

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Sejarah, karakteristik, dan peraturan umum permainan sepak takraw.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa diharapkan dapat mengerti dan memahami perkembangan sejarah sepak takraw dan peraturan umum permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
1	Mahasiswa dapat: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menjelaskan sejarah permainan olahraga sepaktakraw</li> <li>2. menjelaskan karakteristik dan peraturan umum permainan sepaktakraw.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentasi mata kuliah                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi perkuliahan</li> <li>• Tugas perkuliahan</li> <li>• Aturan administrasi akademis</li> <li>• Evaluasi dan penilaian</li> <li>• Buku rujukan</li> </ul> </li> <li>2. Sejarah permainan sepak takraw di Indonesia, Asia sampai dunia.</li> <li>3. Karakteristik umum dalam permainan sepak takraw.</li> </ol>	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi.	Mencari tulisan yang berkenaan dengan sejarah perkembangan sepak takraw di Indonesia, Asia, Eropa, dan dunia. Kuis lisan.	OHP Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994). PB Persetasi (1996)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Lantihan kondisi fisik dan keterampilan dasar dominan permainan sepak takraw.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa memahami dan memiliki kondisi fisik yang baik dan memiliki keterampilan dasar dominan untuk bermain sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
2	Mahasiswa memahami dan menjelaskan berbagai bentuk latihan kondisi fisik untuk olahraga sepak takraw.	Latihan unsur kondisi fisik dalam permainan sepak takraw. Latihan kekuatan, daya tahan, kelincihan untuk pemain sepak takraw.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi, melaksanakan tugas gerak, dan latihan.	Latihan kondisi fisik untuk pemain sepak takraw.	Lapangan sepak takraw
3	Mahasiswa dapat mengerti dan memahami peran kaki dan dukungan komponen kondisi fisik.	Keterampilan dasar dominan dalam permainan sepak takraw. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan keterampilan non lokomotor.</li> <li>• Latihan keterampilan lokomotor.</li> <li>• Latihan keterampilan manipulatif.</li> <li>• Latihan kombinasi keterampilan dasar.</li> </ul>		Berlatih keterampilan dasar dominan dalam permainan sepak takraw di luar jam perkuliahan.	Harsono (1988) Prawirasaputra (1999/2000)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar sepak sila  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat mengerti, memahami dan mampu melaksanakan teknik dasar sepak sila.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
4	1. Mahasiswa dapat mengerti dan memahami fungsi sepak sila dalam permainan sepak takraw. 2. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sepak sila. 3. Didaktik dan metodik pengajaran sepak sila.	Keterampilan teknik memainkan bola sepak takraw. Teknik dasar sepak sila: 1. Berdiri dengan kaki kiri dan kaki kanan memantul-mantulkan bola. 2. Perkenaan bola dengan bagian bawah mata kaki. 3. Pandangan terfokus pada bola. 4. Pantulan bola dipertinggi dan sepakan diperkuat, disertai perpindahan posisi (bergerak aktif).  Didaktik dan metodik pengajaran sepak sila.	Menyimak kuliah dari dosen, melaksanakan tugas gerak, dan melaksanakan latihan.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.  Latihan sepak sila.  Tes sepak sila.	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.  Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar sepak kuda, sepak badak, dan sepak cungkil.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sepak kuda, sepak badak, dan sepak cungkil serta memahami peranan teknik sepakan dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
5	Mahasiswa dapat: 1. Dapat melakukan teknik dasar sepak kuda.  2. Dapat melakukan teknik dasar sepak badak.	Teknik dasar sepak kuda. 1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola. 2. Perkenaan bola dengan arah punggung kaki, pandangan fokus ke bola.  Teknik dasar sepak badak. 1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola. 2. Perkenaan bola di belakang badang dengan menggunakan bagian tumit kaki.	Menyimak kuliah dari dosen, melaksanakan tugas gerak, latihan.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.  Tes sepak kuda  Tes sepak badak	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.  Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).

	<p>3. Dapat melakukan teknik dasar sepak cungkil.</p>	<p>3. Bola dilambungkan ke atas.</p> <p>Teknik dasar sepak cungkil.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola.</li> <li>2. Perkenaan bola dengan ujung kaki, tanpa melangkah baik ke arah depan atau samping badan dengan mencungkilkan bola.</li> </ol> <p>Didaktik dan metodik pengajaran sepak kuda, sepak badak, dan sepak cungkil.</p>		<p>Tes sepak cungkil</p>	
--	---	---	--	--------------------------	--

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar sundulan kepala (*heading*)  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sundulan kepala (*heading*) serta memahami peranan sundulan dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
6	1. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sundulan kepala ( <i>heading</i> )  2. Mahasiswa memahami peranan sundulan kepala dalam permainan sepak takraw.	Teknik dasar sundulan kepala ( <i>heading</i> ). 1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola. 2. Perkenaan bola dengan dahi samping kanan/kiri kepala dan belakang kepala. 3. Bola dipantulkan melambung untuk disundul. 4. Didaktik metodik pengajaran <i>heading</i> .	Menyimak kuliah dari dosen, melaksanakan tugas gerak, drilling.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.  Tes menyundul	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.  Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar memaha dan mendada.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa melakukan teknik dasar memaha dan mendada serta memahami peranan memaha dan mendada dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
7	Mahasiswa dapat: 1. melakukan teknik dasar memaha. 2. melakukan teknik dasar mendada. 3. memahami peranan teknik memaha dan mendada dalam permainan sepak takraw.	Teknik dasar memaha: 1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola. 2. Bola datang langsung disambut paha. 3. Pantulan bola disesuaikan dengan tujuan. Teknik dasar mendada: 1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola. 2. Bola yang datang disambut oleh busungan dada sebelah kiri/kanan. Didaktik dan metodik pengajaran memaha dan mendada.	Menyimak kuliah dari dosen, berlatih ( <i>drilling</i> ).	Latihan bersama UKM Sepak Takraw. Tes memaha. Tes mendada. Membuat rencana pengajaran salah satu keterampilan dasar sepakan.	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw. Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : UTS dan Teknik dasar menapak.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melaksanakan UTS serta melakukan teknik dasar menapak serta memahami peranan menapak dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 2 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
8	Mahasiswa memiliki gambaran tentang keterampilan dasar sepak takraw yang dimilikinya.	Ujian Tengah Semester Teori dan Praktik	Mahasiswa melaksanakan UTS.		Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar menapak.</li> <li>2. Mahasiswa memahami peranan menapak dalam permainan sepak takraw.</li> </ol>	Teknik dasar menapak. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan kedua kaki menghadap arah bola.</li> <li>2. Melompat dan mengayunkan kaki menjangkau bola.</li> <li>3. Perkenaan bola dengan telapak kaki ditekankan.</li> </ol> Didaktik dan metodik pengajaran menapak.	Menyimak kuliah dari dosen, drilling.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.  Tes menapak.	Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar sepak mula.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sepak mula dan memahami peranan sepak mula dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
10	<p>Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar sepak mula (<i>service</i>).</p> <p>Mahasiswa memahami peranan sepak mula dalam permainan sepak takraw.</p>	<p>Teknik dasar sepak mula (<i>service</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan kedua kaki disilangkan menghadap arah bola.</li> <li>2. Kaki kanan menyilang membelakangi badan diayunkan setengah memutar dengan lutuk lurus dan telapak kaki lebih tinggi dari bahu.</li> <li>3. Perkenaan bola dengan bagian dalam atas kaki dan atau punggung kaki.</li> <li>4. Didaktik dan metodik pengajaran sepak mula.</li> </ol>	Menyimak kuliah dari dosen, melaksanakan tugas gerak, <i>drilling</i> .	<p>Latihan bersama UKM Sepak Takraw.</p> <p>Tes sepak mula</p>	<p>Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.</p> <p>Prawirasaputra (1999/2000)            Fouzee H. A. (1989).            Muslim Denang (1994).</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar smash kedeng dan smash gulung.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melakukan teknik dasar smash kedeng dan smash gulung serta memahami peranan smash dalam permainan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 2 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
11	1. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar smash kedeng. 2. Mahasiswa memahami peranan smash kedeng dalam permainan sepak takraw.	Melakukan teknik dasar smash kedeng. 1. Melompat dan mengayunkan kaki pemukul (kanan/kiri) diatas net posisi badan menyamping. 2. Perkenaan bola seperti dalam teknik sepak kuda.	Menyimak kuliah dari dosen, drilling.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.  Tes smash kedeng	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.  Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994).
12	1. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar smash gulung. 2. Mahasiswa memahami	Melakukan teknik dasar smash gulung 1. Badan menyamping dari net	Menyimak kuliah dari dosen, drilling.	Latihan bersama UKM Sepak Takraw.	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.

	<p>peranan smash gulung dalam permainan sepak takraw.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Melompat dan mengayunkan kaki seperti teknik dasar sepak bola.</li> <li>3. Perkenaan bola dengan bagian dalam/punggung kaki dengan memutar (menggulung) badan.</li> <li>4. Posisi mendarat, badan condong menghadap lantai.</li> </ol> <p>Didaktik dan metodik pengajaran smash kedeng dan smash gulung.</p>		<p>Tes smash gulung</p>	<p>Prawirasaputra (1999/2000)  Fouzee H. A. (1989).  Muslim Denang (1994).</p>
--	---	--	--	-------------------------	--

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Teknik dasar *blocking* dan organisasi kepanitiaan pertandingan sepak takraw.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melakukan teknik dasar blocking dan memahami organisasi dan kepanitiaan pertandingan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
13	<p>Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar blocking.</p> <p>Mahasiswa dapat memahami organisasi dan kepanitiaan pertandingan sepak takraw.</p>	<p>Melakukan teknik dasar blocking.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan kedua kaki didepan net menghadap arah bola.</li> <li>2. <i>Blocking</i> dilakukan dengan tungkai maupun badan bagian belakang.</li> </ol> <p>Didaktik dan metodik pengajaran <i>blocking</i>.</p> <p>Organisasi dan kepanitiaan pertandingan sepak takraw.</p>	Menyimak kuliah dari dosen, drilling, melaksanakan simulasi.	<p>Latihan bersama UKM Sepak Takraw.</p> <p>Tes blocking</p> <p>Praktek penyelenggaraan pertandingan</p>	<p>Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw.</p> <p>Prawirasaputra (1999/2000)            Fouzee H. A. (1989).            Muslim Denang (1994).</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Konsep dasar formasi bermain dan organisasi kepanitiaan dalam pertandingan sepak takraw.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melaksanakan formasi permainan dan memahami organisasi dan kepanitiaan pertandingan sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
14	<p>Mahasiswa dapat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. melakukan formasi serangan.</li> <li>2. melakukan formasi pertahanan.</li> </ol> <p>Mahasiswa dapat memahami organisasi dan kepanitiaan pertandingan sepak takraw dan melaksanakan simulasi pertandingan.</p>	<p>Formasi permainan : formasi menyerang dan formasi bertahan.</p> <p>Organisasi dan kepanitiaan pertandingan.</p> <p>Simulasi pertandingan.</p>	Menyimak kuliah dari dosen, drilling, melaksanakan simulasi.	<p>Latihan bersama UKM Sepak Takraw.</p> <p>Praktek penyelenggaraan pertandingan</p>	<p>Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw, papan skor, scoring sheet</p> <p>Prawirasaputra (1999/2000)            Fouzee H. A. (1989).            Muslim Denang (1994).            PB Persetasi (1996)</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 414 Sepak Takraw (2 sks)  
 Topik Bahasan : Didaktik dan metodik pengajaran sepak takraw  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menerapkan didaktik dan metodik pengajaran sepak takraw.  
 Jumlah Pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
15	Mahasiswa dapat: 1. mengajarkan teknik-teknik dasar permainan sepak takraw. 2. mengajarkan peraturan permainan sepak takraw. 3. mengajarkan formasi permainan sepak takraw.	1. Cara mengajarkan permainan sepak takraw (didaktik dan metodik). 2. Mengajarkan 12 teknik dasar dalam permainan sepak takraw. 3. Menjelaskan fungsi dan keunggulan setiap teknik dasar. 4. Mengajarkan peraturan permainan sepak takraw. 5. Mengajarkan peraturan petugas permainan. 6. Mengajarkan formasi serangan.	Menyimak kuliah dari dosen, <i>drilling</i> , melaksanakan simulasi.	Menerapkan didaktik metodik dalam <i>peer teaching</i> . Tes performance sebagai pengajar.	Lapangan sepak takraw, bola sepak takraw Prawirasaputra (1999/2000) Fouzee H. A. (1989). Muslim Denang (1994). PB Persetasi (1996)

		7. Mengajarkan formasi pertahanan.			
16	Mahasiswa memiliki gambaran tentang keterampilan bermain sepak takraw dan memiliki pemahaman tentang peraturan permainan dan organisasi pertandingan sepak takraw.	Ujian Akhir Semester Praktik dan Teori	Melaksanakan ujian akhir semester praktik dan teori.		Lapangan sepak takraw, bola takraw, net.  Lembar soal dan lembar jawaban.

Bandung, Maret 2010

*Tim Pengajar Sepak Takraw*

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)  
MATA KULIAH SEPAK TAKRAW**



Oleh

**Drs. Sucipto, M.Kes  
Didin Budiman, S.Pd, M.Pd  
Suherman Slamet, S.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2010