

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:SEPAK TAKRO
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,menendang ,berlari,dalam bola takro dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,menendang ,berlari,dalam bola takro dengan benar
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,menendang ,berlari,dalam bola takro dengan benar.
- 4.Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,menendang ,berlari,dalam bola takro dengan benar.
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,menendang ,berlari,dalam bola takro dengan benar.

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga lain yaitu sepak bola, bola voli dan juga bulutangkis, dimana biasanya permainan ini menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan di lapangan bulutangkis.

Sepak takraw juga mempunyai aturan khusus dimana saat permainan berlangsung bola tidak boleh menyentuh tanah. Permainan sepak takraw ini biasanya dimainkan oleh dua buah tim seperti sepak bola namun masing-masing tim hanya terdiri dari 3 orang pesepak saja.

Sayangnya permainan olahraga yang satu ini belum begitu digemari oleh masyarakat luas karena dianggap kasar sehingga dianggap memiliki resiko cedera yang lebih parah.

Bukan hanya karena hal itu namun permainan ini memiliki teknik yang terbilang sulit untuk dilakukan sehingga banyak yang kurang berminat. Namun meskipun demikian, olahraga yang satu ini telah banyak dimainkan dalam kejuaraan ataupun olimpiade besar olahraga.

Ada pula beberapa ahli yang menyampaikan pendapatnya mengenai pengertian sepak takraw dari berbagai sumber buku, diantaranya yaitu:

Menurut pendapat Sulaiman (2004:4), sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55 m.

Menurut pendapat Lyakrus (2012:1), sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,42 m, dan lebar 6,1 m.

Menurut pendapat Prawirasaputra (2000:5), Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan dipisahkan oleh jarring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dan dua orang sebagai apit kanan dan apit kiri.

Menurut pendapat PB. PERSETASI (1999:16), sepak takraw merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik ditempat terbuka (out-doors) maupun di ruangan tertutup (in-doors), yang bebas dari rintangan.

Menurut pendapat Darwis dan Basa (1992:2), permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bola voli, dan bulutangkis.

### Sejarah Sepak Takraw

Sepak takraw berasal dari dua bahasa yang diambil dari kesepakatan dua pihak yaitu Malaysia dan Thailand yang menemukan olahraga ini, kata "sepak" dari bahasa Melayu yang berarti menendang dan kata "takraw" dari bahasa Thailand yang berarti bola anyaman.

Olahraga yang saat ini dikenal dengan nama sepak takraw ini pertama kali dimainkan pada masa kesultanan melayu tepatnya sekitar abad ke-15 atau sekitar tahun 634-713 M dengan nama sepak raga.

Di Indonesia sendiri sepak takraw masuk sekitar tahun 1970-an yang dibawa langsung oleh Malaysia dan Singapura yang sedang bertandang ke Indonesia pada saat itu. Namun sebenarnya sebelum kedatangan Malaysia dan Singapura pun masyarakat Indonesia telah mengenal permainan olahraga ini sebagai permainan tradisional.

Sejak Malaysia dan Singapura datang membawa sepak takraw ke Indonesia, olahraga yang sebelumnya dianggap permainan tradisional ini mulai memiliki peminat lagi, apalagi di wilayah Sulawesi dan Sumatera yang sangat menyambut sepak takraw ini, disana olahraga yang satu ini sangat berkembang pesat.

PERSERASI merupakan organisasi yang dijadikan induk olahraga sepak takraw di Indonesia yang lahir pada tahun 1971. Dan pada tahun 1980 untuk pertama kalinya Indonesia mengadakan kejuaraan nasional sepak takraw.

### Teknik Dasar Sepak Takraw

Teknik pada permainan sepak takraw hampir sama dengan permainan sepak bola yaitu menggunakan kaki, dada dan kepala. Namun teknik yang digunakan oleh permainan sepak takraw ini bertujuan agar bola dapat terus memantul dengan baik.

Dalam sepak takraw juga hanya dibolehkan satu kali sentuhan pada bola kecuali jika melakukan blocking. Jika hal itu dilanggar maka akan menjadi sebuah pelanggaran. Nah jika masih bingung simak uraian teknik sepak takraw dibawah ini.

### Sepak Sila

Teknik pertama, sepak sila merupakan salah satu teknik dalam sepak takraw dengan cara menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang berfungsi untuk menerima sekaligus mempertahankan bola, mengumpan dan juga menangkis serangan lawan.

Cara untuk melakukan teknik sepak sila

Berdiri dengan menggunakan satu kaki.

Kaki yang akan digunakan untuk menendang diangkat setinggi paha dengan lutut yang dibengkokkan ke arah samping.

Bola ditendang dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Pada saat menendang, tungkai kaki digerakkan dari arah bawah menuju atas dan dikeraskan.

Pandangan harus fokus ke arah bola dan juga sasaran.

### Sepak Kuda (Sepak Kura)

Kemudian sepak kuda atau juga disebut dengan sepak kura merupakan teknik sepakan yang menggunakan kuda kaki atau punggung kaki.

Fungsi dari teknik sepak kuda ini adalah untuk mengontrol, memainkan (mempertahankan) bola yang datang terlalu rendah ataupun kencang dan keras, pada saat menggiring atau menguasai bola dalam upaya menyelamatkan bola.

Cara untuk melakukan teknik sepak kuda

Berdiri dengan menggunakan satu kaki dan dengan sedikit kaki yang menjadi tumpuan di tekuk atau dibengkokkan.

Kaki yang akan digunakan untuk menendang diangkat lurus di depan badan setinggi dengan pinggul.

Bola yang akan ditendang menggunakan punggung kaki.

Pada saat menendang, kaki diluruskan.

Pada saat menendang, punggung kaki diluruskan diikuti dengan gerakan mendorong ke arah depan.

Sepak Cungkil

Berikutnya sepak cungkil, merupakan cara menyepak bola dengan menggunakan kaki lebih tepatnya jari kaki. Yang biasanya digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan juga bola liar hasil pantulan dari blocking.

Menapak

Teknik menapak merupakan salah satu teknik dalam sepak takraw yang menggunakan bagian kaki bawah atau telapak kaki. Menapak biasanya digunakan untuk smash ke pihak lawan, menahan ataupun memblocking smash dari kubu lawan dan juga menyelamatkan bola yang mendekati net (jaring).

Cara untuk melakukan teknik menapak

Berdiri dengan menggunakan satu kaki dan kaki yang lainnya diluruskan ke depan badan dengan telapak kaki yang mengarah ke bola.

Ketika menendang bola, telapak kaki akan mendorong ke arah depan.

Pandangan fokus diarahkan ke arah bola dan juga sasaran.

Sepak Simpuh atau Sepak Badek

Teknik selanjutnya sepak simpuk atau bisa juga disebut sepak badek merupakan teknik dalam permainan sepak takraw untuk menyepak bola dengan kaki bagian luar lebih spesifiknya samping luar.

Teknik ini biasanya digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan serta mengontrol bola dalam upaya penyelamatan.

Main Kepala (heading)

Teknik selanjutnya pada sepak takraw adalah main kepala (heading), sesuai namanya teknik yang satu ini merupakan teknik dalam takraw untuk memainkan bola dengan menggunakan kepala. Teknik yang satu ini biasanya digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan serta menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Cara untuk melakukan heading

Pertama, berdiri dengan sikap kuda-kuda.

Selanjutnya condongkan badan ke bagian belakang dengan kedua tangan ditaruh di samping badan dengan siku yang bengkok.

Sundul bola dengan menggunakan kepala bagian depan.

Pada saat kita menyundul bola, badan harus digerakkan ke arah depan sembari mengeraskan leher.

Pandangan juga harus fokus menuju ke arah bola dan juga sasaran.

**Mendada**

Mendada merupakan salah satu teknik dalam sepak takraw yang menggunakan dada dengan cara memainkan bola menggunakan dada, biasanya digunakan untuk mengontrol bola agar dapat dimainkan kemudian.

**Memaha**

Teknik memaha merupakan salah satu cara dalam memainkan bola dengan menggunakan paha dalam upaya mengontrol bola, biasanya digunakan untuk menahan, menerima dan juga menyelamatkan bola dari serangan lawan.

**Membahu**

Yang terakhir adalah teknik membahu merupakan salah satu teknik dalam memainkan bola takraw dengan menggunakan bahu dalam upaya mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan lawan dalam keadaan yang terdesak sehingga berada dalam posisi yang kurang baik.

**Teknik Menahan Bola**

sepak takraw

Setelah mengetahui teknik dasar permainan sepak takraw akan lebih maksimal jika kita mengetahui teknik lain permainan sepak takraw ini. Menahan serangan bola dari lawan adalah salah satu hal yang penting dalam permainan satu ini sehingga diperlukan teknik khusus yaitu teknik menahan bola.

Untuk menahan serangan bola dari lawan tersebut kita dapat menggunakan bagian dada serta paha. Untuk lebih jelasnya simak penjelasan dibawah.

**Menahan Bola dengan dada**

Teknik menahan bola dengan dada ini dilakukan jika bola yang datang setinggi dada. Cara untuk melakukannya adalah sebagai berikut

Berdiri dengan sikap kuda-kuda.

Badan dicondongkan ke arah bagian belakang sembari membusungkan dada.

Pada saat badan menyentuh bola, badan dikeraskan dan kemudian didorong ke depan hingga bola memantul dengan baik.

Pandangan fokus diarahkan menuju bola dan juga sasaran.

## Menahan Bola dengan Paha

Bola serangan lawan dapat ditahan menggunakan teknik menahan bola dengan paha jika arah datangnya bola setinggi perut atau pinggang. Cara untuk melakukannya adalah sebagai berikut

Berdiri dengan menggunakan satu kaki dengan lutut posisinya sedikit ditekuk.

Kaki yang lain diangkat dengan diikuti paha yang naik ke atas.

Menahan bola dengan menggunakan paha bagian atas.

Pandangan fokus ke arah bola dan juga sasaran

## Sarana dan Prasarana

Karena sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang saat ini sering diikutsertakan dalam kejuaraan besar olahraga maka penting untuk memiliki standar dan peralatan yang memadai. Kira-kira apa saja yang dibutuhkan dalam pertandingan sepak takraw ini? simak penjelasannya dibawah ini.

## Lapangan Sepak Takraw

lapangan takraw

Gambar, ukuran dan juga ketentuan lapangan sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Lapangan takraw berbentuk empat persegi panjang yang memiliki ukuran panjang 13,4 meter serta lebar 6,1 meter.
2. Terdapat lingkaran di tengah lapangan yang berguna untuk tempat servis takraw dengan ukuran jari-jari 30 cm.
3. Garis seperempat lingkaran terdapat di setiap penjuru tengah lapangan yang berguna sebagai tempat untuk memberikan umpan servis dan memiliki ukuran jari-jari 90 cm.
4. Jika permainan dilakukan di dalam ruangan, tinggi minimal loteng ruangan tersebut atau atap ialah setinggi 8 meter dari dasar lantai.
5. Empat sisi lapangan harus bebas dari hambatan apapun, sekurang-kurangnya sepanjang 3 meter.
6. Garis pinggir ditandai dengan cat, kapur atau line paper yang memiliki ukuran lebar 4 cm dan diukur dari pinggir sebelah luar, dibawah ini ketentuan khususnya

Area bebas ialah area minimal 3 meter dari garis luar lapangan yang harus bebas dari hambatan atau rintangan.

Center Line ialah garis tengah yang memiliki lebar 2 cm.

Quarter Circle ialah garis yang berupa seperempat lingkaran dipojok garis tengah dengan radius 90 cm bila diukur dari garis sebelah dalam.

The Service Circle ialah lingkaran servis yang memiliki radius 30cm dan berada ditengah lapangan, jarak dari garis belakang sepanjang 2,45 M serta jarak dari titik tengah garis lingkaran kegaris tengah (centre

line) sepanjang 4,25 m, jarak titik tengah lingkaran yaitu 3,05 meter dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.

#### Tiang dan Net

tiang dan net sepak takraw

Gambar, ukuran dan juga ketentuan tiang dan net sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut

1. Tinggi net untuk pemain putra 1.55 meter di pinggir dan minimal 1.52 meter di tengah.
2. Tinggi net untuk pemain putri 1.45 meter di pinggir dan minimal 1.42 meter di tengah.
3. Kedudukan tiang berada di ukuran 30 cm dari garis pinggir.
4. Net terbuat dari tali, benang ataupun nilon yang memiliki lubang berukuran 6-8 cm.
5. Panjang net tidak boleh lebih dari 6.11 meter serta lebar 70 cm.
6. Kedua dari ujung net ditandai dengan menggunakan pita berukuran 5 cm, ditarik serta dikaitkan pada tiang.

#### Bola

bola sepak takraw

Gambar, ukuran dan juga ketentuan bola sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut

1. Bola memiliki bentuk yang bulat, dan terbuat dari bahan rotan ataupun plastik sintetis (synthetic fibre).
2. Berat bola antara 170-180 gram untuk pemain putra, serta 150-160 gram untuk pemain putri.
3. Lingkaran keliling bola berukuran 42-44 cm untuk pemain putra dan 43-45 untuk pemain putri terdiri dari 9-11 anyaman (strains) serta memiliki 12 lubang.

#### Pemain

Gambar, susunan dan juga nama pemain dalam permainan sepak takraw adalah sebagai berikut

1. Dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing dimainkan oleh tiga orang pesepak, yang dilengkapi dengan dua orang cadangan.
2. Satu tim terdiri dari atas tiga regu, jumlah dari pemain dalam satu tim tidak boleh lebih dari 12 orang.
3. Pemain yang berdiri di belakang disebut sebagai tekong serta pemain depan disebut sebagai apit (apit kiri dan kanan).

#### Aturan Permainan Sepak Takraw

Sepak takraw juga sama seperti olahraga lainnya yang memiliki peraturan tersendiri seperti yang pernah disebutkan dalam peraturan permainan sepak takraw oleh ISTAF pada tahun 2011 lalu. Peraturan yang dimaksud adalah sebagai berikut

1. Regu yang memilih Sepak Mula pada waktu undian akan memulai permainan pada set pertama, pemenang set pertama akan memulai permainan pada selanjutnya.
2. Pelambung harus segera melambungkan bola begitu wasit menyebut angka. Jika pemain mendahuluinya, maka lambungan harus diulang dan pemain tersebut diberi peringatan.
3. Servis dinyatakan sah jika bola telah melewati net, baik menyentuh ataupun tidak dan jatuh di lapangan lawan.
4. Pelaksanaan servis oleh tekong boleh berbagai cara, asal satu kakinya berada tetap dalam lingkaran.
5. Angka diberi kepada regu yang dapat mematikan bola di daerah lawan.
6. Angka kemenangan untuk satu set adalah 15 angka, apabila terjadi 14 sama maka untuk mencapai kemenangan harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 17, dengan sistem 3 set kemenangan.
7. Servis dilakukan tiga kali berturut-turut oleh tiap regu dan bergantian, apabila terjadi duice (14-14) maka servis dilakukan oleh regu yang mendapatkan point.
8. Dalam pertukaran tempat ( istirahat tiap set masing-masing diberikan waktu untuk istirahat 2 menit).
9. Jika kedua regu memenangkan dua set, maka kemenangan ditentukan oleh hasil tie break, dengan angka 15 angka, apabila terjadi angka 14 sama maka untuk mencapai harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 17.
10. Sebelum set tie break, wasit melakukan undian yang memenangkan undian melakukan servis pertama.
11. Pergantian tempat pada set tie break jika salah satu regu mencapai point angka 8.

Demikian penjelasan singkat mengenai olahraga Sepak Takraw semoga dapat menambah wawasan.