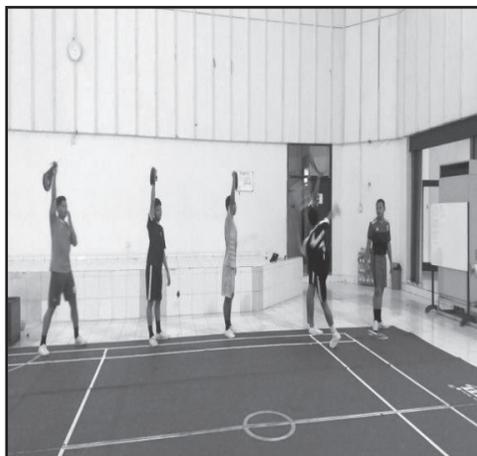
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Bet

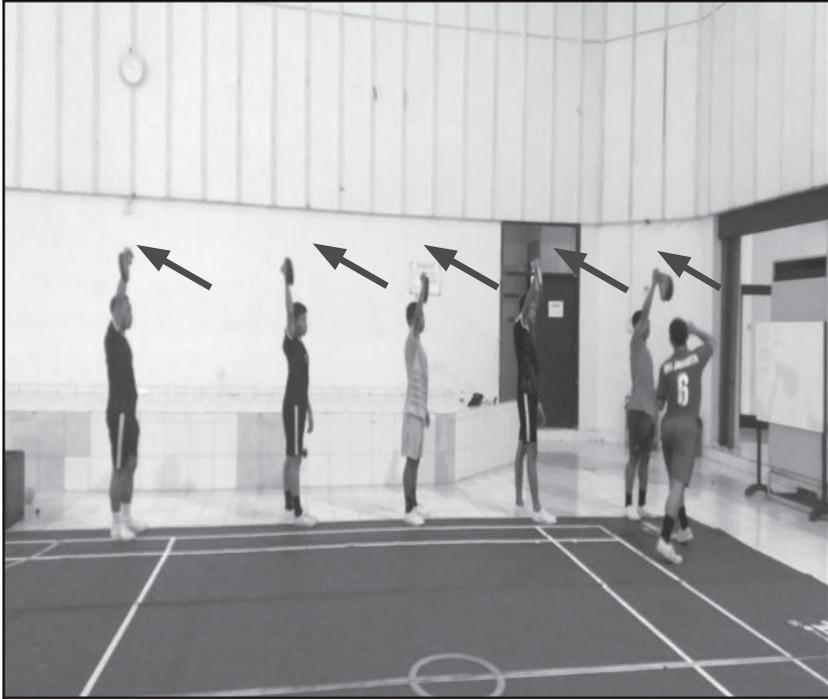


3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis keliling lapangan dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di luar garis luar lapangan.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* keliling lapangan yang tepat diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





I. Model Servis *Doubles Event* Kena Net dan Skrup

1. Tujuan

Melaksanakan servis *doubles event* target net dan skrup sml games di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat dalam melaksanakan servis *doubles event* posisi target servis doubles.

2. Alat/media yang digunakan

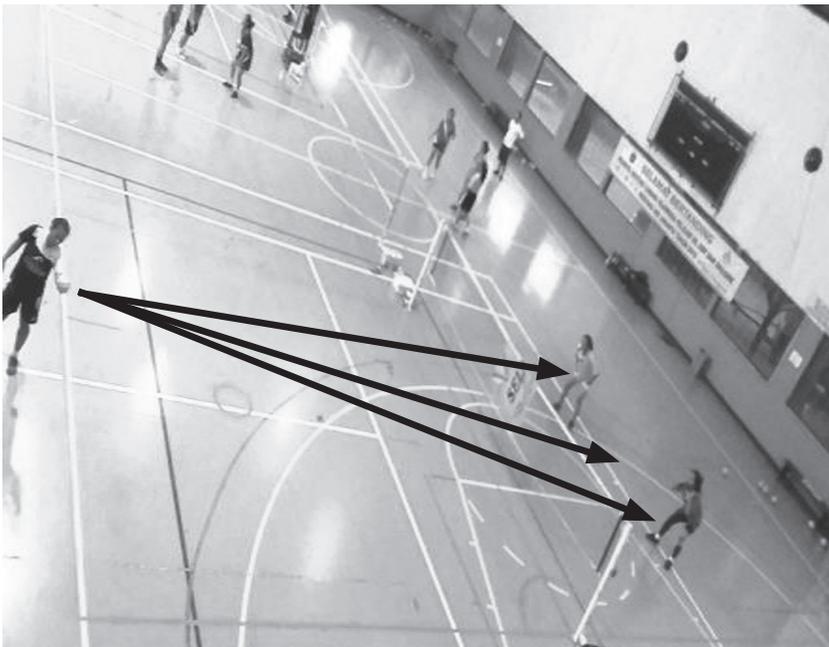
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Kon



3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis *doubles event* target net dan skrup dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat servis *doubles event*.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* target net dan skrup bertepatan diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





J. Model Servis *Doubles Event* Menggunakan Alat Tali yang Diikat pada Kaki

1. Tujuan

Melaksanakan servis *doubles event* pakai tali di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat dan bantu pernapasan, melaksanakan servis *doubles event* pelaksanaan dalam posisi target servis *doubles event* tepat.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Tali modifikasi

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis dengan mempergunakan tali dalam latihan.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat servis.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* atlet diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



K. Model Servis *Doubles Event* Target Sasaran Kon

1. Tujuan

Agar melaksanakan servis *doubles event* sasaran kon kanan di mana pada saat perkenaan diharapkan tepat dan bantu pernapasan, melaksanakan servis *doubles event* pelaksanaan dalam posisi target servis *doubles event* tepat.

2. Alat/media yang digunakan

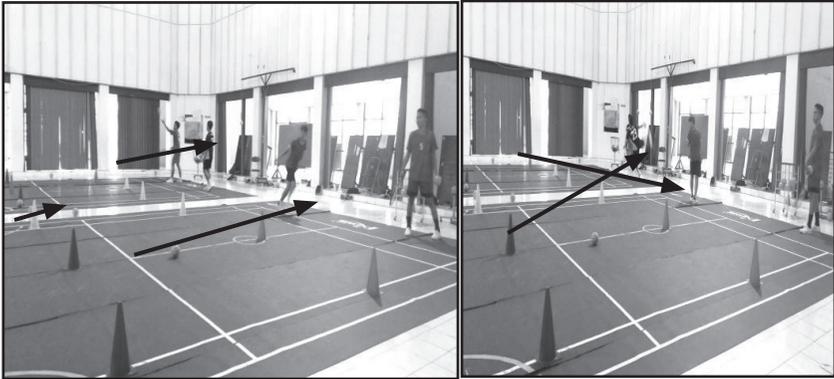
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw



3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis sasaran kon dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat servis.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* sasaran kon kanan diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



L. Model Servis *Doubles Event* Halangan Karpas di Net (Dibantu Pelatih Kalau Salah)

1. Tujuan

Gerak drill servis *doubles event* halangan karpas kanan pandangan mata pada saat perkenaan diharapkan tepat dan bantu penerapan, melaksanakan servis *doubles event* pelaksanaan dalam posisi target servis *doubles event* tepat.



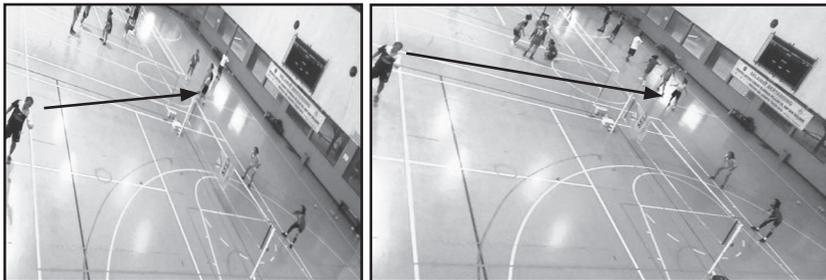
2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Karpet

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis halangan karpet dalam bermain takraw.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat servis.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* halangan karpet depan net diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





M. Model Servis *Doubles Event* Sasaran Bertahan Smes dan Servis Atau Raket

1. Melaksanakan servis *doubles event* sasaran bertahan smes pandangan sasaran bola perkenaan diharapkan tepat dan dibantu pernapasan, melaksanakan servis *doubles event* pelaksanaan dalam posisi.
2. Alat/media yang digunakan
 - Bola sepak takraw
 - *Stopwatch*
 - Pluit
 - Lapangan sepak takraw
3. Petunjuk Pelaksanaan
 - Atlet berdiri dengan posisi siap melaksanakan servis halangan servis *doubles event* sasaran bertahan smes dalam bermain takraw.
 - Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
 - Waktu pelaksanaan dilakukan di tempat servis.



- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model servis *doubles event* sasaran bertahan smes ± 17 menit diharapkan menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





Bab 8

MODEL LATIHAN SMES SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

A. Model Smes dengan Target

1. Tujuan

Pelaksanaan latihan smes di atas kursi dengan menggunakan pachingpet tampah bola, yang baik dan tepat langkah kaki, gerakan badan saat di udara, posisi pukul saat di udara, posisi tangan saat memukul bola dan posisi mendarat.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

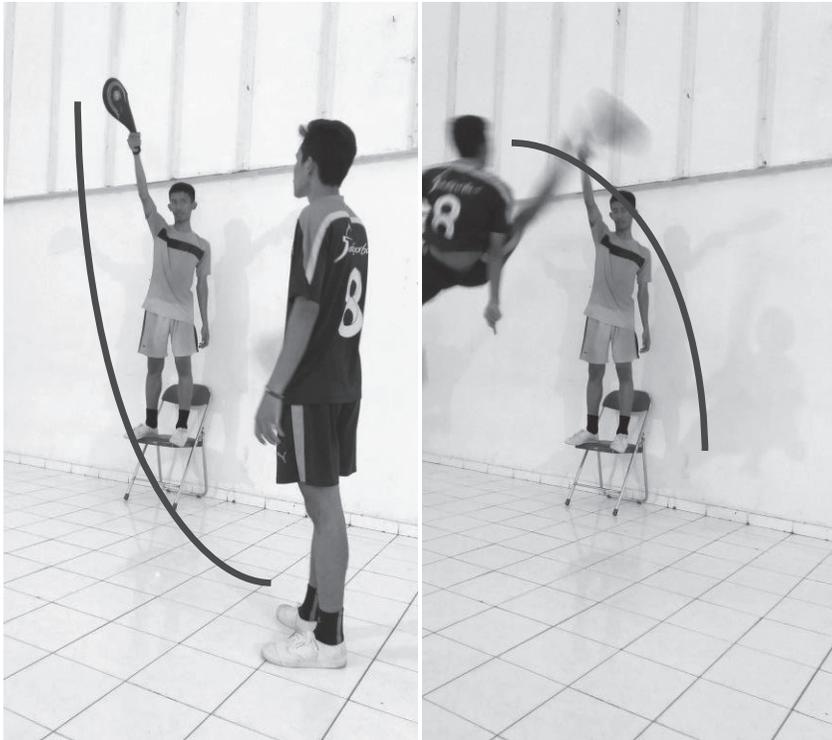
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet siap melaksanakan smes.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.



- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama 21 kali.
- Catatan: Atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



B. Model Smes Lambung Bola Sendiri Empat Titik

1. Tujuan

Program latihan smes lambung bola sendiri dengan target pelaksanaan smes yang baik dan tepat langkah kaki, gerakan badan saat di udara, posisi pukul saat di udara, posisi tangan saat memukul bola dan posisi mendarat di lapangan.

2. Alat/media yang digunakan

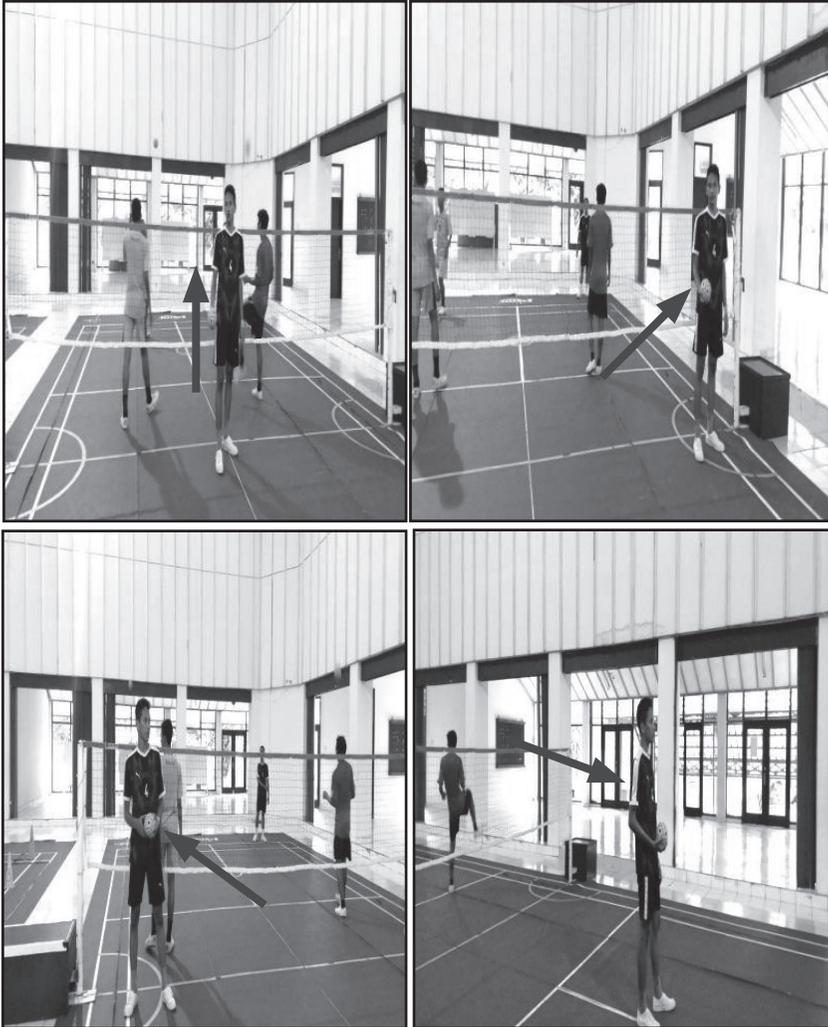
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Kon/target

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet mengambil posisi siap untuk melaksanakan smes dengan melaksanakan lambungan bola sendiri ketinggian yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.
- Waktu pelaksanaan ditentukan jumlah bola sebanyak dua pulhu satu harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes yang tepat sehingga pada saat latihan atau bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



C. Smes Bola Gantung Dua Puluh Satu Kali

1. Tujuan

Pelaksanaan latihan smes bola digantung di tembok dengan target dua puluh satu, pelaksanaan smes dari kanan yang baik dan tepat langka kaki, gerakan badan saat di udara, posisi pukul saat di udara, posisi tangan saat memukul bola dan posisi mendarat di lapangan.

2. Alat/media yang digunakan

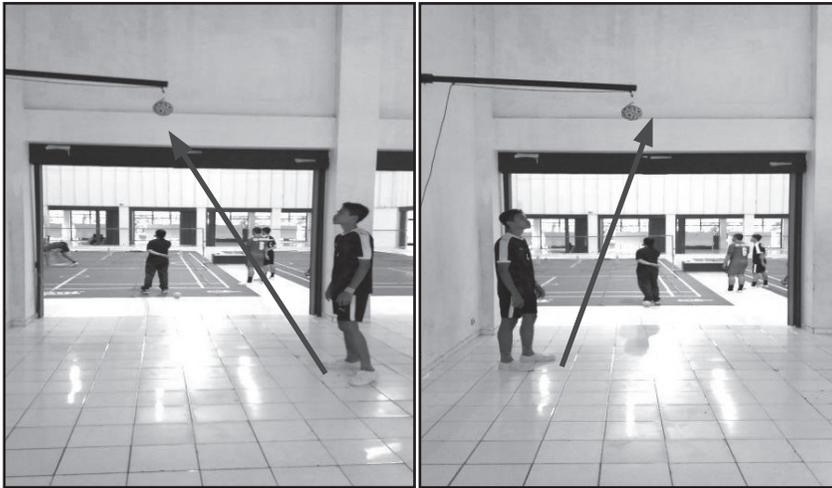
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- gantungan bola

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet mengambil posisi siap untuk melaksanakan smes bola digantung (tinggi) bola sesuai ketinggian yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.
- Waktu pelaksanaan dilakukan berdiri di tempat gantungan bola lalu smes sebanyak dua puluh satu.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes yang tepat sehingga pada saat latihan dengan bola bisa menguasai dengan cepat dan tepat.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



D. Smes Passing Sila Kanan Atau Kiri Posisi, 1, 2, 3, dan 4

1. Tujuan

Di dalam latihan smes passing sila target, pelaksanaan smes dengan target 17 yang baik dan tepat langkah kaki, gerakan badan saat di udara, posisi pukul saat di udara, posisi tangan saat memukul bola dan posisi mendarat di lapangan.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

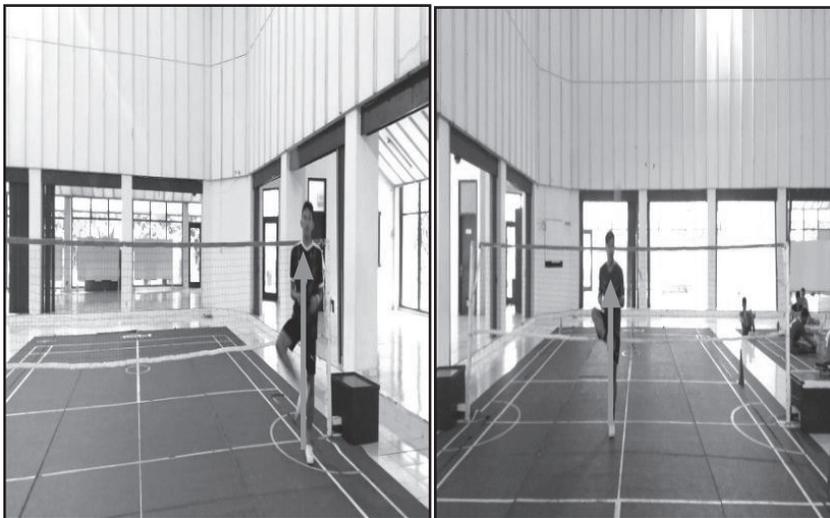
3. Petunjuk Pelaksanaan

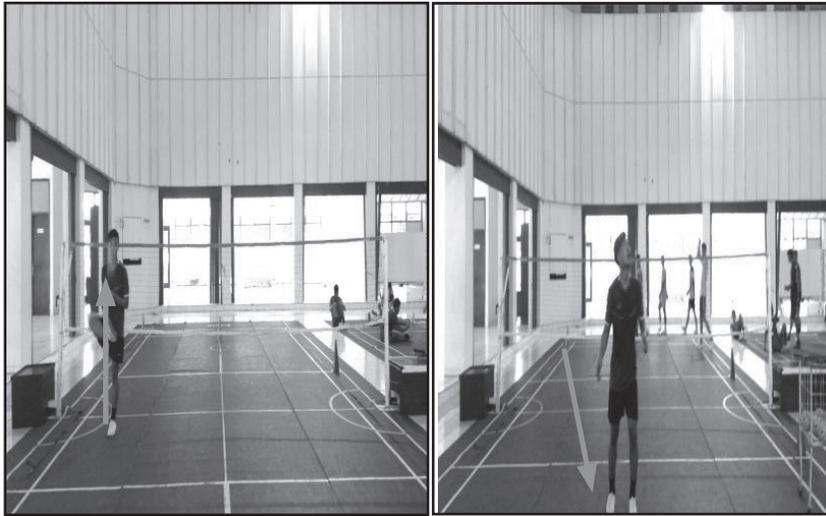
- Atlet mengambil posisi siap untuk melaksanakan smes dengan bola dari sila bola disesuaikan ketinggian yang diinginkan dan fokus.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi 1, 2, 3, dan 4 di lapangan dengan jumlah bola sebanyak tujuh belas kali harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes dari kanan dan kiri dengan bola dari sila yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





E. Model Smes Silang dengan Tarik Dua Puluh Satu Kali

1. Tujuan

Pelaksanaan latihan smes dengan gabungan lurus dan plas passing atau lambungan berpasangan, pelaksanaan smes dengan target yang baik dan tepat langkah kaki, gerakan badan saat di udara, posisi pukul saat di udara, posisi tangan saat memukul bola dan posisi mendarat di lapangan.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

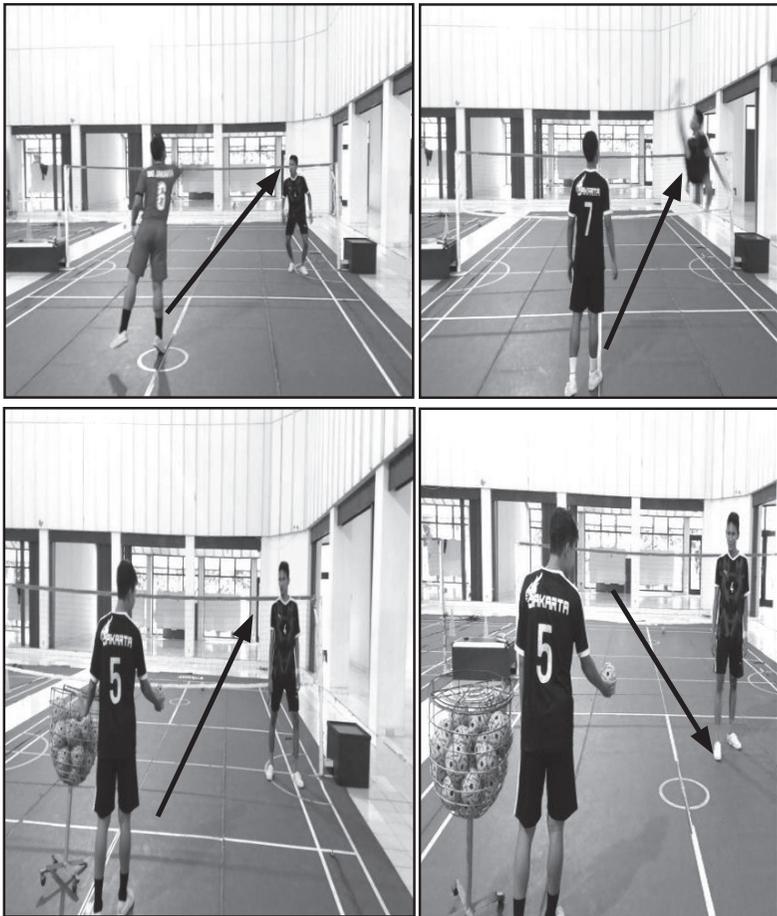
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet mengambil posisi siap untuk melaksanakan smes lurus dan plas dengan bola dari lambunagn atau pasangan serta bola disesuaikan ketinggian yang diinginkan dan fokus.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes lurus dan plas.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi satu lapangan dengan jumlah bola sebanyak dua pulhu satu kali harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes lurus dan plas dari kanan dan kiri dengan bola dari pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





F. Model Smes dengan Alat Bantu Tali

1. Tujuan

Dalam penerapan gerak latihan smes dengan tarikan tali sebelah belakang di mana salah satu kaki diikat dengan tali dan tali sebelahnya dipegang oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan smes dengan target yang baik dan tepat.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Tali

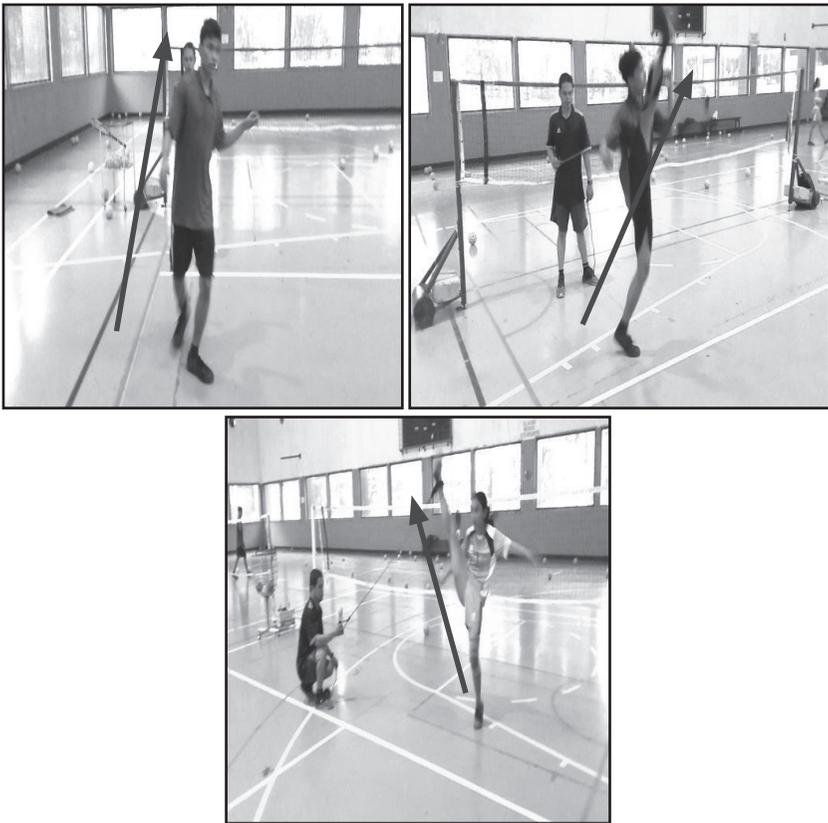
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet mengambil posisi siap untuk smes pakai tali sebelah belakang dan pasangan menarik disesuaikan tekanan dan ketinggian yang diinginkan dan fokus.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes pakai tali.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi satu lapangan dengan jumlah bola sebanyak dua puluh satu kali harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes tali pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



G. Smes Kecepatan Maksimal Posisi 1, 2, 3, dan 4

1. Tujuan

Perencanaan latihan dalam pelaksanaan latihan smes maksimal di posisi satu nonstop sampai tidak bisa melaksanakan smes sama sekali satu set dengan target bet oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan smes dengan target yang baik dan tepat.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Bet

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet mengambil posisi siap untuk melaksanakan smes maksimal posisi satu disesuaikan sasaran dan ketinggian target yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi satu lapangan dengan bola yang cukup banyak dan diusahakan harus masuk.
- Catatan: Atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model maksimal posisi satu pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





H. Model Smes Posisi Star Berlawan Sasaran Kedeng, Gunting dan Gulung

1. Tujuan

Latihan dalam penerapan gerak latihan smes kedeng berlawan sasaran di mana bola dilambung dari lapangan sebelah nonstop sampai tidak bisa melaksanakan smes sama sekali bola yang dilambungkan oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan smes baik dan tepat.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Kon

3. Petunjuk Pelaksanaan

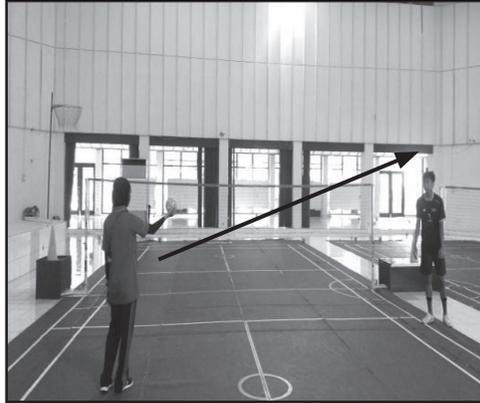
- Atlet dalam posisi siap untuk melaksanakan smes maksimal sasaran bola berlawanan disesuaikan sasaran, ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes kedeng.



- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi bebas lapangan dengan bola yang cukup banyak dan diusahakan harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes kedeng berlawanan sasaran dengan pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





I. Model Bertahan Bola Pertama Raket, Lemparan Baru Smes

1. Tujuan

Latihan dan penerapan gerak latihan smes dengan menerima bola pertama sila dengan berpasangan bola yang dipukul raket oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan berusaha terima bola pertama, smes baik, tepat dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Raket pemukul

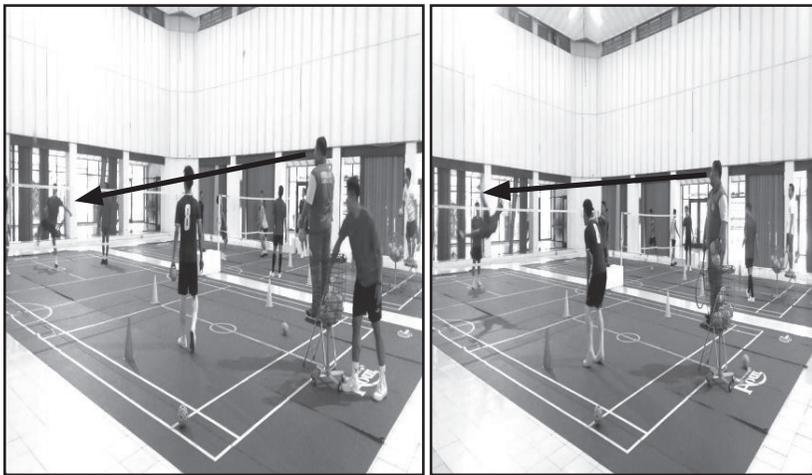
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet dalam posisi siap untuk melaksanakan smes dengan menerima bola pertama maksimal sasaran bola berlawanan disesuaikan sasaran, ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.



- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes dengan menerima bola pertama.
- Waktu pelaksanaan \pm 20 menit dilakukan di posisi bebas lapangan dengan bola pertama dari pelatih.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes dengan menerima bola pertama dengan pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



J. Model Smes Berpasangan Target Sasaran 1, 2, 3, dan 4

1. Tujuan

Program latihan dan penerapan gerak latihan smes dengan menerima bola pertama bebas dengan berpasangan sasaran kanan bola yang dilambungkan oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan berusaha terima bola pertama, smes baik, tepat dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan

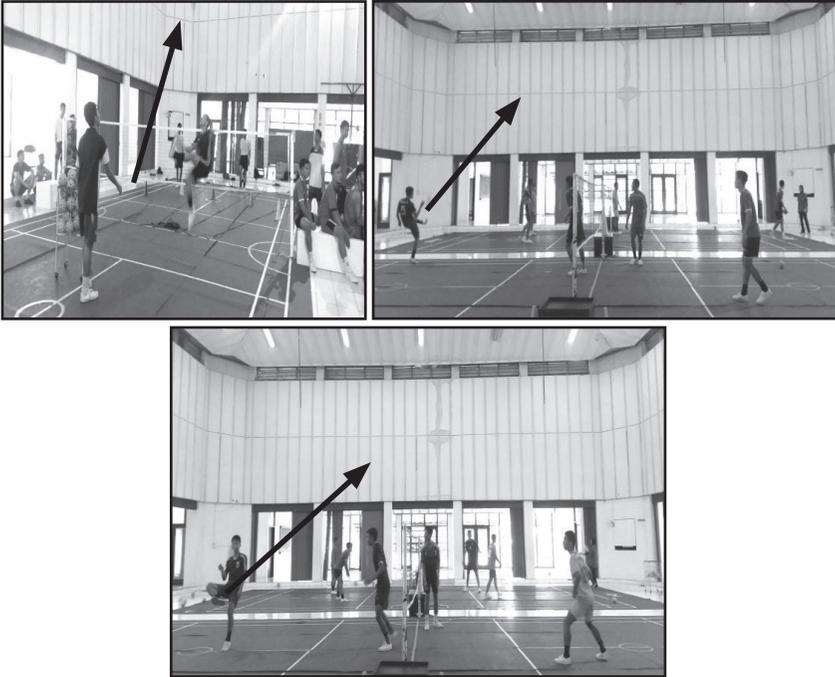
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet dalam posisi siap untuk melaksanakan smes dengan menerima bola pertama bebas sasaran kanan 7 sd 15 menit maksimal sasaran kanan, ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes dengan menerima bola pertama.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi bebas lapangan dengan bola yang cukup banyak dan diusahakan harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes dengan menerima bola pertama bebas dengan pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat sasaran kanan 7 sd 15 menit.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



K. Model Posisi Jongkok dan Baring Baru Smes

1. Tujuan

Harapan latihan dan penerapan gerak latihan smes dengan star jongkok, baring, duduk sebelum smes, bola yang dilambungkan oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan berusaha lompat tinggi dan smes tepat dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan

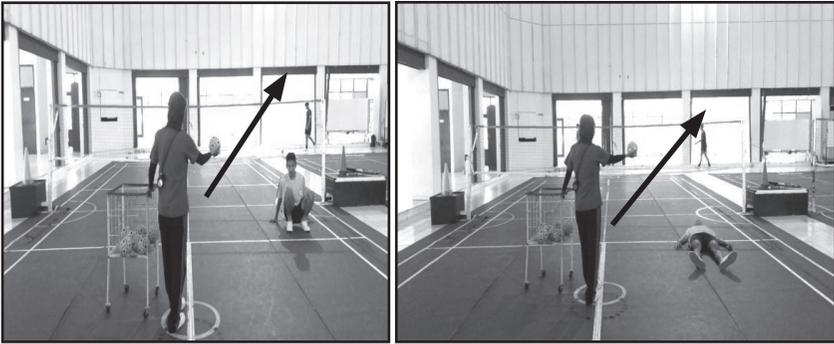
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw



3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet siap untuk melaksanakan smes baring, jongkok tinggi satu kali pelaksanaan 7 s.d 15 menit maksimal sasaran kiri, ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes dengan menerima bola pertama.
- Waktu pelaksanaan dilakukan di posisi bebas lapangan dengan bola yang cukup banyak dan diusahakan harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes star jongkok, baring dan duduk target bebas dengan pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat sasaran.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



L. Model Lemparan Bola Kecil dari Pelatih Umpan Sendiri Smes Posisi Satu

1. Tujuan

Penerapan gerak latihan smes lambungan pelatih maksimal satu kali berpasangan yang dilambungkan oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan berusaha lompat tinggi baru smes baik, tepat dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan

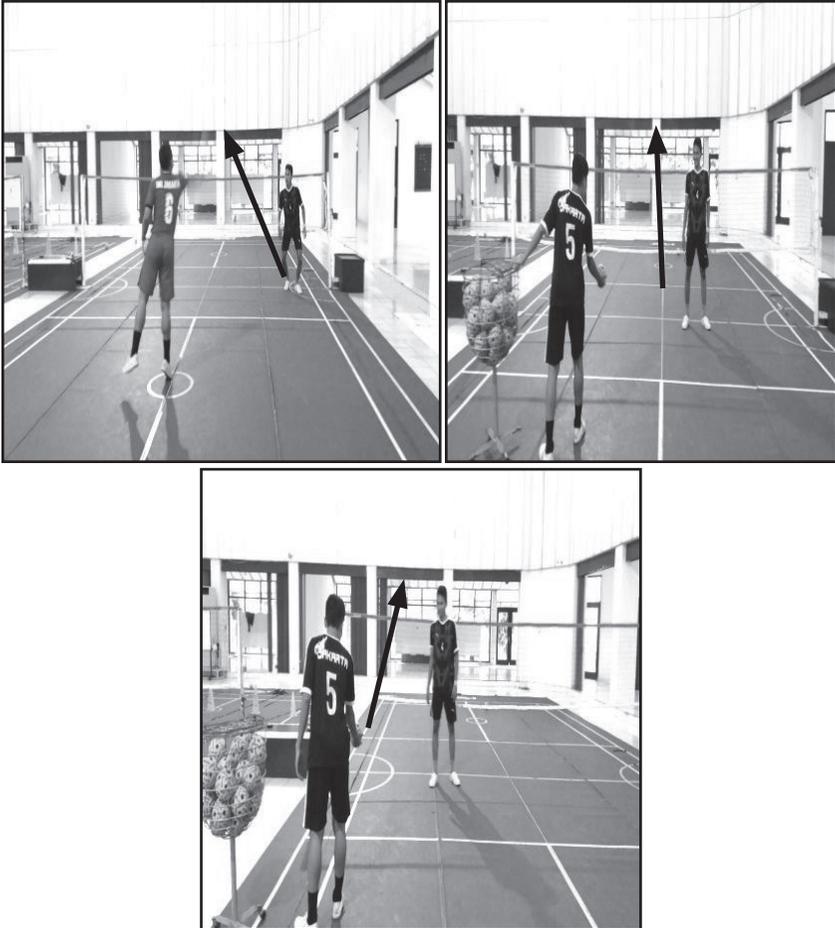
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet siap untuk melaksanakan smes lambungan pelatih pelaksanaan ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.
- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes.
- Waktu pelaksanaan \pm 15 menit dilakukan di posisi bebas lapangan dengan smes diusahakan harus masuk.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes lambungan pelatih target bebas pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat sasaran.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



M. Model Smes Lurus Tengah dari Pojok Kanan Umpan

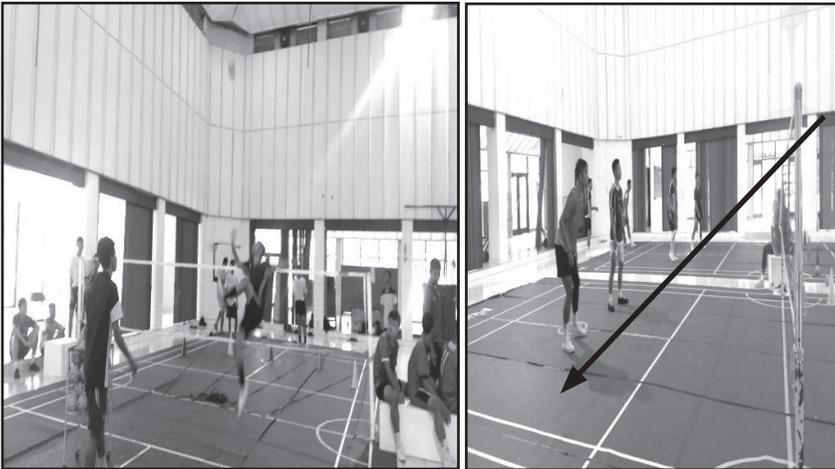
1. Tujuan

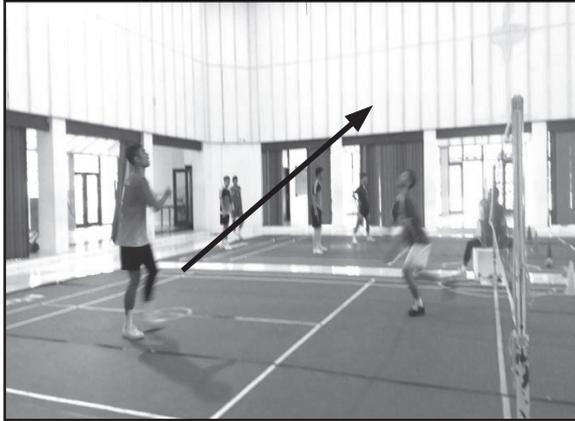
Melatih penerapan gerak latihan smes dengan pojok kanan umpan maksimal dilambungkan oleh pelatih atau pasangan, pelaksanaan berusaha lompat tinggi baru smes baik, tepat dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan



- Bola sepak takraw
 - *Stopwatch*
 - Pluit
 - Lapangan sepak takraw
3. Petunjuk Pelaksanaan
- Atlet siap untuk melaksanakan smes pojok kanan umpan pelaksanaan maksimal sasaran kiri, ketinggian bola yang diinginkan dan fokus.
 - Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan smes pojok kanan umpan menerima bola pertama.
 - Waktu pelaksanaan-pelaksanaan 10 s.d 15 menit dilakukan di posisi bebas lapangan dengan bola dari pasangan diusahakan harus masuk.
 - Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes pojok kanan umpan target bebas dengan pasangan yang tepat.
4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





N. Model Smi Games Pakai Raket Smes

1. Tujuan

Dalam latihan smes dengan smi games penerapan gerak latihan gabungan smes kanan dan kiri bola dari umpan pelaksanaan maksimal dari pelatih kalau salah pelaksanaan berusaha mematikan bola dengan smes, baik, tersasaran dan masuk.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Bec tahaikondo
- Raket

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet siap untuk melaksanakan smes smi games gabungan kanan dan kiri pelaksanaan maksimal fokus target masuk.
- Masing-masing atlet fokus, siap melaksanakan komando dari pelatih untuk pelaksanaan bola dari umpan.



- Waktu pelaksanaan \pm 20 menit dilakukan di posisi bebas lapangan dengan target yang cukup banyak dan diusahakan.
- Catatan: atlet fokus memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model smes smi games dengan pasangan yang tepat sehingga pada saat bermain bisa menguasai dengan cepat dan tepat sasaran.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





Bab 9

MODEL LATIHAN UMPAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

A. Model Umpan Berpindah Posisi 1, 2 dan 3 dengan Alat Karet

1. Tujuan

Melaksanakan umpan pindah tempat posisi 1 dan 3 dengan tepat melaksanakan umpan target tepat dengan pelaksanaan dalam posisi siap.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

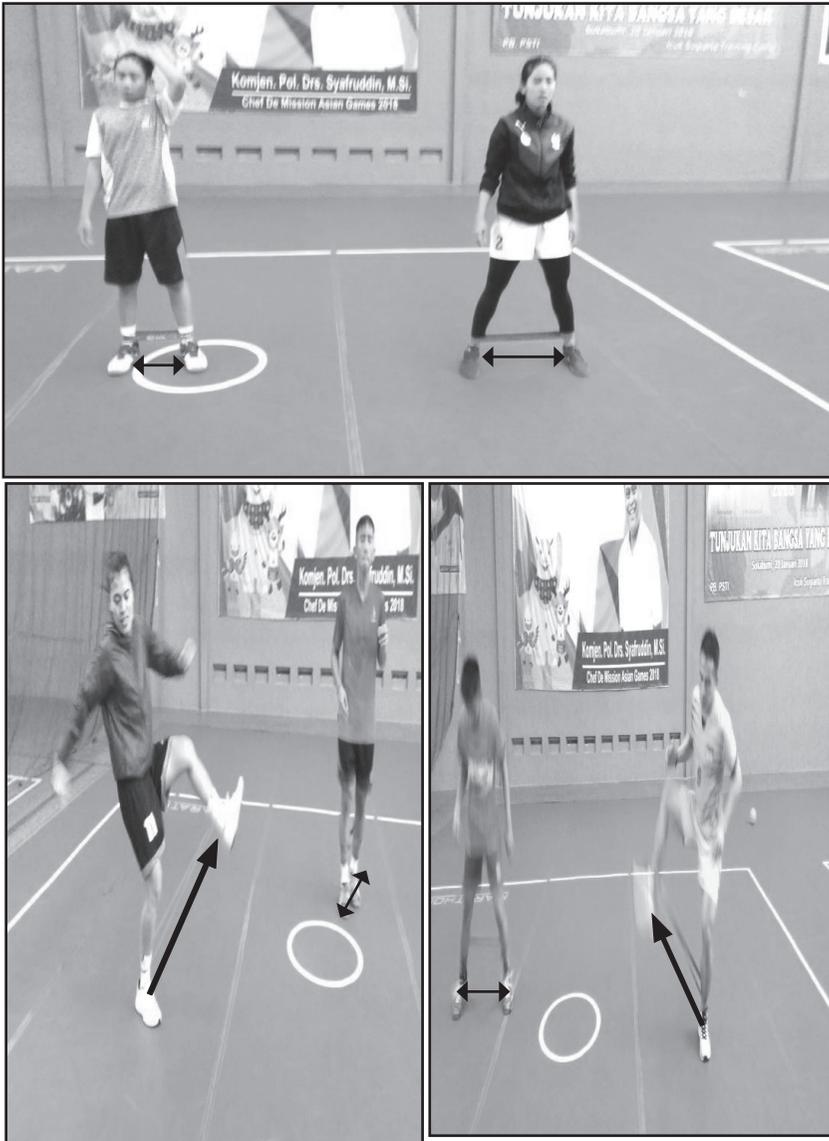
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet siap melaksanakan umpan dengan perpindahan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan \pm 15 menit.



- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan dengan berpindah tempat, sehingga pada saat latihan dengan bola bisa menguasai dengan cepat dan tepat.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



B. Model Umpan Berpasangan Sekali Sentuhan

1. Tujuan

Melatih umpan merupakan sasaran bola yang berubah-ubah di lapangan takraw sendiri dalam rangka mengeco lawan ketika akan memblok bola yang dismes, sehingga menghasilkan angka atau poin.

2. Alat/media yang digunakan

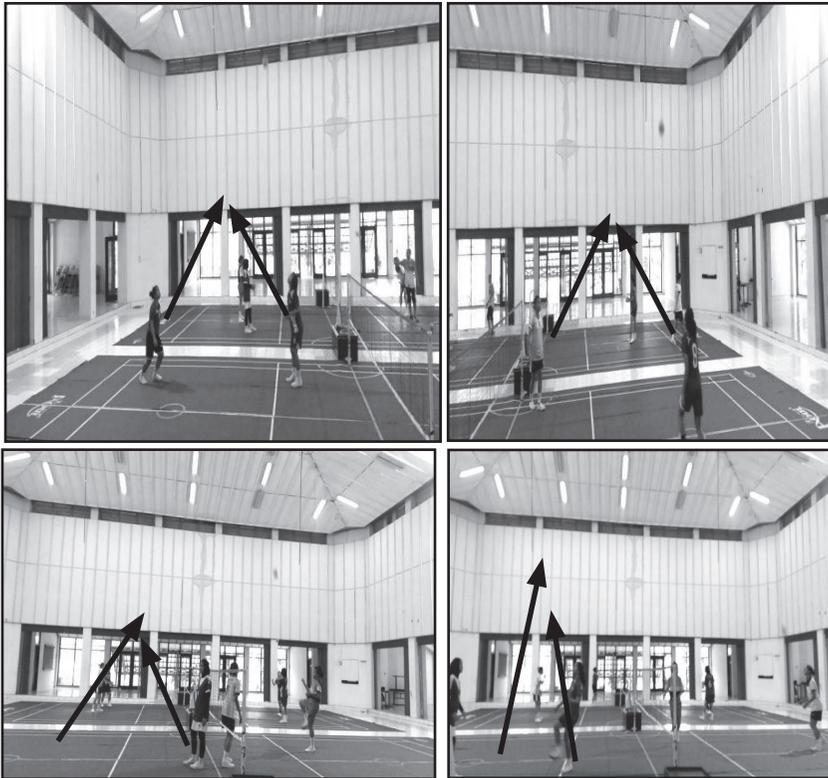
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dengan bola silang ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan setengah lapangan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama \pm 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan bola silang yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



C. Model Umpan Satu Langkah

1. Tujuan

Langkah satu kaki dalam mengejar bola pertama yang datang dari teman bermain harus dilatih guna mengantisipasi bola datang yang memerlukan perpindahan untuk mengambil posisi yang enak untuk mengumpan dengan satu langkah.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*

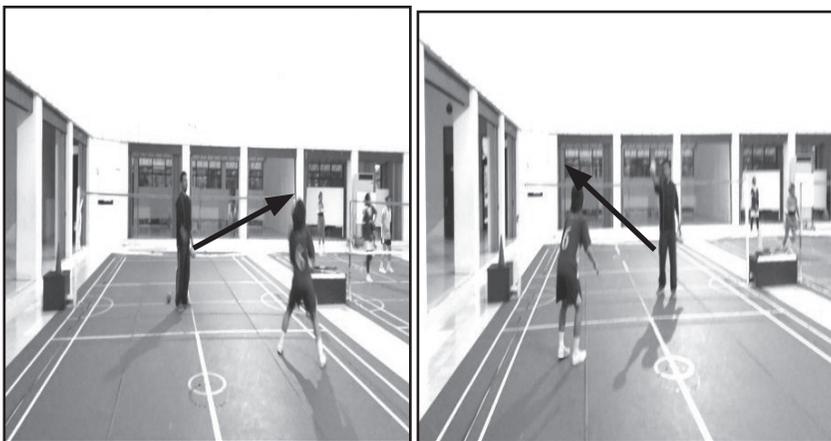


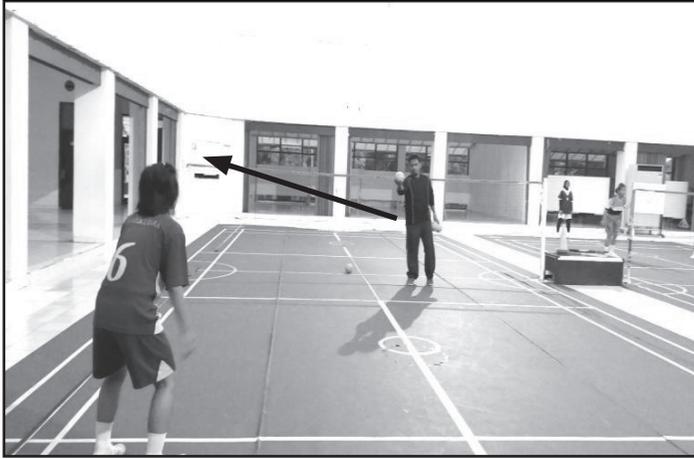
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dengan bola satu langkah dari net ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan setengah lapangan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama ± 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan bola satu langkah yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





D. Model Terima Sila Kanan, Kiri, Paha, Umpan

1. Tujuan

Memberikan latihan yang mana kedua kaki harus mempunyai keseimbangan yang sama dalam memberi umpan, dalam menerima bola dari sila kanan yang memberikan umpan adalah kaki kiri latihan ini bisa dengan jumlah bisa juga dengan waktu.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dari terima kanan umpan kiri ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan sendiri.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.



- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama ± 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan bola kanan umpan kiri yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



E. Model Umpan Pakai Tali Sasaran Kaki Kanan dan Kiri

1. Tujuan

Kombinasi latihan pelaksanaan umpan bisa dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu tali guna memberikan tekanan dan otomatisasi kaki dalam melaksanakan umpan yang baik dan sesuai target.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Tali

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dengan tali kombinasi kaki kanan dan kaki kiri bergantian ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa sebelum dan sesudah latihan selama \pm 60 s.d 120 detik.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan pakai tali sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



F. Model Umpan Target Masuk Lingkaran

1. Tujuan

Variasi latihan-latihan umpan dan mempunyai peralatan sebagai target maka dalam pelaksanaan latihan bisa dimampatkan dalam latihan ketepatan dengan setiap atlet harus memasukkan bola dengan angka 11 biji harus masuk.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit

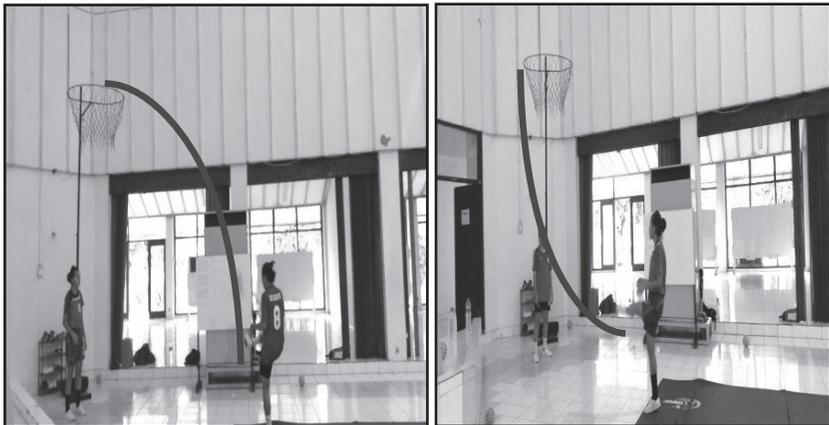


- Lapangan sepak takraw
- Target hoop

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dengan menerima bola pertama bebas kombinasi kaki kanan dan kaki kiri bergantian ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama \pm 20 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan target yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





G. Model Umpan dengan Target

1. Tujuan

Melaksanakan umpan dengan menggunakan bet yang mana kecepatan kaki bisa diatur dengan pukulan bet yang disarankan oleh pelatih atau atlet pasangan yang bersangkutan model ini sangat berpengaruh untuk memberikan otomatisasi kaki yang latihan umpan pada kaki kanan.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Target hoop

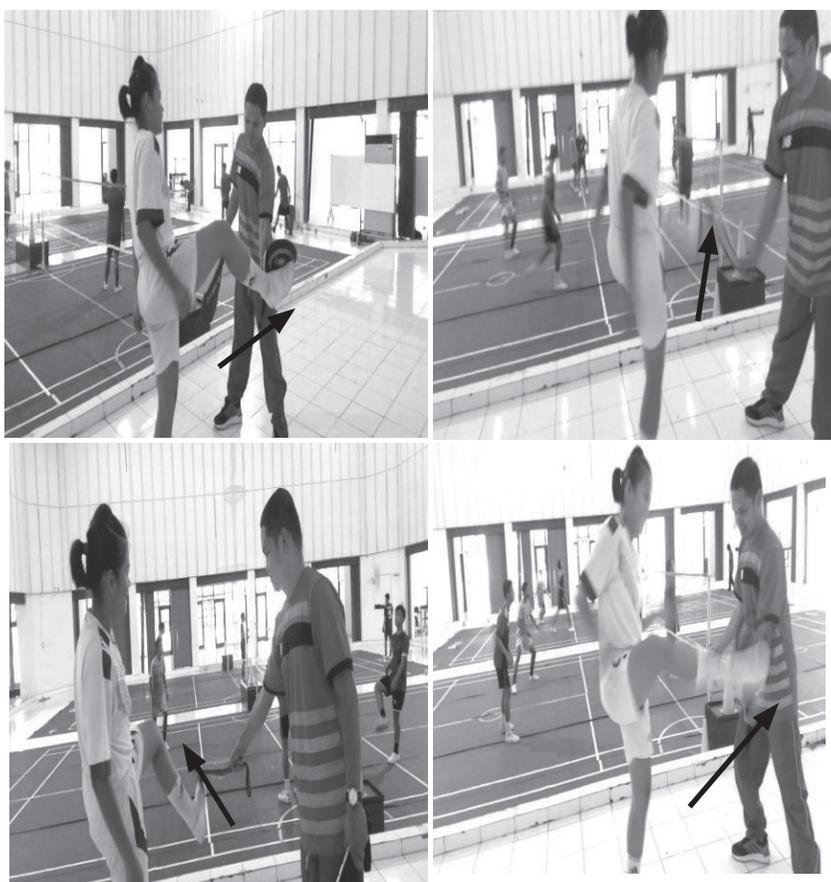
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan dengan pukulan bet 60 detik dengan menerima dari pelatih bebas kombinasi dari kaki kanan dan dari kaki kiri bergantian ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama \pm 60 detik.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan bet kaki kanan yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



H. Model Umpan Bertiga Posisi Silang Dua Lawan Satu

1. Tujuan

Melaksanakan umpan dengan bola posisi silang berbetuk lurus sasaran bola ke kiri sangat membatu penguasaan umpan yang baik karena latihan disesuaikan dengan sasaran bola ketika bermain takraw ditentukan sarasannya.

2. Alat/media yang digunakan

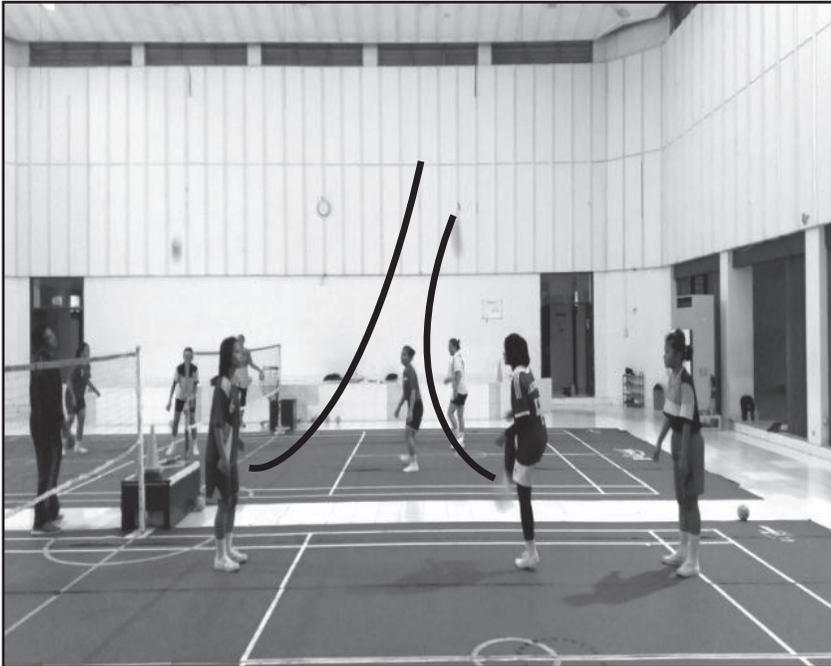
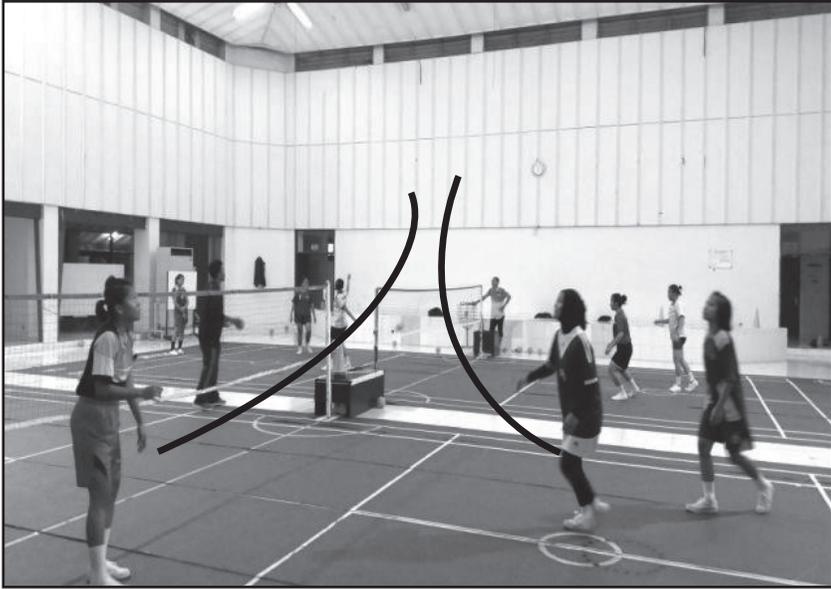
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan bertiga silang kanan dengan menerima dari teman sendiri bergantian ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang di dalam lapangan sepak takraw pelaksanaan dengan berpasangan.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama ± 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan segi empat yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



I. Model Umpan Bertahan Raket Bola Pertama

1. Tujuan

Melaksanakan umpan dengan bertahan terlebih dahulu baru pemasangan smes peningkatan kualitas dan perbaikan titik umpan sekaligus meningkatkan keterampilan umpan target.

2. Alat/media yang digunakan

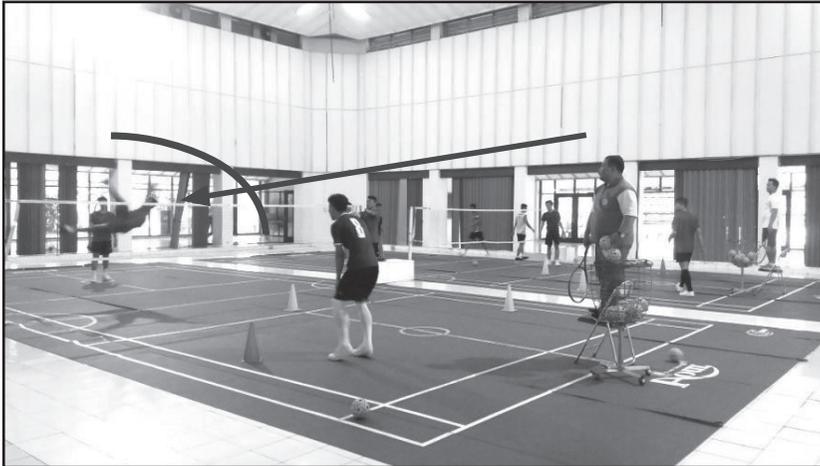
- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan bertiga tukar posisi lurus dengan menerima dari teman sendiri bergantian ke depan, pergerakan samping kanan, samping kiri belakang.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama ± 10 Menit
- Catatan : Atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan target 1, 2, 3 gabungan yang tepat sehingga pada saat aplikasi dengan bola umpan baik, bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



J. Model Umpan dengan Tembok

1. Tujuan

Atlet berdiri depan tembok dengan posisi siap melaksanakan umpan kaki kanan dengan pantulan tembok yang datang dari sasaran tidak terduga di mana perkenaan kaki lebih fokus ke kaki kanan untuk melaksanakan umpan.



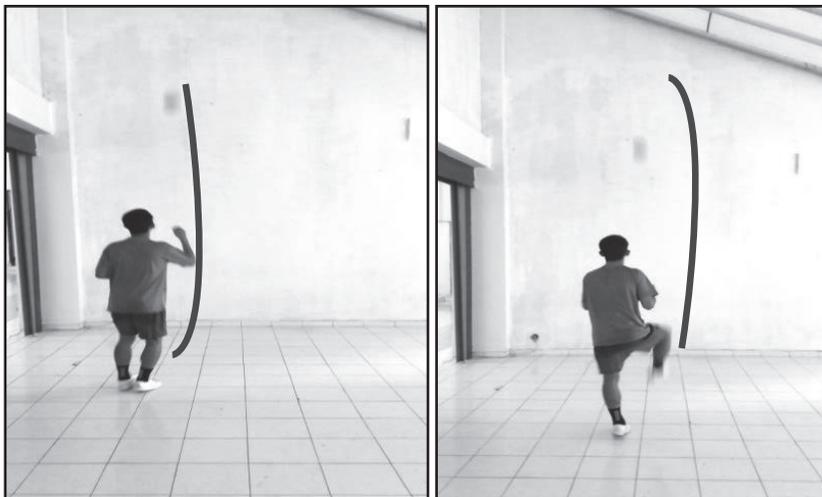
2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Target hoop

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan menerima bola pantulan tembok sebagai bola pertama lalu umpan ke atas ± 3 meter.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama ± 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan tembok dengan menerima bola pertama 5 menit tampan jatuh dan bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan angka ketika bermain

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





K. Model Umpan Posisi Sebelah Kanan dan Kiri Pelatih

1. Tujuan

Pelatih berdiri di tengah lapangan takraw bola di samping dan siap untuk melambungkan bola ke sasaran bebas atlet yang akan mengumpan mengejar bola yang dilambung atau disepak pelatih dan berusaha mengumpan baik atau pas target.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

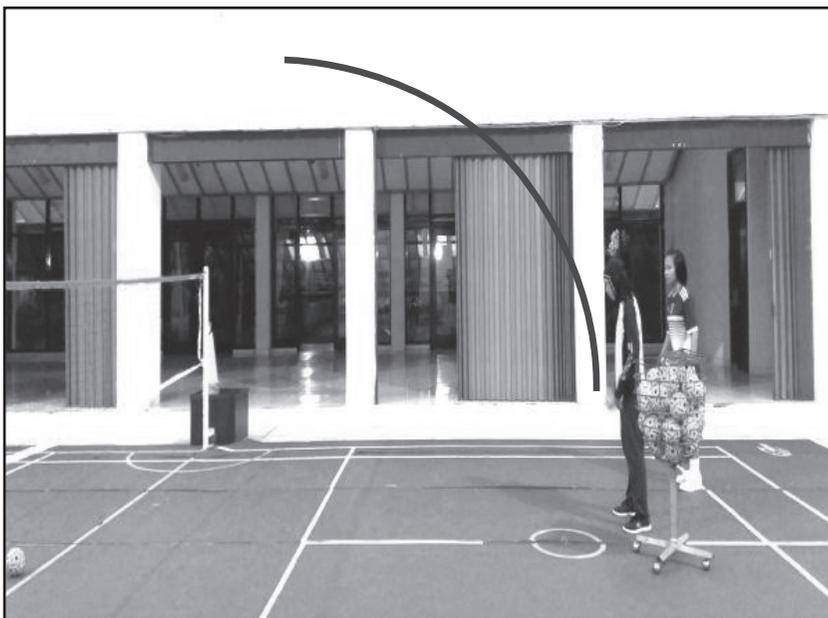
3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan menerima bola di sebelah kiri pelatih tembok sebagai bola pertama lalu umpan ke atas ± 3 meter dengan tahanan bola pertama kaki kanan dan kiri.



- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama \pm 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan setelah menerima bola pertama kiri pelatih tahan kaki kanan dan kiri baru umpan.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





L. Model Umpan Bertahan Bola Pertama Setengah dan Satu Lapangan

1. Tujuan

Atlet atau pelatih memegang raket dan satu bola takraw di mana bola tersebut dipukul ke arah teman yang akan melaksanakan umpan dengan pukulan yang disesuaikan tekanan bola pertama pukulan raket dilaksanakan secara terus menerus dengan menggunakan separo lapangan

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw
- Raket

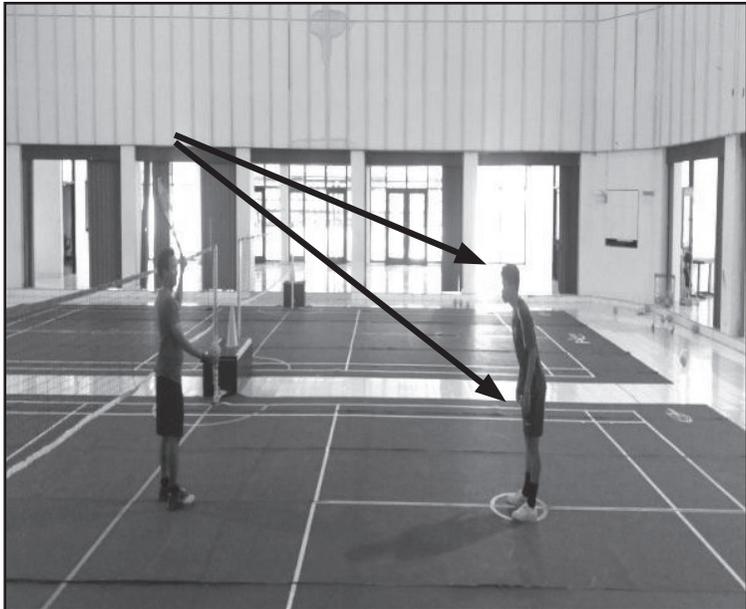
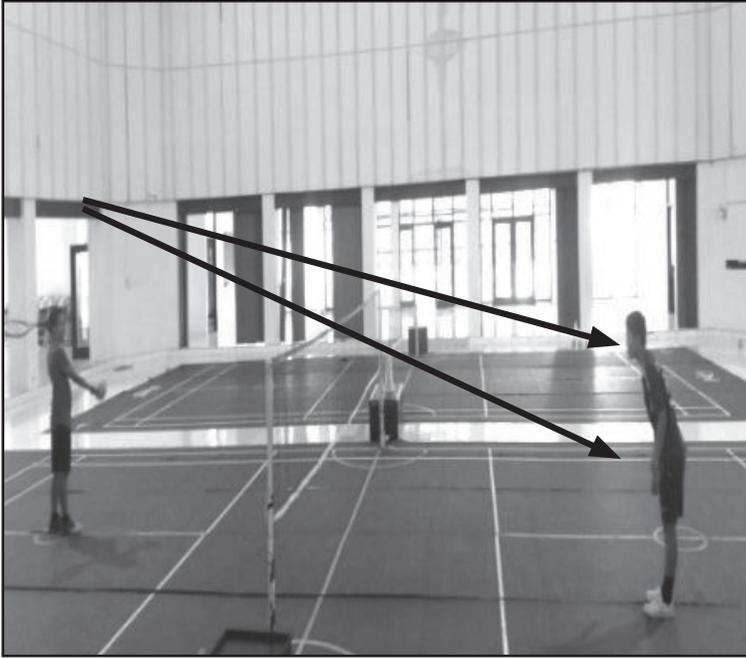


3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap melaksanakan umpan menerima bola pukulan raket/kayu sebagai bola pertama lalu umpan dengan tahanan bola pertama kaki kanan dan kiri tergantung sasaran bola.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama \pm 10 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan kaki kiri atau kanan dengan menerima bola pertama tahan kaki kanan dan kiri baru umpan dan bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan ketepatan umpan.

4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)





M. Model Terima Servis Doubles Event Berpasangan Dua

1. Tujuan

Latihan dua lawan dua merupakan latihan yang dilakukan untuk penyesuaian pertandingan di mana satu regu melaksanakan servis doubles event terus lawannya bertahan dan menyerang dengan motor serangan dari umpan.

2. Alat/media yang digunakan

- Bola sepak takraw
- *Stopwatch*
- Pluit
- Lapangan sepak takraw

3. Petunjuk Pelaksanaan

- Atlet berdiri siap dan rileks dengan posisi siap main dan melaksanakan umpan menerima bola servis doubles event sebagai bola pertama lalu umpan ke atas ± 3 meter dengan tahanan bola pertama kaki kanan dan kiri tergantung sasaran bola.
- Masing-masing atlet fokus dan siap mendengarkan komando dari pelatih untuk pelaksanaan.
- Waktu pelaksanaan dilakukan bisa latihan selama ± 20 menit.
- Catatan: atlet hanya memikirkan bagaimana teknik dan pelaksanaan model umpan dengan menerima bola pertama servis doubles event bergantian teman bermain antarnet harapan bisa menguasai dengan cepat dan tepat untuk mendapatkan ketepatan umpan.



4. Gambar: (Sumber dokumen pribadi)



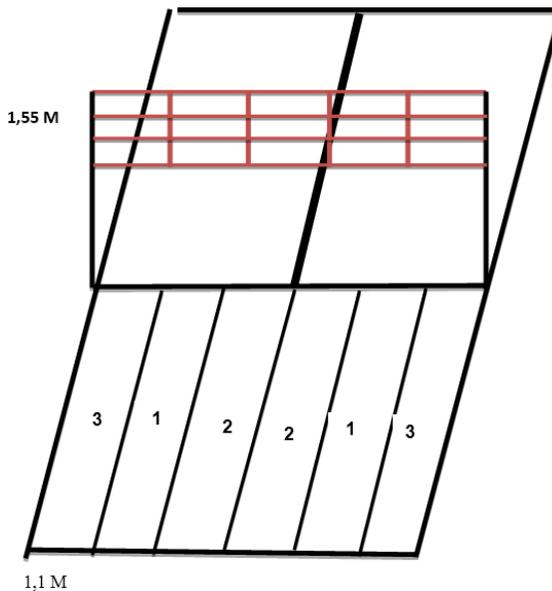


Bab 10

INSTRUMEN (ALAT TES)

A. Tes Servis

Rancangan dalam penelitian servis *double event* dipakai dalam mengukur tes keterampilan servis *double event* sepak takraw. Gambar Instrumen Tes.



Gambar 10.1 Lapangan Tes Servis Double Event



Peraturan, ukuran dan tata cara tes servis sepak takraw

- Setiap pemain melaksanakan servis sejumlah 10 bola takraw dengan sasaran setengah lapangan sebelah kiri lapangan sepak takraw.
- Setiap pemain melaksanakan servis sejumlah 10 bola takraw dengan sasaran sebelah kanan.
- Sebelum melaksanakan tes peserta pemanasan 3 kali pelaksanaan.
- Angka 1, 2, dan 3 adalah target sasaran servis ditinjau dari tingkat kesukaran.
- Bola keluar atau tidak menyeberang di net dianggap gagal atau nilai 0.

Alat dan ukuran lapangan tes servis double event sepak takraw

- Panjang lapangan sepak takraw 13,40 m
- Lebar lapangan sepak takraw 6,10 m
- Tinggi net putra 155 cm dan net putri 145 cm
- Jarak sasaran tes berdasarkan kesulitan 1,1 m

Peralatan tes servis double event

- Lapangan sepak takraw
- Meteran
- Pulpen
- Bola 10 biji
- Papan untuk menulis
- *Hendycamp*
- *Cones* dan kertas untuk mencatat



Tabel 10.1 Formulir Tes Keterampilan Servis Sepak Takraw Double Event

NAMA ATLET : TEMPAT & TANGGAL LAHIR : PRESTASI : TGL/BLN/TH TES :													
NO.	TES SERVIS DOUBLE EVENT DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW												
1	SASARAN SEBELAH KANAN LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	
2	SASARAN SEBELAH KIRI LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	
3	SASARAN KANAN DAN KIRI LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	

Standar Hasil Tes Servis

25 s.d 33 : Bagus Sekali

20 s.d 24 : Baik

15 s.d 19 : Cukup

10 s.d 14 : Kurang

1 s.d 9 : Kurang sekali



B. Tes Keterampilan Smes Sepak Takraw Double Event

Tujuan Tes

Mengetahui kemampuan pemain melakukan smes yang menuju sasaran untuk mendapatkan skor yang tinggi sebanyak 10 kali smes.

Alat Tes

Lapangan sepak takraw, bola, lakban, tali rafia, meteran, dan alat tulis.

Pelaksanaan

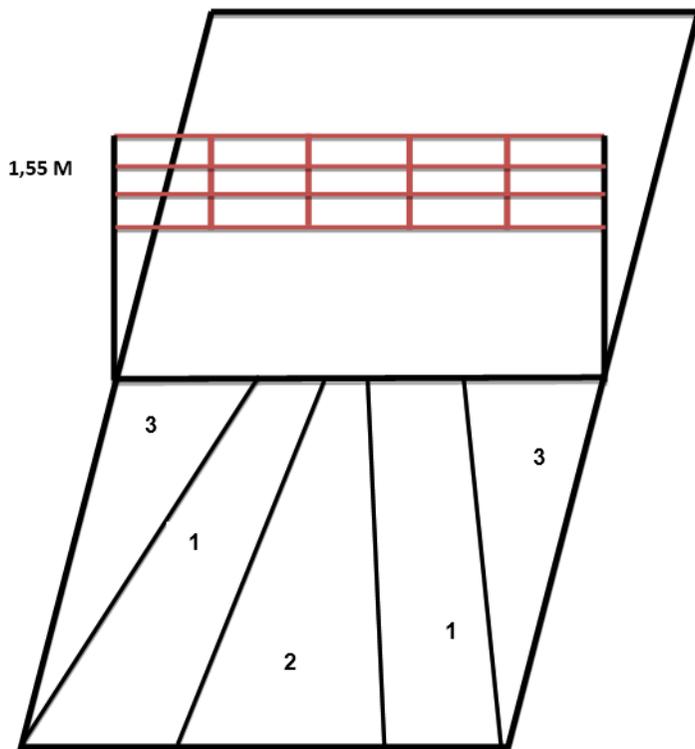
Dalam tes ini salah satu bagian lapangan dibagi petak-petak yang tiap petaknya diberi skor.

Tes tee berdiri dalam posisi siap melaksanakan smes, satu orang ditugaskan melambungkan bola kepada *testee*, apabila bola lambungan tidak enak maka bola lambungan bisa diulangi kembali. Bola yang dilambungkan kemudian dismes ke arah sasaran berupa petak-petak yang telah diberi skor. *Tes tee* melakukan smes sebanyak 10 kali. Dalam 10 kali smes seberapa mampu seorang *tes tee* melakukan smes ke arah sasaran untuk mendapatkan skor yang tinggi.

Penilaian

- Smes sah apabila bola yang dismes tidak menyangkut di net dan jatuh ke dalam petak yang telah diberi skor.
- Smes tidak sah apa bila bola yang dismes menyangkut di net atau tidak jatuh ke dalam petak yang telah diberi tanda berupa skor.





Gambar 10.2 Lapangan Tes Smes Double Event

Keterangan: Net (tinggi) = 1,55 m (putra) 1,45 (putri)

- Jarak antargaris belakang 2,03 m
- Angka diberikan berdasarkan target dan kesulitan
- Peserta melaksanakan smes 10 kali sebanyak 3 set
- Peserta tes bisa mencoba 3 kali pengulangan



Tabel 10.2 Formlur Tes Keterampilan Smes Sepak Takraw Double Event

NAMA ATLET : TEMPAT & TANGGAL LAHIR : PRESTASI : TGL/BLN/TH TES :													
NO.	TES SMES DOUBLE EVENT DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW												
1.	POSIS BOLA SEBELAH KANAN LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	
2.	POSISI BOLA SEBELAH KIRI LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	
3.	SASARAN SMES PELAS LAPANGAN												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN	

Standar Hasil Tes Smes

25 s.d 33 : Bagus Sekali

20 s.d 24 : Baik

15 s.d 19 : Cukup

10 s.d 14 : Kurang

1 s.d 9 : Kurang sekali



C. Umpan

Tujuan: Tes ini untuk mengukur keterampilan melakukan umpan

Alat dan perlengkapan

1. Alat-alat tulis
2. Bola takraw 10 buah
3. Lapangan permainan dengan petak-petak sasaran yang sudah diberi skor dengan bobot berdasarkan tingkat kesulitan.

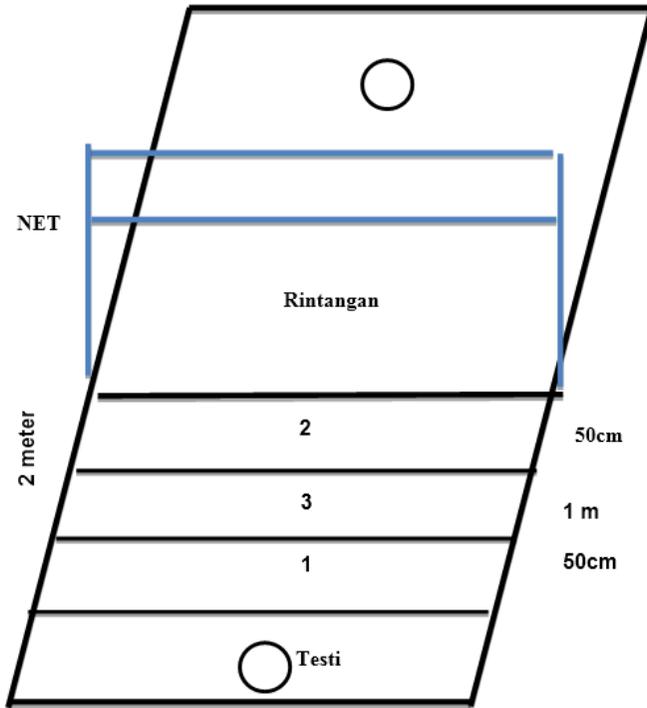
Sasaran: tes ini berlaku untuk atlet nasional

Validitas: Ahli sepak takraw, pelatih nasional sepak takraw, dan ahli tes pengukuran.

Prosedur pelaksanaan

1. Petugas
Seorang pelempar bola, penghitung skor, dan pencatat skor.
2. Pelaksanaan tes
Testi berdiri di lapangan “di tempat tekong” bola dilempar dari lapangan lawan. Setelah ada aba-aba “Ya” dari tester, maka pemain umpan melakukan umpanan sebanyak 10 kali melalui rintangan dengan ketinggian 2 meter. Pemain berusaha memasukkan bola pada area yang telah disediakan, dengan skor sesuai dengan tingkat kesulitan untuk teknik umpan. Jarak antar rintangan 50 cm, 1 m dan 50 cm dari tiap-tiap rintangan. Testi boleh melakukan kontrol dengan kepala, paha, dan dikontrol sekali atau dua kali kemudian diumpan.
3. Penilaian
Skor yang dicatat adalah sesuai dengan skor yang tertera pada sasaran tempat jatuhnya bola. Apabila bola jatuh pada garis petak sasaran, maka skor yang dihitung adalah skor dengan sasaran yang memiliki skor lebih besar.





Gambar 10.3 Lapangan Tes Umpan Double Event



Tabel 10.3 Formulir Tes Umpan Keterampilan Sepak Takraw Double Event

NAMA ATLET : TEMPAT & TANGGAL LAHIR : PRESTASI : TGL/BLN/TH TES :												
NO.	TES SMES DOUBLE EVENT DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW											
1.	POSISI UMPAN BOLA SEBELAH KANAN LAPANGAN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN
2.	POSISI BOLA SEBELAH KIRI LAPANGAN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN
3.	SASARAN UMPAN TAHANAN RAKET PELAS LAPANGAN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	HASIL	KETERANGAN



FORMAT DATA REKAPAN NILAI PER ATLET

No.	Nama	Poin										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												



21.													
22.													
23.													
24.													
25.													

Standar Hasil Tes Umpan

25 s.d 33 : Bagus Sekali

20 s.d 24 : Baik

15 s.d 19 : Cukup

10 s.d 14 : Kurang

1 s.d 9 : Kurang sekali





DAFTAR PUSTAKA

- Al-Tabany, Trianto Ibnu Badar. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, dan Kontestual*. Jakarta: Kencana, 2014.
- Amrarukmi et al., *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep pengembangan tenaga dan pembinaan keolahragaan, Deputi bidang peningkatan prestasi dan IPTEK olahraga, Kemenetrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007.
- Bending, Bona. *Menbangun Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta: Grasido, 2000.
- Bestseller dan Miftahul Huda. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Bompa, T.O dan Carlo A. Buzzichelli. *Periodization Training For Sport Third Edition*. United States of America. Human Kinetics, 2015.
- Bompa, T.O dan G. Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition*. Australia: Human Kinetics, 2009.
- Borg, W. R dan Gall, M. D. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Branch, Robert Maribe. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer, 2009.



- Coker, Cheryl A. *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Engel, Rick. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Kanada: Pakar Raya, 2008.
- Gallahue, David L dan John C. Ozmun. *Understanding Motor Development*. Boston: MC.Graw-Hill, 2006.
- Hamdayama, Jamanta. *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Bogor: Ghalia, 2014.
- Hanif, Achmad Sofyan. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015.
- . *Sepak Takraw untuk Pelajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015.
- . dkk. *Panduan Bermain Sepak Takraw Usia Dini*. Direktorat Olahraga Prestasi, 2003.
- Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga*, Jakarta: Raja Grafindo, 2012.
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan Langkor. *Teori Kepelatihan Dasar Lankor*. Jakarta: Kemenegpora.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
- Magill, Richard A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill, 2011.
- Nasir. *Metode Penelitian*. Bogor: Ciawi Bogor, 2011.
- Pengurus Besar Sepak Takraw, Persatuan Sepak Takraw Indonesia. (PB PSTI).
- Pribadi, Benny A. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat, 2009.
- Program Pascasarjana. *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi Program Sarjana*, Jakarta, 2012.
- Punaji, Setyosari. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.



- S3 POR B. *Seminar Nasional Keolahragaan*. Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2015.
- Sampara, Jurman. *Peraturan Permainan Perwasitan Sepak Takraw*.
- Schmidt, Richard A, Craig A. Wrisberg. *Motor Learning and Performance*, 2nd Edition. United States: Human Kinetics, 2000.
- Sudibyo, Setyobroto. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ, 2002.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sukadiyanto dan Muluk. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Suparman, Atwi M. *Desain Instruksional Modern*. Jakarta: Erlangga, 2014.
- Suwartono. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset, 2014.
- Syafaruddin. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukab Ima Pess, 2014.
- Syarifudin dan Samsudin. *Sistem Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, S2 POR 2007-2008 Jakarta 2008.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- . *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka, 2016.



- Trianto. *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007.
- Walter, Dick, Lou Carey, dan James O. Carey. *The Systematic Design of Instruction*. Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009.
- Widiastuti. *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015.
- Winarno, M.E. *Pengembangan Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Development, 2004.
- Zalfendi dan Asril. *Bahan Sepak Takraw Rules dan Regulations*. Universitas Negeri Padang, 2008.





BIODATA PENULIS



Dr. Abdul Gani, M.Pd. Lahir di Pinrang – Desa Aressie Ujung Pandang tanggal 17 Februari 1978. Anak kelima dari lima bersaudara, putra dari Bapak (Alm.) H. Hasanuddin dan Ibunda Hj. Nimang. Menikah dengan Durah Handayani, S.Pd. dan dikaruniai 3 (tiga) orang anak (2 putri dan 1 putra) yaitu Gyta Abdul Safira, Umar Abdul Faddil, dan Salsabila Abdul. Lulus sekolah dasar SD Negeri 291 Pinrang tahun 1991, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama pada SMP Negeri Baranti Sidrap lulus tahun 1994, melanjutkan sekolah menengah atas pada SMA Negeri 7 Ujung Pandang lulus tahun 1997, kemudian melanjutkan studi S1 di Fakultas Ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta tahun 1998 dan lulus tahun 2005, kemudian melanjutkan studi S2 pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Univeritas Negeri Jakarta lulus tahun 2011 dan lanjut studi S3 pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana



Univeritas Negeri Jakarta tahun 2014 hingga selesai S3 PPS Universitas Negeri Jakarta 2019 saat ini.

Pengalaman bekerja tahun 2006 diangkat sebagai dosen tetap Universitas Negeri Jakarta di Jurusan Olahraga Rekreasi dan membidangi mata kuliah sepak takraw dan sekaligus menjadi pembina sepak takraw. Pengalaman sebagai atlet mulai tahun 1994–2012 dengan prestasi terakhir pada SEA Games di Vietnam tahun 2003. Pengalaman melatih, Juara POPNAS di Kalimantan Timur, Juara POMNAS di Sumatera Selatan, Juara PON di Riau, Juara POM ASEAN di Malaysia, Juara SEA Games di Myanmar dan Malaysia dan terakhir Juara (emas quadran) Asian Games tahun 2018 di Jakarta – Palembang. Dan sekarang sedang mempersiapkan tim sepak takraw Jakarta menuju PON Papua 2020 serta dipercaya sebagai komentator pertandingan sepak takraw SEA Games 2019 di Filipina di TV Inews.



Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd., lahir di Semarang, Jawa Tengah, pada tanggal 17 September 1963, menamatkan pendidikan formal di SD Negeri Penderikan Tengah I Semarang pada tahun 1976, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Semarang, Sekolah Menengah Atas Negeri 29 Jakarta tahun 1982, melanjutkan Studi Strata Satu (S1) di FPOK IKIP Jakarta selesai tahun 1988, Magister Pendidikan Olahraga diperoleh tahun 1997 di UNJ, dan mendapat kesempatan melanjutkan pendidikan Program Doktor Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2008.

Aktivitas sebagai Pengajar dimulai di SMA Negeri 47 Jakarta tahun 1990 hingga tahun 1988, tahun 1986 hingga tahun 1990 sebagai guru SMA Ekasakti, pada tahun 1989 diangkat sebagai pegawai negeri sipil pada tenaga edukatif di FPOK IKIP Jakarta. Pada tahun 1991 sampai 1998 sebagai Staf Ahli PR III, pada tahun 1998 sampai 2003 diberi tugas



sebagai Ketua Jurusan Somatokinetika, dan pada tahun 2003 sampai dengan 2005 mendapat tugas sebagai Pembantu Dekan III, pada tahun 2005 sampai dengan 2009 mendapat Amanah sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, dan mulai tahun 2014 diberikan tugas sebagai Wakil Rektor III bidang Kemahasiswaan Universitas Negeri Jakarta.

Aktivitas Organisasi di bidang sepak takraw antara lain: (1) Wakil Ketua Bidang Pertandingan PB PERSETASI tahun 1996-2000, (2) Ketua Bidang Pendidikan dan Kepelatihan PB PERSETASI tahun 2000-2004, (3) Ketua Bidang Litbang Pengda PB PERSETASI tahun 2001-2004, (4) Ketua Bidang Diklat dan Litbang PB PERSETASI tahun 2004-2008, (5) Ketua Bidang Perencanaan PB PSTI 2009-2013, (6) ketua Umum Pengprov PSTI DKI Jakarta 2008-2012, (7) Ketua II Bidang Pembinaan PB PSTI 2009-2013, (8) 2013 sampai sekarang sebagai Dewan Pembina PB PSTI.

Penulis karya ilmiah dalam bidang sepak takraw antara lain: (1) *Efektivitas Ketinggian Boks Lompatan Latihan Pliometrik dan Kemampuan Fisik Awal Terhadap Kemampuan Daya Ledak dan Kekuatan Otot, Eksperimen Pada Atlet Sepak Takraw Pelatnas Asian Games, 1998*, (2) *Pengembangan Rangkaian Tes Keterampilan Cabang Olahraga Sepak Takraw, 2003*, (3) *Pemetaan Kemampuan Fisik Inteligensi dan Antropometri Sepak Takraw, 2005*, (4) *Hubungan Kemampuan Fisik, Percaya Diri dan Inteligensi Dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw, 2008*.

Sebagai tim penulis buku dalam bidang sepak takraw: (1) buku *Mari Bermain Sepak Takraw* dicetak oleh PB PERSETASI, 2000; (2) tim penulis buku *Perkembangan Olahraga Sepak Takraw dan Tokohnya*, 2002; (3) tim penulis buku *Panduan Bermain Sepak Takraw Pemula (Usia Dini)*, 2003; (4) penulis buku *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*, 2014; (5) *Sepak Takraw Pantai*, 2015.





Jufrianis, S.Pd., M.Pd. Lahir di Provinsi Riau, Kabupaten Kampar, Salo Baru 05 Juni 1993. Anak ketiga dari empat bersaudara, putra dari Ayah Sulimin dan Ibu Yusnimar. Menikah dengan Ika Harmei Salina, S.Sos., Memulai Pendidikan Formal di TK As-Sholihin Desa Ganting (1999-2000), selanjutnya di SD Negeri 28 Ganting (2000-2006), selanjutnya di SMP Negeri 3 Bangkinang (2006-2008), Dan melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 2 Bangkinang dengan Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) (2008-2011).

Kemudian pada tahun 2011 melanjutkan studi S-1 terpilih menjadi siswa undangan berprestasi masuk PTN Universitas Riau dengan Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan selesai pada tahun 2015 dengan predikat Cumlaude.

Pada tahun 2015 melanjutkan studi S-2 di Universitas Negeri Jakarta Prodi Pendidikan Olahraga, dan Selesai pada tahun 2017 dengan Predikat Cumlaude serta Meraih Gelar Wisudawan Terbaik Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2017.

Selanjutnya pada tahun 2017 melanjutkan studi S-3 di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga sampai dengan sekarang.

Pengalaman Bidang Olahraga pada tahun 2010-2012 menjadi Atlet Sepak Bola Piala Soeratin U-18 di Riau, dan pada tahun 2013-2014 menjadi Atlet Tenis Meja Pekan Olahraga Mahasiswa di Universitas Riau, pada tahun 2013-2014 menjadi Atlet Sepak Takraw Juara 1 Rektor Cup Universitas Riau, pada tahun 2015 menjadi Atlet Sepak Takraw Pekan Olahraga Daerah Riau dari Kab. Kampar, selanjutnya pada tahun 2016 sampai sekarang Aktif menjadi Pelatih dan Wasit Sepak Takraw Tingkat Nasional.



Pertandingan sepak takraw yang pernah dipimpin adalah Liga Pelajar dan Liga Mahasiswa Se-DKI Jakarta, UNJ Open, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Mahasiswa (POMPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNaS), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNaS), Kejuaraan Nasional Sepak Takraw Piala Kementerian Pemuda Olahraga (KEJURNAS KEMENPORA RI), Prakualifikasi Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON), dan lain-lain.

Pada tahun 2013-2014 Bupati Mahasiswa Pendidikan Olahraga Penjaskesrek (HIMA PENJASKESREK), pada tahun 2015 menjadi Wakil Ketua Kabid Gizi Olahraga ANOKI (Asosiasi Nutritionis Olahraga Kebugaran Indonesia) Pusat, pada tahun 2016-2017 menjadi Ketua HIMMPAS UNJ, pada tahun 2017-Sekarang Wakil Sekjen Pengprov Hand Ball Provinsi Riau dan pada tahun 2018-Sekarang Wakil Ketua Forum Mahasiswa Pascasarjana (FORWACANA) UNJ.

Pengalaman kerja pada tahun 2014-2015, mengajar di SMP YLPI Riau, pada tahun 2015-2016 mengajar di SDN Utan Kayu Jakarta Timur, pada tahun 2016-Sekarang mengajar menjadi Dosen Asisten Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd di Universitas Negeri Jakarta, pada tahun 2018-Sekarang menjadi Doping Control Official (DCO) di LADI (Lembaga Anti Doping Indonesia) KEMENPORA RI, pada tahun 2018 menjadi Panitia Pelaksana ASIAN GAMES dan ASIAN PARA GAMES 2018 di Jakarta, dan tahun 2019 menjadi Tim Penyusun Standardisasi Lapangan Sepak Bola Desa dan Lapangan Sepak Bola Latihan di bidang Deputi 4 KEMENPORA RI, menjadi Tim Penyusun Borang KKNi Level-9 Akreditasi S-3 POR UNJ sesuai SK Direktur Pascasarjana UNJ.

Pengalaman menulis buku pada tahun 2018 menjadi anggota penulis buku Sport Psychometrics, Anggota penulis buku *Manajemen Olahraga* tahun 2019 dan pengalaman meneliti publish di jurnal nasional dan internasional prosiding scopus, memiliki HAKI



dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI pada tahun 2019. Dan pengalaman menulis di Media Cetak Koran pada tahun 2018 dengan judul Indonesia Harus Yakin Masuk 10 Besar Asian Games 2018, pengalaman menulis di Media Online yaitu pada *Media Indonesia* pada tahun 2018 dengan judul Forum Pascasarjana UNJ Sodorkan Program Cegah Radikalisme dan Media Online Gaung Riau pada tahun 2018 dengan judul Indonesia Juara.



SEPAK TAKRAW

DOUBLE EVENT

MODEL-MODEL LATIHAN DAN TEORI
SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT

Buku Sepak Takraw Double Event ini merupakan buku pertama di Indonesia bahkan di dunia perkembangan olahraga sepak takraw, materi yang disusun oleh penulis berdasarkan teori dan praktik yang telah diuji di lapangan berdasarkan teori dan referensi terbaru, karena latar belakang penulis buku ini adalah Dr. Abdul Gani, M.Pd. merupakan seorang pelatih nasional Indonesia yang telah mengharumkan nama Indonesia di kanca internasional seperti Asian Games dan Sea Games. Selanjutnya Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. merupakan guru besar Universitas Negeri Jakarta profesional di bidang ilmu sepak takraw yang telah menulis beberapa buku sepak takraw serta aktif menjadi wakil ketua umum Pengurus Besar Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PB.PSTI). Dan selanjutnya Jufrianis, S.Pd., M.Pd. merupakan Wasit Nasional Sepak Takraw Indonesia dan pelatih sepak takraw serta aktif sebagai peneliti di bidang sepak takraw.

Buku ini adalah buku edisi pertama sepak takraw double event yang akan menunjang perkembangan dan pengembangan olahraga sepak takraw. Buku ini memberikan gambaran ilmu pengetahuan baru dan sebagai referensi bagi seluruh masyarakat yang hobi dan mencintai olahraga sepak takraw, khususnya bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, pengurus organisasi sepak takraw, serta bagi para peneliti dan mahasiswa untuk olahraga sepak takraw. Buku sepak takraw ini menjelaskan tentang sejarah berkembangnya sepak takraw, teori tentang sepak takraw, model dan bentuk latihan permainan sepak takraw khususnya pada nomor double event.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwisari No. 112
Kel. Leuwisari, Kec. Tapos, Kota Depok 16556
Telp. 021-84311162 Fax 021-84311163
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI
OLAHRAGA



9 786232 313064
Harga P. Jawa Rp60.000,-