

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202135466, 26 Juli 2021

Pencipta

Nama : **Dr. Saharullah, M.Pd. dan Iskandar, S.Pd., M.Pd.**
Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**
Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Peraturan-Peraturan Pertandingan Dan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 1 Januari 2020, di Makassar
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000262290

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

PERATURAN-PERATURAN PERTANDINGAN & TEKNIK DASAR PERMAINAN **SEPAK TAKRAW**



Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd. lahir di Pinrang pada tanggal 07 Desember 1974. Tamat Sekolah SDN Inpres 195 Pinrang pada Tahun 1987. Tamat SMP Negeri Benteng Pinrang pada Tahun 1990. Tamat SMU Ilimiah Kendari pada Tahun 1993. Tamat Universitas Negeri Makassar (S1), Jurusan Pendidikan Kepeleatihan pada Tahun 2001. Tamat Universitas Negeri Makassar (S2), jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2005. Melanjutkan Pendidikan Pascasarjana (S3) di Universitas Negeri Jakarta pada Program Pendidikan Olahraga Tahun 2012 dan tamat 2015. Menjadi Dosen Tetap pada tahun 2006

hingga sekarang. Mengampu mata kuliah Sepakbola, Sepak Takraw, Psikologi Olahraga, Sejarah Olahraga, Manajemen Olahraga dan Ilmu Kepeleatihan. Penulis aktif menulis buku seperti buku Psikologi Olahraga, Manajemen Olahraga Usia Dini, Sejarah, Peraturan, dan Pedoman Melatih Sepakbola, Sejarah Olahraga, Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan, dan Sepak Takraw. Tahun 2019 di Anugerahi Penghargaan Satya Lencana Karya Satya 10 Tahun Pengabdian oleh Bapak Presiden Republik Indonesia. Mengukir prestasi dalam melatih sepakbola dan futsal di antaranya: (1) Pelatih Sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi SulSel AMPI Cup III dan AMPI IV (Juara I). Pelatih UNM Makassar Kejuaraan POMDA (Juara I). Pelatih sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi Piala Rektor Cup UNM Makassar (Juara I) dan Pelatih Futsal BAPOMI Sulawesi Selatan POMNAS Batam 2011 (Medali Perak).



H. Iskandar, S.Pd., M.Pd. lahir di Sinjai pada tanggal 29 April 1978. Pendidikan dasar dan menengah di selesaikan di kampung halamannya, Sarjana Pendidikan pada Jurusan PIKR FIK UNM (2001) dan Magister Pendidikan pada Jurusan Penjas dan OR PPs UNM (2004). Prestasi akademik pernah di raih sebagai Mahasiswa Teladan I FIK UNM tahun 2001 dan Wisudawan terbaik I FIK UNM pada wisuda Agustus 2001. Terhitung 1 Januari 2005 di angkat sebagai dosen tetap jurusan PIKR FIK UNM. Tugas tambahan sebagai Dosen, anggota gugus penjaminan mutu UNM 2010-2012, Kepala asrama PPC FIK UNM 2013-2015,

Anggota senat FIK UNM 2012-2020, Kepala Laboratorium PIKR FIK UNM 2015-Sekarang Kepengurusan dalam Olahraga, Ketua Bidang Litbang PengProv PERCATSI Sulawesi Selatan masa bakti 2015-2017, seksi perencanaan dan sarana prasarana PengProv PSSI Sulawesi Selatan masa bakti 2017-2021. Tahun 2019 di Anugerahi Penghargaan Satya Lencana Karya Satya 10 Tahun Pengabdian oleh Bapak Presiden Republik Indonesia. Selain mata kuliah T.P. Sepaktakraw, mata kuliah lain yang di ampuh yaitu, T.P. Atletik Dasar, T.P. Atletik Lanjutan, T.P. Bola-tangan dan Teori Dasar dasar Penjas.

PERATURAN-PERATURAN PERTANDINGAN & TEKNIK SEPAK TAKRAW

SAHARULLAH & ISKANDAR

Badan Penerbit UNM

Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd.
Iskandar, S.Pd., M.Pd.



PERATURAN-PERATURAN PERTANDINGAN & TEKNIK DASAR PERMAINAN **SEPAK TAKRAW**

UPT Badan Penerbit UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt.1 Kampus Gunung Sari Baru
Jl. Raya Pendidikan 90222 Telepon: (0411) 866877 / Fax: (0411) 861377
Email: badanpenerbitunm@gmail.com



Badan Penerbit UNM

PERATURAN-PERATURAN PERTANDINGAN DAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK TAKRAW

**Dr. Saharullah, S.Pd., M.Pd.
Iskandar, S.Pd., M.Pd.**



Badan Penerbit UNM

PERATURAN-PERATURAN PERTANDINGAN DAN TEKNIK DASAR PERMAINAN **SEPAK TAKRAW**

Hak Cipta @ 2020 oleh Saharullah & Iskandar
Hak cipta dilindungi undang-undang
Cetakan pertama, 2020

Diterbitkan oleh Badan Penerbit UNM
Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari
Jl. Raya Pendidikan 90222
Tlp./Fax. (0411) 865677 / (0411) 861377

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010
ANGGOTA APPTI No. 006.063.1.10.2018

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

91 hlm; 23 cm

ISBN 978-623-7496-35-9

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan berkat limpahan Rahmat, Taupik dan Hidayah-Nyalah sehingga penulis bisa menyusun buku edisi kedua penyempurnaan dari edisi pertama yaitu Peraturan-Peraturan Pertandingan dan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw tepat waktu.

Penulisan buku ini untuk memenuhi kebutuhan pokok mahasiswa terhadap pedoman mata kuliah Sepak Takraw. Selain untuk mahasiswa buku ini bisa menjadi rujukan pembina, pelatih dan atlet untuk mengetahui dan memahami lebih mendalam tentang peraturan-peraturan dalam olahraga sepak takraw.

Buku ini dapat tersusun dengan baik karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang amat dalam kepada keluarga, sahabat, dan pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis ucapkan satu-persatu.

Tentunya kami sadar apa yang diuraikan dan susunan dalam buku ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik senantiasa kami harapkan. Akhirnya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin

Makassar, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| BAB 1 SEJARAH UMUM SEPAK TAKRAW | 1 |
| BAB 2 PERLENGKAPAN SEPAK TAKRAW | 5 |
| A. Pakaian dan Sepatu | 5 |
| B. Lapangan Sepak Takraw | 6 |
| C. Net dan Peralatan Permainan Sepak Takraw Outdoor | 8 |
| D. Bola Sepak Takraw | 8 |
| BAB 3 ATURAN DASAR PERMAINAN SEPAK TAKRAW | 11 |
| A. Tujuan Permainan | 11 |
| B. Memulai Permainan | 11 |
| C. Penilaian | 11 |
| D. Pelanggaran | 12 |
| E. Posisi Pemain | 12 |
| F. Spesialisasi Pemain | 13 |
| BAB 4 PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW “REGU” (3 lawan 3) | 15 |
| A. Lapangan | 15 |
| B. Tiang Jaring Atau Net | 16 |
| C. Jaring Atau Net | 16 |
| D. Bola Sepak Takraw | 17 |
| E. Pemain | 17 |
| F. Seragam Pemain | 18 |
| G. Pergantian Pemain | 20 |
| H. Lempar Koin dan Pemanasan | 20 |
| I. Posisi Pemain Saat Servis | 21 |
| J. Awal Permainan dan Servis | 21 |
| K. Kesalahan Regu | 22 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| L. Sistem Penilaian | 24 |
| M. <i>Time-Out</i> | 24 |
| N. Penghentian Permainan | 25 |
| O. Disiplin | 25 |
| P. Hukuman | 26 |
| Q. Tindakan Buruk dari Oficial Tim | 28 |
| R. Lain-Lain | 29 |
| BAB 5 SUSUNAN PERTANDINGAN SEPAK TAKRAW DAN PEDOMAN UNTUK WASIT | 31 |
| A. Memulai Pertandingan | 31 |
| B. Menyebutkan skor | 33 |
| C. Akhir Set Pertama dan Awal Set Kedua | 33 |
| D. Akhir Babak Kedua, Jika Merupakan Akhir Pertandingan | 34 |
| E. Akhir Babak Kedua, Jika Diperlukan Babak Penentuan | 34 |
| F. Akhir Babak Penentuan dan Pertandingan | 35 |
| G. Lain-Lain | 36 |
| BAB 6 PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW GANDA (2 lawan 2) | 39 |
| A. Lapangan | 39 |
| B. Tiang Net | 39 |
| C. Net | 40 |
| D. Bola | 40 |
| E. Pemain | 41 |
| F. Pakaian Pemain | 42 |
| G. Pergantian Pemain | 43 |
| H. Lempar Koin dan Pemanasan | 44 |
| I. Posisi Pemain Saat Servis | 44 |
| J. Awal Permainan dan Servis | 44 |
| K. Kesalahan | 45 |
| L. Sistem Penilaian | 47 |
| M. <i>Time-Out</i> | 48 |
| N. Penghentian Permainan | 48 |

| | |
|------------------------------------|----|
| O. Disiplin | 49 |
| P. Hukuman | 49 |
| Q. Tindakan Buruk dari Oficial Tim | 52 |
| R. Lain-Lain | 52 |

BAB 7 PERATURAN INTERNASIONAL UNTUK

| | |
|------------------------------------------|-----------|
| SEPAK TAKRAW “PANTAI” (4 lawan 4) | 53 |
| A. Lapangan | 53 |
| B. Tiang Net | 54 |
| C. Net | 54 |
| D. Bola | 55 |
| E. Pemain | 55 |
| F. Seragam Pemain | 56 |
| G. Permainan | 56 |
| H. Lempar Koin dan Pemanasan | 57 |
| I. Posisi Pemain Saat Servis | 57 |
| J. Awal Permainan dan Servis | 58 |
| K. Pelanggaran | 58 |
| L. Pergantian Servis | 60 |
| M. Perolehan Angka | 60 |
| N. Sistem Penilaian | 60 |
| O. Set Penentuan | 61 |
| P. <i>Time-Out</i> | 61 |
| Q. Penghentian Permainan | 61 |
| R. Disiplin | 62 |
| S. Hukuman | 63 |
| T. Tindakan Buruk dari Oficial Tim | 65 |
| U. Lain-Lain | 65 |

BAB 8 PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| SEPAK TAKRAW “HOOP” (5 Pemain Menyepak Bola ke dalam Hoop yang Digantung) | 67 |
| A. Lapangan | 67 |
| B. Seperangkat Triple Hoop | 68 |
| C. Bola Resmi | 68 |

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| D. Pemain | 69 |
| E. Pakaian Pemain | 69 |
| F. Pemanasan | 71 |
| G. Permainan | 71 |
| H. Pelanggaran | 72 |
| I. Mencetak Angka | 72 |
| J. Oficial | 74 |
| K. Tugas Wasit | 74 |
| L. Hukuman | 76 |
| BAB 9 TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW | 77 |
| A. Sepak Kura atau Kuda | 78 |
| B. Sepak Sila | 80 |
| C. Sepak Mula | 81 |
| D. Menapak | 82 |
| E. Sepak Cungkil | 83 |
| F. Sepak Badek | 84 |
| G. Heading atau Kop Bola | 84 |
| H. Membahu | 85 |
| I. Mendada | 86 |
| J. Memaha | 87 |
| K. Blocking | 88 |
| DAFTAR PUSTAKA | 91 |

BAB 1

SEJARAH UMUM SEPAK TAKRAW

Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang mulai di gemari oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia yang mula-mulanya mengembangkan permainan ini adalah Sumatera Utara, Sumatera Barat dan khusus di Sulawesi Selatan, sepak raga disebut meraga atau maddaga dalam bahasa Bugis yang di ambil dari kata si raga-raga yang berarti saling menghibur. Awal mulanya sepak takraw suatu permainan yang dimainkan disela-sela waktu luang. Permainan ini cukup sederhana tidak perlu membutuhkan peralatan yang mahal seperti permainan tenis lapangan dan dimana pun bisa di mainkan.

Permainan sepak takraw atau sepak raga dapat di mainkan kapan saja dan juga merupakan salah satu acara yang selalu diadakan pada saat upacara-upacara resmi kerajaan seperti pelatihan seorang raja, pesta keramaian keluarga, pesta panen, serta untuk menyambut tamu-tamu agung.

Permainan sepak takraw adalah permainan rakyat yang merupakan perpaduan unsur olahraga dan seni yang butuh skil individu dan kelincahan. Sepak raga ini merupakan ajang komunikasi antara remaja zaman dulu, baik dengan cara ikut langsung bermain maupun hanya sebagai penonton. Dari tahun ketahun permainan ini berubah fungsi menjadi ajang kompetensi di mana masing-masing pemain berusaha lebih unggul dari yang lain.

Pada awalnya sepak takraw disebut sepak raga yaitu permainan tradisional yang bolanya terbuat dari rotan yang

digunakan dalam permainan itu. Pemain berdiri membentuk lingkaran dan memainkan sepak raga tanpa menggunakan tangan dan berusaha membuatnya tetap di udara tanpa menyentuh tanah. Variasi permainan ini juga dimainkan di Negara di Asia Tenggara lainnya seperti: di Malaysia disebut “Sepak Ragara Jaring”, di Thailand disebut “Takraw”, di Filipina dinamakan “Sepa Sepa”, Di Myanmar disebut “Ching Loong”, di Indonesia disebut Rago dan orang-orang Laos menyebutnya “Katort”.

Peluang terbesar untuk membuat Sepak Takraw semakin dikenal secara Internasional datang pada tahun 1965 saat Malaysia menjadi tuan rumah pesta olahraga negara-negara kawasan semenanjung *Asia Tenggara, South East Asia Peninsular Games* (SEAP Games, yang diselenggarakan pertama kali pada tahun 1959). Untuk pertama kalinya, olahraga baru tersebut dimasukkan sebagai cabang olahraga yang memperebutkan medali setelah melalui perdebatan panjang antara delegasi Malaysia dan Singapura pada satu pihak dari Thailand dan Laos di pihak lainnya mengenai nama resmi olahraga tersebut. Akhirnya pihak penyelenggara SEAP Games memutuskan untuk menggunakan nama “Sepak Takraw”. Kata “Sepak” berarti tendangan dalam bahasa Melayu dan “Takraw” yang berarti bola anyam dalam bahasa Thailand. Di tahun yang sama, 1965, Federasi Sepak Takraw Asia atau *Asian Sepak Takraw Federation* (ASTAF) didirikan untuk mengatur segala sesuatu tentang olahraga tersebut di Asia. Kemudian pada tahun 1992, berdiri Federasi Sepak Takraw Internasional atau *International Sepak Takraw Federation* (ISTAF) yang berperan sebagai induk cabang olahraga Sepak Takraw dunia.

Sepak Takraw telah mengalami kemajuan yang cukup berarti, masuk sebagai cabang medali pada Asian Games di Beijing, 1990. di Hiroshima, 1994 dan di Bangkok, 1998. Nomor wanita pertama kali diperkenalkan secara internasional pada ajang Kejuaraan Dunia Sepak Takraw Piala Raja ke-13 di Thailand pada tahun 1997.

“Sepak Takraw Lingkaran” (lima pemain berdiri membentuk lingkaran, saling mengumpukan bola dan mendapat nilai dari usahanya tersebut, sebenarnya modifikasi dan Hoop Takraw yang terkenal di Thailand) pertama kali diperkenalkan pada Asian Games tahun 1998. Di tahun yang sama, sepak takraw juga diperkenalkan sebagai cabang eksibisi pada Commonwealth Games di Kuala Lumpur, muncul pertama kalinya di ajang olahraga yang tidak hanya diikuti negara-negara Asia. Saat ini, terdapat banyak penggemar olahraga ini yang tersebar di lebih dan 30 negara.

Pada tanggal 16 Maret 1971 di bentuk suatu organisasi yang dinamakan Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia (PERSERASI) dengan ketua umum Drs. M.Yunus Akbar. Pada awal berdirinya perserasi hanya di dukung 4 pengurus daerah yaitu: Sulawesi selatan, Riau, Sumatera Utara dan Sumatera Barat. Menjelang Sea Games yang di selenggarakan di Jakarta tahun 1979 PERSERASI di terima sebagai anggota KONI Pusat. Pada tahun 1986 PERSERASI dirubah menjadi Persatuan Sepak takraw Seluruh Indonesia (PERSETASI). Pada tahun 2006 berubah lagi singkatan Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia menjadi PSTI.



Permainan Tradisional Sulawesi Selatan Maraga

BAB 2

PERLENGKAPAN SEPAK TAKRAW

A. PAKAIAN DAN SEPATU

Baik tim putra maupun putri wajib mengenakan celana pendek dan kaus atau T-shirt berlengan. Pemain juga harus memasukkan kausnya, yang bernomor punggung dari 1 - 5. Kapten regu mengenakan ban kapten yang dilingkarkan di lengan kirinya. Pemain tidak diperkenankan mengenakan pakaian apa pun yang bisa membahayakan pemain lawan.



Sepatu

(sumber www.sepaktakrawshoes.com)

Semua pemain, baik putra maupun putri, wajib mengenakan sepatu yang memiliki sol karet. Sepatu paling bagus adalah yang memiliki sisi dan tapak datar, yang akan memberikan kontrol maksimal saat menendang bola takraw menggunakan sepakan kaki dalam (sepakan paling penting dalam sepak takraw), sepakan kaki luar, maupun sepakan sol. Hal ini sangat penting karena beberapa jenis sepatu memiliki sisi tapak yang tajam yang membuat arah bola tidak jelas saat ditendang. Semua yang bisa

mempercepat laju bola dan memudahkan pergerakan pemain juga dilarang.

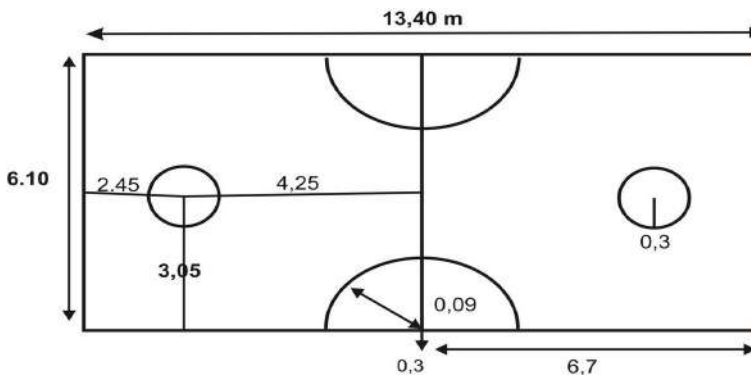
Sepatu yang Disarankan: NETPRO™ NP KICKERS™, yang memiliki jenis bagian atas sepatu rendah dan tinggi. Sepatu sepak takraw resmi tersebut memang dirancang khusus untuk menendang (dengan kekuatan penuh) dan kontrol bola, kenyamanan, perlindungan dan topangan maksimum namun tetap ringan untuk bergerak. Sepatu tersebut juga bisa digunakan untuk olahraga beladiri, sepak bola dalam ruangan, *footbag* atau permainan lain yang dimainkan di lapangan sejenis, dan bisa didapatkan secara *online*. Sebagian besar pemain juga mengenakan sepatu setinggi pergelangan kaki dan atau kaus kaki yang cukup kuat untuk memberikan perlindungan saat melompat dan mendarat serta saat bola mengenai pergelangan kaki dan bukan telapak kaki saat permainan. Pelindung lutut juga sangat berguna untuk melindungi mereka yang memiliki kerentanan atau riwayat cedera lutut. Ikat kepala atau bandana juga sering dipakai untuk menghindari masuknya keringat ke dalam mata saat bertanding atau untuk mengurangi kerasnya benturan dengan bola saat menyundul. Pemain yang berposisi sebagai *spiker* utama biasanya juga mengenakan semacam pelindung tangan, karena setelah melompat dan melakukan *spike* mereka biasanya mendarat menggunakan tangan dan kaki.

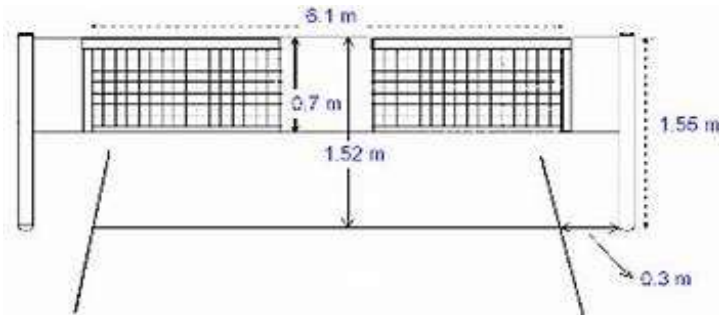
B. LAPANGAN SEPAK TAKRAW

1. Area Permainan: Lapangan sepak takraw memiliki ukuran yang standar, hampir seukuran lapangan bulutangkis untuk nomor ganda, yaitu 13,4 m x 6,1 m. Hal inilah yang membuat sepak takraw mudah diperkenalkan ke sekolah-sekolah. Sepak takraw bisa dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, walaupun sebagian besar kejuaraan dipertandingkan di dalam ruangan. Permukaan lapangan harus rata, mendatar dan seragam. Ketebalan garis

keliling lapangan adalah 0,04 m diukur dan digambar dari bagian dalam lapangan. Lapangan setidaknya berjarak 3 m dari apapun.

2. **Garis Tengah:** Garis tengah setebal 0,02 m yang membagi kedua sisi lapangan sama besar.
3. **Seperempat Lingkaran:** Di setiap pojok garis tengah, terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 0,9 m diukur dan digambar dari sisi luar lingkaran tersebut.
4. **Lingkaran Servis:** Lingkaran servis berjari-jari 0,3 m ditempatkan di kedua sisi lapangan, berjarak 2,45 m dari bagian dalam garis belakang dan 3,05 m dari bagian dalam garis sisi lapangan. Lingkaran servis diukur dan digambar dari pusat menuju ke garis luar lingkaran berjari-jari 0,3 m.
5. **Tinggi Net:** Tiang jaring 1,52 m di bagian tengah dan 1,55 m di bagian tiang untuk putra; 1,42 m di bagian tengah dan 1,45 m di bagian tiang untuk putri.
6. **Tinggi Tiang:** Peraturan PSTI dan ISTAF mensyaratkan tinggi tiang untuk net sepak takraw adalah 1,55 m.
7. **Area Bebas:** 3 meter dari lapangan harus bebas dari gangguan apa pun. Daftar peraturan lengkap untuk sepak takraw bisa Anda temukan di bagian berikutnya di buku ini:





Lapangan sepak takraw lengkap ukurannya

www.sepaktakrawshoes.com

C. Net dan Peralatan Permainan Sepak Takraw Outdoor

Meskipun net bulutangkis juga bisa digunakan dalam permainan sepak takraw. Net standar untuk sepak takraw memiliki bobot yang lebih berat serta lebih kuat. Anyamannya lebih lebar daripada net bulutangkis tetapi lebih kecil daripada net bola voli. Menurut peraturan sepak takraw, bola bisa dipantulkan ke jaring atau net, sesuatu yang tidak bisa dilakukan jika menggunakan net bulutangkis. STAC telah memberikan lisensi untuk jaring produksi Gajah Emas untuk digunakan pada kejuaraan-kejuaraan resmi maupun untuk tujuan permainan luar ruangan.

D. Bola Sepak Takraw

Di seluruh negara Asia Tenggara, bola sepak takraw pada mulanya dibuat dari rotan yang dianyam dengan tangan, bahan yang sangat mudah didapatkan di wilayah tersebut. Umumnya, bola itu memiliki diameter 5 inci, dan banyak dimainkan oleh penduduk desa. Cara mereka berdiri melingkar dan saling mengumpan bola, seperti permainan *football*. Para ahli sejarah menyebutkan penggunaan bola rotan tersebut pertama kali diperkenalkan sekitar 500 tahun lalu. Akan tetapi, karena semakin berkurangnya rotan, peraturan baru pun ditetapkan untuk

melindungi keberadaan rotan. Selain itu, bola rotan juga lebih mudah rusak dan patah sejak diperkenalkannya tendangan *hardspike* pada permainan jaring. Inilah yang membuat munculnya bola yang dibuat dari bahan sintetis, dengan bentuk yang sama dengan bola rotan serta masih tetap dianyam dengan tangan.



Bola takraw terbuat dari rotan

www.sepaktakrawshoes.com

Ada beberapa merk bola sintetis, termasuk buka, marathon, rambo, gajah emas, dan NETPRO™, produksi Gajah Emas. Hal itu bertujuan untuk mencari bola yang harganya terjangkau, menarik, aman, tahan lama, dan sesuai dengan pemain yang sangat bervariasi dalam hal usia dan tingkat pengalaman. Salah satu merk bola sepak takraw sintetis yang sering dipakai dipertandingan resmi adalah NETPRO™, secara resmi NETPRO™ Menawarkan lima tingkat bola yang memiliki kualitas tinggi, berwarna menarik, dan tahan lama untuk lima tingkatan permainan yang berbeda dan kesemuanya bisa memantul dengan sempurna.

Seri bola NETPRO™ dimulai dengan bola pemula yang sangat ringan dan bahan sintetisnya sengaja longgar serta dibuat dari bahan yang lebih tipis dan lunak (hingga) lebih lunak saat ditendang atau disundul). Meskipun bola pemula tersebut bisa

digunakan untuk semua umur, bahkan anak TK sekalipun, bola tersebut paling sesuai bagi anak kelas 5-6 ke atas, usia saat biasanya mereka dikenalkan pada Sepak takraw di sekolah. Setiap seri bola dengan tingkatan lebih tinggi, berakhir *Pro* untuk putra, lebih berat daripada seri sebelumnya (memberikan kontrol bola lebih) dan garis sintetisnya lebih tebal, keras, dan dianyam lebih ketat, lebih keras saat kontak dengan tubuh, namun lebih elastis (membuat permainan lebih cepat), yang membuat pemain berpengalaman lebih menyukainya.



Gambar Bola Sintetis

www.sepaktakrawshoes.com

BAB 3

ATURAN DASAR PERMAINAN SEPAK TAKRAW

A. TUJUAN PERMAINAN

Sepak takraw adalah sebuah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan dan mempertandingkan dua regu yang saling berhadapan dipisahkan oleh sebuah jaring (net) setinggi 5 kaki. Mirip seperti bola voli, setiap regu memiliki kesempatan 3 kali memainkan bola secara berturut-turut dan seorang pemain boleh memainkan bola secara beruntun. Jenis tendangan yang biasa digunakan adalah umpan, lambungan dan spike, sedangkan regu lawan akan berusaha melakukan blok pada bola, semua yang dilakukan tanpa menggunakan tangan atau lengan.

B. MEMULAI PERMAINAN

Permainan dimulai saat pemain depan melempar bola kepada tekong atau pemain belakang, yang kemudian menyepak bola tersebut, menggunakan kaki yang ada di luar lingkaran servis, melewati jaring atau net dalam satu kali sepakan (biasanya dengan modifikasi sepakan kaki dalam). Servis yang menyentuh net diperbolehkan selama bola tetap menyeberang ke daerah lawan.

C. PENILAIAN

1. Nilai diberikan dalam setiap reli kepada regu yang tidak melakukan pelanggaran.
2. Jika pelanggaran dilakukan oleh regu yang memegang bola, regu tersebut kehilangan servis.

3. Tim pertama yang mencapai skor 21 memenangkan babak tersebut, namun dengan selisih minimal 2 poin dengan selisih maksimal 25 poin.
4. Regu yang memenangkan 2 babak dari 3 babak yang ada memenangkan pertandingan.
5. Jika masing-masing regu memenangkan satu babak, maka babak penentuan dilakukan dengan poin kemenangan 15, tetapi dengan selisih minimal 2 poin, dengan selisih maksimal 17.

D. PELANGGARAN

1. Tekong gagal menyeberangkan bola melewati garis saat melakukan lemparan servis.
2. Bola jatuh ke lantai, baik di dalam atau di luar daerah permainan.
3. Sebuah regu menyentuh bola lebih dari tiga kali secara beruntun.
4. Bola menyentuh jaring tetapi gagal menyeberang.
5. Bola mengenai tangan atau lengan pemain.
6. Bagian tubuh pemain menyentuh, melewati, atau di bawah jaring.
7. Bola terhenti atau menyangkut di salah satu bagian tubuh pemain dan tidak memantul.

Catatan: Seorang pemain boleh menyentuh bola dua atau bahkan tiga kali secara beruntun. Bola boleh ditendang hingga setinggi sekitar 10 kaki di atas daerah permainan, selama tidak menyentuh benda apa pun.

E. POSISI PEMAIN

1. Regu Pemegang Servis: Pemain depan berdiri di seperempat lingkaran, sementara “tekong” (server) berdiri dengan kaki penopangnya berada di dalam lingkaran servis hingga ia melakukan kontak dengan bola.

2. **Regu Penerima Servis:** Saat bersiap menerima servis, para pemain boleh menempatkan diri di mana pun di daerah permainan mereka, namun biasanya tekong akan berdiri di depan lingkaran servisnya diapit oleh kedua pemain dengan yang berdiri sedikit di depannya. Kedua pemain depan tersebut diperbolehkan maju mendekati jaring dan mengeblok servis lawan.
3. **Setelah Permainan Berlangsung:** Pemain boleh bergerak ke mana pun di area lapangan regunya.
4. **Pergantian Servis:** Pergantian servis berlaku setelah regu yang melakukan sebanyak tiga kali, maka servis harus pindah ke regu lawan (masing-masing regu berhak melakukan servis sebanyak tiga kali, setelah itu terjadi perpindahan servis).

F. SPESIALISASI PEMAIN

Dalam sepak takraw, tidak seperti bola voli, pemain tidak diwajibkan untuk berotasi (meskipun rotasi mungkin akan terjadi), sehingga setiap pemain akan memiliki posisi favoritnya sendiri.

1. **Tekong:** berdiri di daerah lingkaran servis dan bertugas melakukan servis (menyerang) dan juga “Pengumpan utama”.
2. **Apit Kiri:** berdiri di dekat jaring sebelah kiri, biasanya berfungsi sebagai spiker (pembunuh) saat menyerang dan sebagai *bloker* saat bertahan, jika apit lainnya kurang bagus dalam melompat.
3. **Apit Kanan:** berdiri di dekat jaring sebelah kanan, biasanya berfungsi sebagai pelambung/pengeblok (menyerang bertahan), meskipun kadang-kadang bisa berfungsi sebagai spiker utama di sisi kanan jika kaki kirinya lebih dominan dalam hal ini apit kiri yang berfungsi sebagai pelambung atau pengeblok.

Melakukan rotasi pada pemain pemula sangat disarankan, baik pada saat permainan ataupun saat berakhirnya babak, sehingga mereka terbiasa dengan keterampilan yang dibutuhkan tiap posisi.

BAB 4

PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW “REGU” (3 lawan 3)

A. LAPANGAN

1. Lapangan sepak takraw berukuran 13,4 m x 6,1 m, atau 44 kaki x 20 kaki (dibagi menjadi 2 bagian yang sama; 6,7 m atau 22 kaki x 6,1 m atau 20 kaki), bidang ke atas bebas dari gangguan hingga setinggi 8 m, atau 26,25 kaki diukur permukaan lantai dan 3 m atau 10 kaki dari tepi lapangan juga harus bebas dari gangguan.
2. Garis Tepi dan Garis belakang: Lebar garis tepi (dikedua sisi lapangan) dan garis belakang (di kedua ujung lapangan) yang menjadi batas lapangan tidak boleh lebih dari 0,04 m atau 1,5 inci, digambar dan diukur ke arah dalam dari garis tepi terluar ukuran lapangan.
3. Garis tengah: garis Tengah selebar 0,02 m atau $\frac{3}{4}$ inci harus digambar melintasi tengah lapangan dari kedua sisi membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama besar.
4. Seperempat Lingkaran. Di pojok depan setiap setengah bagian lapangan, di garis tengah digambar sebuah garis tepi seperempat lingkaran selebar 0,3 m atau 1 kaki, dari garis tepi melewati garis tengah, dengan jari-jari, 9 m atau 3 kaki, diukur dan digambar dari sisi luar jari-jarinya.
5. Lingkaran Servis. Lingkaran Servis dengan jari-jari 0,3 m atau 1 kaki digambar di kedua bagian lapangan, titik pusat

lingkaran berjarak 2,45 m atau 8 kaki dari garis belakang dan 3,05 m atau 10 kaki dari garis tepi. Lebar garis 0,04 m atau 1,5 kaki diukur dan digambar ke arah luar dari sisi luar jari-jari.

B. TIANG JARING ATAU NET

1. Tiang jaring atau net harus setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri) dari lantai dan harus cukup kuat untuk menahan regangan dari jaring. Bahan pembuatnya harus cukup kuat dan memiliki jari-jari tidak lebih dari 0,04 m atau 1,5 inci
2. Penempatan Tiang Jaring: Tiang Jaring didirikan 0,3 m atau 1 kaki di luar batas garis tepi dan segaris dengan garis tengah.

C. JARING ATAU NET

1. Jaring atau net terbuat dari tali atau nilon dengan kualitas baik dengan kisi-kisi 0,06 m hingga 0,08 m atau 2,5-3 inci.
2. Lebar jaring adalah 0,7 m atau 2 kaki 4 inci (dari atas ke bawah) dan panjangnya tidak kurang dari 6,1 m atau 20 kaki (dari sisi ke sisi).
3. Jaring harus diberi kelim di sepanjang kedua sisi pinggirnya dari atas hingga ke bawah dengan plester selebar 0,05 m atau 2 inci, dan ini dinamakan Plester Pembatas.
4. Di kedua sisi jaring atas dan bawah, juga harus diberi kelim selebar 0,05 m atau 2 inci, dan harus diselipi tali atau nilon berkualitas baik di sepanjang plester dan diikatkan di tiang.
5. Tinggi bagian tengah atas jaring untuk putra adalah 1,52 m atau 5 kaki (1,42 m atau 4 kaki 8 inci untuk putri) dari lantai, dan di bagian tepi setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci untuk putra (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri).

D. BOLA SEPAK TAKRAW

1. Bola sepak takraw harus bulat, terbuat dari satu lapisan anyaman serat sintetis, atau bahan lain yang disetujui PSTI dan ISTAF, dan memiliki 12 lubang serta 20 perpotongan.
2. Untuk putra, keliling bola tidak boleh kurang dari 41 cm atau 16,14 inci, dan tidak lebih dari 43 cm atau 16,93 inci. Untuk putri, keliling bola tidak Boleh kurang dari 42 cm atau 16,54 inci dan tidak lebih dari 44 cm atau 17,32 inci.
3. Untuk putra, berat bola tidak boleh kurang dari 17 g atau 6 oz, dan tidak lebih
4. dari 180 g atau 6,35 oz. Untuk putri, berat bola tidak boleh kurang dari 50 g atau 5,3 oz, dan tidak lebih dari 160 g atau 5,6 oz.
5. Bola boleh memiliki satu warna, berwarna-warni, atau berwarna menyala, tapi tidak boleh menggunakan warna yang mengganggu performa pemain.
6. Seluruh pertandingan sepak takraw tingkat dunia, internasional, atau regional yang digelar atas izin ISTAF, termasuk tapi tidak terbatas pada Olimpiade, Kejuaraan Dunia, *Commonwealth Games*, dan *SEA Games*, harus menggunakan bola yang telah disetujui PSTI dan ISTAF dengan proses persetujuan yang jujur, tidak rancu, dan transparan.

E. PEMAIN

1. Sebuah pertandingan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 3 pemain.
2. Salah satu tiga pemain berada di dekat bagian lapangan dan disebut “tekong” (servis).
3. Dua pemaim lainnya berada di depan, dekat jaring, satu pemain di sebelah kiri Tekong dan satu lagi di sebelah

kanannya. Pemain yang berada di kiri disebut “apit kiri” dan yang di kanan disebut “apit kanan”.

4. Pertandingan regu.
 - a. Setiap regu terdiri atas minimal 3 pemain dan maksimal 5 pemain (yaitu 1 regu yang terdiri atas 3 pemain inti ditambah 2 pemain cadangan yang bisa digunakan sebagai pemain pengganti jika diperlukan), seluruh pemain tersebut harus sudah didaftarkan ke panitia sebelum pertandingan regu.
 - b. Sebelum pertandingan regu dimulai, setiap regu harus memiliki setidaknya 3 pemain terdaftar yang telah berada di lapangan.
 - c. Regu yang memiliki kurang dari 3 pemain tidak diperbolehkan mengikuti pertandingan dan dianggap kalah 2 set langsung, dengan skor 0 - 21.
6. Pertandingan Tim
 - a. Setiap tim harus memiliki minimal 9 pemain (3 regu yang terdiri atas masing-masing 3 pemain) dan maksimal 15 pemain, dengan 2 pemain cadangan setiap regu. Hanya 12 pemain yang boleh didaftarkan sebelum pertandingan tim (dengan kata lain, pelatih harus memutuskan siapa pemain yang paling siap untuk dimainkan).
 - b. Sebelum pertandingan tim dimulai, setiap tim harus memiliki minimal 9 pemain terdaftar yang telah berada di lapangan.
 - c. Tim yang memiliki kurang dari 9 pemain tidak diperbolehkan mengikuti pertandingan dan setiap pertandingan dinyatakan kalah 2 set langsung dengan skor 0 - 21.

F. SERAGAM PEMAIN

1. Semua perlengkapan yang dikenakan pemain harus sesuai untuk sepak takraw. Keselamatan pemain dan keadilan adalah prioritasnya. Setiap perlengkapan yang meningkatkan atau mengurangi kecepatan bola atau meningkatkan tinggi pemain akan memberikan keuntungan yang tidak adil dan satu membahayakan keselamatan pemain tidak diperbolehkan.
2. Untuk menghindari pertentangan dan kebingungan dua regu yang bertanding harus mengenakan seragam dengan warna berbeda.
3. Regu harus memiliki minimal dua stel seragam atau kaus, satu berwarna terang dan satu lagi berwarna gelap. Jika dua regu yang bertanding mengenakan seragam yang berwarna sama, regu tuan rumah harus berganti seragam. Jika dimainkan di tempat netral, regu yang disebutkan pertama kali harus berganti seragam.
4. Pakaian yang harus dikenakan pemain saat bertanding adalah seragam atau kaus, celana pendek, kaus kaki, dan sepatu bertelapak karet tanpa tumit. Semua yang dikenakan pemain dianggap sebagai bagian tubuhnya, jadi untuk menghindari kesalahan aring” atau *net fault*, jika kaus terlalu lebar atau longgar dan tidak pas menempel tubuh. Disarankan untuk memasukkannya ke celana. Dalam kondisi cuaca dingin, pemain diperbolehkan mengenakan celana panjang olahraga. Perlengkapan tambahan bisa berupa ikat kepala atau bandana dan pelindung pergelangan kaki, lutut, atau pergelangan tangan.
5. Semua seragam atau kaus pemain harus diberi nomor punggung. Setiap pemain harus memiliki satu nomor tetap selama pertandingan. Nomor yang boleh digunakan adalah 1 hingga 15. Tinggi ukuran nomor tidak boleh kurang dari 19 cm atau 7,5 inci. Nomor dada juga bisa dipasang dengan

ukuran tinggi hingga 10 cm atau 4 inci, nomor dada ini tidak wajib.

6. Kapten setiap regu harus menggunakan ban kapten di lengan kirinya dengan warna yang berbeda dari seragam yang dikenakannya.
7. Perlengkapan lain yang tidak disebutkan secara spesifik dalam peraturan ini, boleh dikenakan setelah mendapat izin dari Komisi Teknin PSTI dan ISTAF.

G. PERGANTIAN PEMAIN

1. Dalam pertandingan tim seorang pemain tidak diperbolehkan bermain untuk lebih dari satu regu.
2. Pergantian pemain boleh dilakukan kapan saja oleh manajer tim atau pelatih, kepada wasit resmi saat bola mati.
3. Setiap regu boleh mendaftarkan maksimal 2 pemain cadangan. Tapi hanya boleh melakukan 1 pergantian pemain dalam satu pertandingan.
4. Setiap regu diperbolehkan melakukan pergantian pemain untuk pemain cedera asalkan belum dilakukan pergantian pemain sebelumnya. Jika pergantian pemain sudah dilakukan. Regu tersebut tidak boleh melanjutkan pertandingan dan dianggap kalah, dengan skor yang mereka dapatkan menjadi skor akhir, sedangkan lawan secara otomatis mendapat nilai 21 (untuk 2 set awal) atau 15 (untuk set penentuan), atau berapa pun skor kemenangan yang diperlukan jika pertandingan menggunakan sistem “25 atau 17”.
5. Jika sebuah regu telah melakukan pergantian pemain, dan salah satu pemainnya mendapat “Kartu Merah” dan wasit, regu tersebut diperbolehkan melanjutkan permainan dengan 2 pemain saja.

H. LEMPAR KOIN DAN PEMANASAN

1. Sebelum memulai pertandingan, wasit lapangan akan melakukan lempar koin di depan kapten kedua regu, dan pemenangnya berhak memilih bola atau tempat. Regu yang kalah harus menerima pilihan tersebut.
2. Regu yang memegang servis berhak melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 2 menit diikuti regu lawan. Hanya 5 pemain yang diperbolehkan melakukan pemanasan di lapangan.

I. POSISI PEMAIN SAAT SERVIS

1. Saat permainan akan dimulai, semua pemain kedua regu berada dalam posisi siap ditempatnya masing-masing.
2. Tekong berdiri dengan salah satu kakinya berada di dalam lingkaran servis.
3. Kedua pemain apit dari regu yang melakukan servis harus berdiri di dalam seperempat lingkaran.
4. Pemain lawan atau regu penerima servis boleh berdiri di mana pun di lapangannya.

J. AWAL PERMAINAN DAN SERVIS

1. Regu yang pertama melakukan servis (sesuai dengan hasil lemparan koin) akan memulai babak pertama. Regu yang memenangi babak pertama akan memulai servis di set kedua.
2. Lemparan bola dari pemain apit kepada tekong harus segera dilakukan setelah wasit menyebutkan skor. Jika bola dilempar sebelum wasit menyebutkan skor harus diulang dan regu yang melakukan servis tersebut mendapatkan peringatan. Jika kesalahan ini diulangi, regu tersebut dinyatakan melakukan kesalahan.

3. Setelah bola ditendang tekong, pemain boleh bergerak ke mana pun di bidang lapangannya.
4. Servis dianggap sah jika bola menyeberangi jaring, apakah bola menyentuh atau tidak menyentuh jaring dan jatuh di dalam batas sisi jaring dan sisi batas daerah lawan, bahkan selama sisi terluar bola jatuh di atas pembatas atau sisi batas, bola tersebut dianggap masuk.
5. Dalam Pertandingan tim yang menggunakan sistem gugur, jika pemenang telah didapatkan pada dua pertandingan, tim yang kalah tidak wajib memainkan pertandingan ketiga.
6. Dalam pertandingan tim ganda yang menggunakan sistem kompetisi atau setengah kompetisi, jika pemenang telah dipastikan pada dua pertandingan, tim yang kalah harus memainkan pertandingan ketiga oleh regu ketiganya. Tim yang tidak memainkan regu ketiganya dianggap kalah dua set langsung, masing-masing dengan skor 0 – 21.

K. KESALAHAN REGU

1. Pemegang servis saat melakukan servis
 - a. Pemain Apit yang memberikan lemparan servis, memainkan bola (melempar-lempar ke atas, memantul-mantulkan, melemparkannya ke pemain Apit lain, dan lain-lain), setelah wasit menyebutkan skor.
 - b. Kaki pemain apit melewati atau menginjak garis atau menyentuh atau melewati jaring saat mengumpan bola kepada tekong untuk servis.
 - c. Kaki penopang tekong terangkat dari lantai atau menginjak garis lingkaran servis sebelum kaki yang menendang bola mengenai bola saat servis.
 - d. Tekong tidak menendang bola saat bola dilemparkan.
 - e. Bola menyentuh rekan satu regu. Tekong sebelum menyeberangi net.

- f. Bola menyeberangi jaring tetapi jatuh diluar area permainan.
 - g. Bola tidak melewati jaring menuju ke daerah lawan.
 - h. Tekong menggunakan tangan atau lengan untuk mendukung sepakannya, tangan tidak secara langsung menyentuh bola, tetapi menyentuh benda lain atau permukaan lantai saat bola ditendang.
 - i. Untuk kedua kalinya dalam pertandingan yang sama, pemain apit melempar bola kepada tekong sebelum wasit menyebutkan skor.
2. Regu yang memegang servis dan yang menerima servis saat servis dilakukan
- a. Melakukan tindakan mengganggu atau gaduh atau meneriaki lawan
3. Untuk kedua tim saat pertandingan
- a. Menginjak garis tengah (dibawah net, yang membagi dua bagian lapangan), kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah melakukan spike atau blok.
 - b. Seorang pemain menyentuh bola atau menyentuh pemain lawan di daerah seberang net.
 - c. Bagian tubuh seorang pemain melewati net ke daerah lawan, di atas maupun di bawah net, kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah menendang bola dari daerahnya sendiri.
 - d. Menyentuh bola lebih dari tiga kali di salah satu sisi.
 - e. Bola mengenai tangan atau lengan (kecuali saat lemparan untuk servis).
 - f. Bola berhenti atau tertahan di tubuh pemain.
 - g. Bagian tubuh atau perlengkapan, misalnya sepatu, kaus, bandana, dan lain-lain menyentuh net, tiang, kursi wasit, atau benda apa pun di luar lapangan, atau pemain jatuh di sisi daerah lawan.

- h. Bola menyentuh lantai, dinding, langit-langit, atau benda lain di luar lapangan saat dalam permainan.
- i. Pemain menggunakan bantuan benda di luar lapangan untuk memudahkan melakukan sepakan.
- j. Bola gagal melewati net menuju ke sisi lapangan lawan setelah 3 kali sentuhan.
- k. Bola melewati jaring setelah tiga sentuhan tapi jatuh di luar area permainan lawan.

L. SISTEM PENILAIAN

1. Saat regu yang melakukan servis atau regu penerima servis melakukan pelanggaran, lawan mendapat tambahan angka dan melakukan servis.
2. Angka kemenangan untuk setiap babak adalah 21, kecuali jika angka sama 20-20, maka babak ditentukan dengan selisih 2 angka hingga poin 25. Saat kedudukan sama 20-20, Wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 25.
3. Satu pertandingan terdiri atas 2 atau 3 babak dengan jeda antar babak selama 2 menit.
4. Jika tiap regu mendapatkan satu kemenangan dari 2 babak awal, pertandingan dilanjutkan dengan babak ketiga yang disebut “Babak Penentuan” dengan angka kemenangan 15, kecuali jika kedudukan 14 - 14, pertandingan akan ditentukan dengan selisih dua poin dengan poin maksimal 17. Saat kedudukan sama 14 - 14, wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 17.
5. Sebelum babak penentuan dimulai, wasit akan diberikan melakukan lempar koin lagi, dan regu pemenang lempar koin melakukan servis pertama. Kedua regu berpindah tempat saat salah satu mencapai angka 8.

M. TIME-OUT

1. Time-out selama 1 menit secara otomatis akan diberikan kepada setiap regu dalam dua babak pertama saat salah satu regu mencapai angka 11. Dalam babak penentuan, *time-out* secara otomatis selama 1 menit akan diberikan saat salah satu regu mencapai angka 8. Selama *time-out*, seluruh pemain harus berada diluar lapangan, diluar garis belakang. Hanya 6 orang yang boleh berada di luar garis belakang tersebut selama *time-out*.
2. Kelima orang yang diperbolehkan di luar garis belakang tersebut terdiri atas 3 pemain yang bertanding dan 2 orang lainnya, seperti manajer dan pelatih, yang mengenakan pakaian yang berbeda dengan para pemain.

N. PENGHENTIAN PERMAINAN

1. Wasit bisa menunda permainan sementara waktu jika terjadi gangguan atau pemain cedera yang harus segera mendapat pertolongan, selama tidak lebih dari 5 menit untuk setiap regu.
2. Pemain yang cedera diberi waktu hingga 5 menit untuk *Time-out* cedera. Jika setelah 5 menit pemain yang cedera tidak bisa melanjutkan permainan, maka harus diganti. Jika regunya sudah melakukan pergantian pemain sebelumnya, regu tersebut dinyatakan kalah dengan angka terakhir yang mereka dapatkan sebagai skor akhirnya, sedangkan regu lawan akan mendapatkan angka kemenangan 21 (untuk 2 babak awal) dan 15 (untuk babak penentuan), atau berapa pun angka kemenangan yang dibutuhkan jika pertandingan berusaha meraih angka 25 atau 17 angka.
3. Jika terjadi gangguan atau hal lainnya, hanya wasit resmi yang boleh menghentikan permainan dengan persetujuan panitia pertandingan.

4. Saat pertandingan dihentikan, tidak satu pun pemain boleh meninggalkan lapangan untuk atau mendapat pengarahannya.

O. DISIPLIN

1. Setiap pemain regu dan staf pelatih harus mematuhi aturan pertandingan.
2. Hanya kapten regu yang boleh mendekati wasit selama pertandingan, saat bola mati, untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan posisi pemain atau pemain dalam regu, atau meminta penjelasan atas keputusan wasit, dan wasit harus menjelaskannya.
3. Akan tetapi, pelatih, manajer tim, pemain dan ofisial tim tidak boleh membantah keputusan wasit dalam pertandingan atau melakukan hal-hal yang bisa mengganggu jalannya pertandingan, karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai pelanggaran disiplin yang serius.

P. HUKUMAN

1. Pelanggaran dan kelakuan buruk akan mendapatkan hukuman sebagai berikut:

Peringatan: pemain mendapatkan “kartu kuning” atau “diperingatkan” jika melakukan salah satu dari 6 pelanggaran berikut:

- a. Bersalah karena melakukan tindakan tidak sportif, dengan memperlihatkan tindakan seperti ini dapat secara serius dianggap sebagai pelanggaran norma etika olahraga atau berat dan dapat akan memiliki atau akan memiliki dampak yang merusak pada kelakuan semestinya saat pertandingan secara keseluruhan.
- b. Menentang keputusan wasit dengan kata-kata maupun tindakan.

- c. Terus-menerus melanggar “peraturan permainan”.
 - d. Menunda-nunda permainan.
 - e. Masuk atau kembali masuk lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
 - f. Meninggalkan lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
2. Pengeluaran: pemain mendapatkan kartu merah atau dikeluarkan (segera diminta meninggalkan pertandingan) jika melakukan salah satu dari pelanggaran berikut:
 - a. Bersalah karena melakukan pelanggaran berat.
 - b. Bersalah karena melakukan tindakan kekerasan, termasuk tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk mencederai lawan.
 - c. Meludahi lawan atau orang lain.
 - d. Menggunakan kata-kata dan yang bersifat menyerang atau menghina dan atau melecehkan.
 - e. Menerima peringatan kedua (kartu kuning) kedua dalam satu pertandingan.
3. Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan peringatan, di dalam atau di luar lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit, asisten wasit, atau orang lain, dan diberikan kartu kuning untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:
 - a. Pelanggaran: Kartu kuning pertama, sanksi: Peringatan biasa
 - b. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning kedua dalam dua pertandingan berbeda tapi dalam kejuaraan yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti satu pertandingan
 - c. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapatkan kartu kuning ketiga setelah menjalani hukuman dilarang

bertanding karena mendapatkan 2 kartu kuning, di turnamen yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti dua pertandingan, ditambah denda yang harus dibayar oleh klub atau siapapun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut.

- d. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning keempat setelah menjalani hukuman dilarang bertanding 2 kali karena mendapatkan 3 kartu kuning, dalam turnamen yang sama. Sanksi: langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu dijatuhkan oleh badan pengawas sepak takraw hingga komite disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.
- e. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat dua kartu kuning dalam pertandingan yang sama. Sanksi: Hukuman dua kali pertandingan, ditambah denda yang harus dibayar oleh klub atau siapa pun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut. Kartu merah akan diberikan jika mendapatkan lagi pelanggaran disiplin ketiga dalam pertandingan lain di kejuaraan yang sama.
- f. Pemain yang melakukan pelanggaran dan dikeluarkan, saat melakukan pelanggaran di dalam atau di luar lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit, asisten wasit, atau orang lain, dan diberikan kartu kuning untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:
- g. Pelanggaran: Kartu merah. Sanksi: dikeluarkan dari pertandingan dan langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu dijatuhkan oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.

Q. TINDAKAN BURUK DARI OFISIAL TIM

1. Tindakan disiplin akan diberikan kepada ofisial tim yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu dalam sebuah kejuaraan yang dilakukan di dalam maupun di luar lapangan.
2. Semua ofisial tim yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu akan segera diusir dari lapangan oleh ofisial pertandingan dan wasit ofisial dan dilarang mendampingi pertandingan sebagai ofisial tim oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah itu.

R. LAIN-LAIN

Jika terdapat pertanyaan atau hal-hal lain dari poin di atas, yang tidak dinyatakan dalam peraturan pertandingan. Keputusan wasit, ofisial berlaku mutlak.

BAB 5

SUSUNAN PERTANDINGAN SEPAK TAKRAW DAN PEDOMAN UNTUK WASIT

A. MEMULAI PERTANDINGAN

1. Pembawa acara memanggil tim menuju lapangan masing-masing. Semua regu beserta ofisial tim memasuki tempat pertandingan.
2. Pemanasan seperlunya, semua pemain, tiap tim berada di daerah permainan masing-masing (peregangan, dril berpasangan atau melingkar, dan lain-lain).
3. Wasit ofisial memasuki lapangan dan meminta tim menuju ke garis belakang area, kemudian para pemain tim berbaris di belakang garis belakang mereka (termasuk pemain cadangan).
4. Pembawa acara memperkenalkan seluruh pemain serta nomor punggung dan nama lengkap mereka kemudian memperkenalkan nama lengkap pelatih serta manajer tim (satu per satu maju dan mengangkat tangan).
5. Semua pemain dari setiap tim berjalan di luar garis lapangan, berlawanan arah jarum jam menuju ke tengah jaring di bagian lapangannya, berjabat tangan dengan pemain lawan di atas jaring, lalu berkumpul di tengah lapangan bagiannya untuk berkumpul dan membangkitkan semangat.
6. Pemain cadangan ke luar lapangan dan pemain inti kembali ke garis belakang.

7. Wasit memanggil kapten untuk melakukan lemparan koin untuk memilih tempat atau melakukan servis.
8. Regu menang lemparan koin biasanya memilih melakukan servis, sehingga memiliki waktu pemanasan selama 2 menit. Misalnya: Wasit resmi menyatakan tim A, pemanasan 2 menit, maka tim B akan menggunakan seluruh lapangan (kedua sisi), pemain inti berada di sisi mereka dan tidak lebih dari 2 anggota tim lain (pemain cadangan atau pelatih atau manajer) di sisi satunya melempar atau menangkap bola. Tim lawan kemudian mendapatkan kesempatan pemanasan 2 menit setelahnya dengan perlakuan yang sama.
9. Saat wasit kepala, asisten wasit, hakim garis, dan pencatat skor bagian beriringan dan menempati posisi masing-masing, kedua regu kembali ke garis belakang lapangannya masing-masing.
10. Pembawa acara memperkenalkan para resmi, misalnya pertandingan ini akan dipimpin oleh wasit kepala dari Indonesia, asisten wasit dari Malaysia, dan wasit resmi dari Singapura. Para resmi tersebut kemudian melambaikan tangan kepada penonton, saling berjabat tangan, dan menempati posisinya masing-masing.
11. Wasit kepala menyebutkan nama kejuaraan, kategori putra atau putri, regu atau tim, dan divisi (jika ada). Kemudian disusul dengan memperkenalkan regu yang berada di sebelah kanannya dulu, lalu regu di sebelah kirinya. Misalnya selamat datang di Kejuaraan Sepak takraw Indonesia Open Ini adalah pertandingan regu putra. Regu di sebelah kanan saya tim A, diwakili oleh nomor 1 sebagai kapten, nomor 3, dan nomor 5 di sebelah kiri saya tim B, diwakili oleh nomor 2 sebagai kapten, nomor 4, dan nomor 6.
12. Setiap regu menempati posisinya. Wasit kepala akan melihat ke arah hakim garis, pencatat skor, asisten wasit,

dan para pemain. Untuk melihat mereka memberi tanda sudah “siap”, dan ketika yakin semua sudah siap, wasit memberikan bola kepada regu yang memilih melakukan servis dan juga melakukan pemanasan lebih dahulu untuk memulai permainan.

B. MENYEBUTKAN SKOR

1. Sebelum setiap lemparan dan servis, wasit kepala harus menyebutkan skor pertandingan.
2. Skor “o” akan dibaca “love” atau “nol” atau “kosong”.
3. Jika kedudukan sama, wasit akan menyebutkan skor (angka atau “love”)
4. Wasit akan menyebutkan skor awal, misal tim A servis love all” atau tim B melakukan servis “kosong-kosong”.
5. Skor selanjutnya akan disebutkan “one-love”, atau “satu-kosong” dan seterusnya, selalu sebutkan regu yang melakukan servis terlebih dahulu.

C. AKHIR SET PERTAMA DAN AWAL SET KEDUA

1. Seluruh pemain menuju ke garis belakangnya masing-masing.
2. Wasit kepala akan menyatakan “pindah tempat”, pemain berbaris, berjalan di luar garis tepi menuju ke garis belakang sisi lapangan satunya, berlawanan dengan jarum jam (hanya pemain yang berpindah tempat, mereka yang berada di bangku cadangan tetap di tempatnya).
3. Wasit kepala mengumumkan skor di babak pertama sebelum mengumumkan istirahat dua menit. Misalnya, “Babak pertama tim A 21, tim B 18, istirahat 2 menit”.
4. Pelatih atau Manajer tim membawakan minum kepada para pemain dan mereka harus tetap diluar garis lapangan selama waktu istirahat.

5. Setelah waktu istirahat 2 menit habis, wasit kepala akan memanggil para pemain untuk menempati posisi masing-masing memberikan bola kepada regu yang memenangkan set pertama, dan mengumumkan “babak kedua antara tim A melawan tim B, tim B servis love-all tim melakukan servis kosong-kosong”.

D. AKHIR BABAK KEDUA, JIKA MERUPAKAN AKHIR PERTANDINGAN

1. Pemain kedua tim menempati garis belakang lapangan masing-masing.
2. Wasit kepala mengumumkan skor, kedua dan pemenangnya, sebelum meminta para pemain berjabat tangan. sebagai contoh. Berkata, “babak pertama tim B 21, tim A 18. Babak Kedua tim B 25, tim A 24. Tim B menang, dua kosong, silahkan berjabat tangan”.
3. Para pemain berjalan berbaris melewati luar garis lapangan, berlawanan jarum jam, menuju ke sisi jaring berjabat tangan dengan wasit saat melewati tiang net, lalu berjabat tangan dengan pemain lawan melewati net, kembali ke tengah lapangannya, berkumpul, lalu memberi hormat kepada penonton.

E. AKHIR BABAK KEDUA, JIKA DIPERLUKAN BABAK PENENTUAN

1. Pemain kedua tim menempati garis belakang lapangan masing-masing.
2. Wasit Kepala mengumumkan skor pertandingan, misal “babak pertama tim B 21, tim A 18. Babak Kedua tim B 22, tim A 20, maka pemenang adalah tim B , dua kosong, silahkan berjabat tangan dan kapten, silahkan ke depan”.
3. Kedua kapten mendekati ke net, wasit melempar koin, untuk menentukan giliran servis pertama, dan kedua kapten kembali ke lapangannya.

4. Wasit Kepala mengumumkan “Istirahat 2 menit, persiapan babak ketiga dan babak penentuan” (para pemain tetap berada di sisi lapangan mereka, tetapi nanti akan berpindah tempat).
5. Pelatih atau manajer tim membawakan minum untuk para pemain, semua tidak boleh memasuki area permainan selama waktu istirahat.
6. Saat waktu istirahat 2 menit habis, wasit kepala memanggil pemain kedua regu untuk menempati posisi masing-masing, memberikan bola kepada pemenang lemparan koin, dan mengumumkan, misal, “babak ketiga, regu A melawan regu B, regu A melakukan servis kosong-kosong.
7. Saat salah satu regu mencapai angka 8, wasit kepala meminta para pemain ke sisi mereka dan “berpindah tempat” yang dilakukan dengan sama-sama seperti di atas.
8. Para pemain menempati posisinya masing-masing dan memulai pertandingan kembali melanjutkan keadaan sebelum berpindah tempat.

F. AKHIR BABAK PENENTUAN DAN PERTANDINGAN

1. Pemain kedua tim menempati garis belakang lapangan masing-masing.
2. Wasit kepala mengumumkan skor, kedua dan pemenangnya, sebelum meminta para pemain berjabat tangan. sebagai contoh. Berkata, “babak pertama regu A 21, regu B 18. Babak Kedua, regu B 22, regu A 20. Babak Penentuan regu A 17, regu B 16. Regu A menang 2-1, silahkan berjabat tangan”.
3. Para pemain berjalan berbaris di luar garis lapangan, berlawanan jarum jam, menuju sisi net berjabat tangan dengan wasit saat melewati tiang net, lalu berjabat tangan dengan pemain lawan melewati net, kembali ke tengah

lapangannya, berkumpul, lalu memberi hormat kepada penonton.

G. LAIN-LAIN

1. Saat terjadi perpindahan servis dan memberikan bola kepada lawan, bola harus digulirkan di lantai melalui bawah net, jangan ditendang atau dilemparkan di atas net (ini akan dianggap tidak menghormati lawan).
2. Para pemain, pelatih, manajer dan ofisial harus menghormati wasit saat berbicara kepadanya, di antara para pemain di lapangan hanya kapten yang boleh mendekati Wasit.
3. Meskipun setiap regu boleh memiliki 2 pemain cadangan, tapi hanya satu pergantian yang boleh dilakukan sedangkan pertandingan sepak takraw ganda, setiap regu hanya boleh mendaftarkan satu pemain cadangan, tapi boleh melakukan dua pergantian.
4. Dalam pertandingan, terdapat “*time-out* selama 1 menit” secara otomatis untuk kedua regu, di pertengahan setiap babak dan 2 menit istirahat di akhir setiap babak.
5. Idealnya, terdapat sembilan ofisial yang memimpin sebuah pertandingan resmi yaitu:
 - a. 1 Wasit ofisial, duduk menghadap meja di belakang wasit kepala berwenang untuk memutuskan semua jenis perbedaan pendapat dalam sebuah pertandingan.
 - b. 1 wasit kepala, duduk di sebuah kursi tinggi di sebelah tiang net, 2 kaki dari garis tepi (dengan tinggi mata dari jaring setidaknya 2 kaki) mencatat skor, jalannya pertandingan di atas lembar resmi, mengumumkan skor sebelum setiap servis, memutuskan pelanggaran, mengatur jalannya pertandingan.
 - c. 1 asisten wasit, duduk di kursi yang lebih rendah, tetap tinggi mata juga di atas net, dan duduk sekitar dua kaki

dari garis sisi di sisi yang berlawanan dari wasit kepala membantu mengamati dan menyatakan kesalahan, memberikan bola kepada pemain sebelum bola dilempar jika bola yang dimainkan ke luar jauh dari lapangan.

6. Hakim garis, 4 orang duduk di tiap sudut lapangan (sekitar 10 kaki dari garis belakang) mengawasi garis tepi, 2 orang masing-masing duduk di ujung kedua sisi mengawasi garis belakang (tapi 2 hakim garis yang ditempatkan di setiap pojok lapangan yang berlawanan sudah cukup untuk sebuah pertandingan atau turnamen tidak resmi).
7. Pembantu lain yang berada di lapangan adalah 2 - 4 orang “pencatat skor” yang duduk di dua pojok lapangan (setidaknya 10 kaki di belakang garis belakang) bertugas untuk mengganti angka agar terlihat penonton (jika tidak terdapat papan skor elektronik), dan 1 orang “pemungut bola” yang duduk di belakang asisten wasit dengan menunggu keranjang bola dan memberikan bola tersebut kepada asisten wasit yang akan memberikannya kepada pemain saat bola keluar.
8. Peluit tidak digunakan dalam pertandingan sepak takraw, para pemain harus selalu mendengarkan dan melihat wasit.

BAB 6

PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW GANDA (2 Lawan 2)

A. LAPANGAN

1. Lapangan sepak takraw berukuran 13,4 m x 6,1 m, atau 44 kaki x 20 kaki (dibagi menjadi 2 bagian yang sama; 6,7 m atau 22 kaki x 6,1 m atau 20 kaki), bidang ke atas bebas dari gangguan hingga setinggi 8 m, atau 26,25 kaki diukur permukaan lantai, dan 3 m atau 10 kaki dari tepi lapangan juga harus bebas dari gangguan.
2. Lebar garis tepi (dikedua sisi lapangan) dan garis belakang (di kedua ujung lapangan) yang menjadi batas lapangan tidak boleh lebih dari 0,04 m atau 1,5 inci, digambar dan diukur ke arah dalam dari garis tepi terluar ukuran lapangan.
3. Garis Tengah selebar 0,02 m atau $\frac{3}{4}$ inci harus digambar melintasi tengah lapangan dari kedua sisi membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama besar.

B. TIANG NET

1. Tiang net harus setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri) dari lantai dan harus cukup kuat untuk menahan regangan dari net. Bahan pembuatnya harus cukup kuat dan memiliki jari-jari tidak lebih dari 0,04 m atau 1,5 inci.

2. Tiang net didirikan 0,3 m atau 1 kaki di luar batas garis tepi dan segaris dengan garis tengah.

C. NET

1. Net terbuat dari tali atau nilon dengan kualitas baik dengan kisi-kisi 0,06 m hingga 0,08 m atau 2,5-3 inci.
2. Lebar net adalah 0,7 m atau 2 kaki 4 inci (dari atas ke bawah) dan panjangnya tidak kurang dari 6,1 m atau 20 kaki (dari sisi ke sisi).
3. Net harus diberi kelim di sepanjang kedua sisi pinggirnya dari atas hingga ke bawah dengan plester selebar 0,05 m atau 2 inci, dan ini dinamakan plester pembatas.
4. Di kedua sisi net, atas dan bawah, juga harus diberi kelim selebar 0,05 m atau 2 inci, dan harus diselipi tali atau nilon berkualitas baik di sepanjang plester dan diikatkan di tiang.
5. Tinggi bagian tengah atas jaring untuk putra adalah 1,52 m atau 5 kaki (1,42 m atau 4 kaki 8 inci untuk putri) dari lantai, dan di bagian tepi setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci untuk putra (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri).

D. BOLA

1. Bola sepak takraw harus bulat, terbuat dari satu lapisan anyaman serat sintesis, atau bahan lain yang disetujui PSTI dan STAF, dan memiliki 12 lubang serta 20 perpotongan.
2. Untuk putra, keliling bola tidak boleh kurang dari 41 cm atau 16,14 inci, dan tidak lebih dari 43 cm atau 16,93 inci. Untuk putri, keliling bola tidak boleh kurang dari 42 cm atau 16,54 inci dan tidak lebih dari 44 cm atau 17,32 inci.
3. Untuk putra, berat bola tidak boleh kurang dari 17 g atau 6 oz, dan tidak lebih

dari 180 g atau 6,35 oz. Untuk putri, berat bola tidak boleh kurang dari 50 g atau 5,3 oz, dan tidak lebih dari 160 g atau 5,6 oz.

E. PEMAIN

1. Sebuah pertandingan dimainkan oleh dua “regu” yang masing-masing terdiri atas 3 pemain
2. Salah satu dari dua pemain terdiri di bagian belakang lapangan menempatkan diri di belakang garis untuk melakukan tendangan servis, dan disebut “tekong” (servis). Pemain ini juga bertugas untuk melempar bola untuknya sendiri, melemparkan bola ke atas melakukan tendangan servis, dari posisi mana pun di sepanjang dan di belakang garis belakang.
3. Pemain yang tidak melakukan servis disebut “tekong pengganti, dan pemain dari regu yang menerima servis, dapat menempatkan diri di mana pun dalam lapangan mereka saat servis dilakukan.

a. Pertandingan regu ganda

- 1) setiap regu terdiri atas minimal 2 pemain dan maksimal 3 pemain yaitu 1 regu yang bertindak atas 2 pemain inti ditambah 1 “pemain cadangan” yang bisa digunakan dalam pertandingan. Seluruh pemain tersebut harus sudah didaftarkan ke panitia sebelum pertandingan.
- 2) Sebelum pertandingan regu dimulai, setiap regu harus memiliki paling tidak 2 pemain di lapangan.
- 3) Regu yang memiliki kurang dari 2 pemain tidak diperbolehkan bertanding dan dianggap kalah 2 set langsung, dengan skor masing-masing 0-21.

b. Pertandingan tim ganda

- 1) Setiap regu harus memiliki minimal 6 pemain (3 regu yang terdiri atas 2 pemain, setiap regu) dan maksimal 9 pemain, dengan 1 pemain cadangan setiap regu.
- 2) Sebelum pertandingan regu dinilai, setiap regu harus memiliki minimal 6 pemain berada di lapangan..
- 3) Regu yang memiliki kurang dari 6 pemain tidak diperbolehkan bertanding dan dianggap kalah 2 set langsung, dan setia pertandingan dicatat sebagai kekalahan dengan skor masing-masing 0 - 21.

F. PAKAIAN PEMAIN

1. Semua perlengkapan yang dikenakan pemain harus sesuai untuk sepak takraw. Keselamatan pemain dan keadilan adalah prioritasnya. Setiap perlengkapan yang meningkatkan atau mengurangi kecepatan bola atau meningkatkan tinggi pemain akan memberikan keuntungan yang tidak adil atau membahayakan keselamatan pemain tidak diperbolehkan.
2. Untuk menghindari pertentangan dan kebingungan, dua regu yang bertanding harus mengenakan seragam dengan warna berbeda.
3. Regu harus memiliki minimal dua stel seragam atau kaus, satu berwarna terang dan satu lagi berwarna gelap. Jika dua regu yang bertanding mengenakan seragam yang berwarna sama, regu tuan rumah harus berganti seragam. Jika dimainkan di tempat netral, regu yang disebutkan pertama kali harus berganti seragam.
4. Pakaian yang harus dikenakan pemain saat bertanding adalah seragam atau kaus, celana pendek, kaus kaki, dan sepatu bertelapak karet tanpa tumit. Semua yang dikenakan pemain dianggap sebagai bagian tubuhnya, jadi untuk menghindari kesalahan net atau *Net Fault*, jika kaus terlalu lebar atau longgar, dan tidak pas menempel tubuh.

Disarankan untuk memasukkannya ke celana. Dalam kondisi cuaca dingin, pemain diperbolehkan mengenakan celana panjang olahraga. Perlengkapan tambahan bisa berupa ikat kepala atau bandana dan pelindung pergelangan kaki, lutut atau pergelangan tangan.

5. Semua seragam atau kaus pemain harus diberi nomor punggung. Setiap pemain harus memiliki satu nomor tetap selama pertandingan. Nomor yang boleh digunakan adalah 1 hingga 15. Tinggi ukuran nomor tidak boleh kurang dari 19 cm atau 7,5 inci. Nomor dada juga bisa dipasang dengan ukuran tinggi hingga 10 cm atau 4 inci, nomor dada ini tidak wajib.
6. Kapten setiap regu harus memakai ban kapten di lengan kirinya dengan warna yang berbeda dari seragam yang dikenakannya.
7. Perlengkapan lain yang tidak disebutkan secara spesifik dalam peraturan ini, boleh dikenakan setelah mendapat izin dari PSTI atau ISTAF.

G. PERGANTIAN PEMAIN

1. Pergantian pemain boleh dilakukan kapan saja oleh manajer regu atau pelatih, kepada wasit fisial saat bola mati.
2. Setiap regu boleh mendaftarkan maksimal satu pemain cadangan dan boleh melakukan 2 pergantian pemain dalam satu pertandingan.
3. Setiap regu diperbolehkan melanjutkan pergantian pemain untuk pemain cedera asalkan belum dilakukan pergantian pemain sebelumnya. Jika pergantian pemain sudah dilakukan. Regu tersebut tidak boleh melanjutkan pertandingan dan dianggap kalah, dengan skor yang mereka dapatkan menjadi skor akhir, sedangkan lawan secara otomatis mendapat nilai 21 (untuk 2 babak awal) atau 15 (untuk babak penentuan), atau berapa pun skor

kemenangan yang diperlukan jika pertandingan menggunakan sistem “25 atau 17”.

4. Jika sebuah regu telah melakukan pergantian pemain, dan salah satu pemainnya mendapat “kartu merah” dan wasit, regu tersebut diperbolehkan melanjutkan permainan dengan 2 pemain saja.

H. LEMPAR KOIN DAN PEMANASAN

1. Sebelum memulai pertandingan, wasit lapangan akan melakukan lempar koin di depan kapten kedua regu, dan pemenangnya berhak memilih “Bola atau Tempat”. Regu yang kalah harus menerima pilihan tersebut.
2. Regu yang memegang “servis” berhak melakukan “pemanasan” terlebih dahulu selama 2 menit diikuti regu lawan. Hanya 3 pemain yang diperbolehkan melakukan pemanasan di lapangan.

I. POSISI PEMAIN SAAT SERVIS

1. Saat permainan akan dimulai, semua pemain kedua regu berada dalam posisi siap ditempatnya masing-masing.
2. “Tekong” (atau Server) dari regu yang melakukan servis, harus menempatkan diri di garis belakang dan sekaligus melempar bola sendiri. Melemparkan bola ke atas untuk melakukan sepakan takraw dari posisi mana pun di sepanjang dan di belakang garis belakang.
3. Pemain yang tidak melakukan servis, dapat menempatkan diri di manapun dalam lapangan, tetapi diam di tempat saat servis dilakukan.
4. Pemain lawan atau regu penerima servis boleh berdiri di mana pun di lapangannya.

J. AWAL PERMAINAN DAN SERVIS

1. Regu yang pertama melakukan servis (sesuai dengan hasil lemparan koin) akan memulai babak pertama. Regu yang memenangi babak pertama akan memulai servis di babak kedua.
2. Lemparan bola oleh “tekong” harus segera dilakukan setelah wasit menyebutkan skor. Jika bola dilempar sebelum wasit menyebutkan skor harus diulang dan regu yang melakukan servis tersebut mendapatkan peringatan. Jika kesalahan ini diulangi, regu tersebut dinyatakan melakukan “pelanggaran”
3. Setelah bola ditendang tekong, pemain boleh bergerak ke mana pun di bidang lapangannya.
4. Servis dianggap sah jika bola menyeberangi net, apakah bola menyentuh atau tidak menyentuh jaring dan jatuh di dalam batas sisi jaring dan sisi batas daerah lawan, bahkan selama sisi terluar bola jatuh di atas pembatas atau sisi batas, bola tersebut dianggap masuk.
5. Kedua pemain dari regu yang melakukan bergantian menjadi tekong tiap mendapatkan nilai hingga mereka melakukan kesalahan dan regu penerima servis mendapat angka, setelah lawan melakukan kesalahan, servis tersebut akan diambil oleh pemain yang sebelumnya tidak melakukan servis sebelum mereka kehilangan servis.
6. Dalam pertandingan tim ganda yang menggunakan sistem gugur, sebuah tim yang dua regunya telah kalah di dua pertandingan tidak wajib memainkan partai ketiga.
7. Dalam pertandingan tim ganda yang menggunakan sistem kompetisi atau setengah kompetisi, jika pemenang telah dipastikan pada dua pertandingan, tim yang kalah harus memainkan pertandingan ketiga oleh regu ketiganya. Tim yang tidak memainkan regu ketiganya dianggap kalah dua babak langsung, masing-masing dengan skor 0 – 21.

K. KESALAHAN

- 1. Regu pemegang servis saat melakukan servis**
 - a. Tekong memainkan bola (melempar-lempar ke atas, memantul-mantulkan, melemparkannya ke pemain lain, dan lain-lain) setelah wasit menyebutkan skor.
 - b. Pemain lain menginjak garis tengah atau melewati atau menyentuh net.
 - c. Saat melakukan servis, tekong melompat dari lantai, melewati garis belakang, atau ada bagian tubuh yang menyentuh garis belakang.
 - d. Tekong tidak menyepak bola umpannya sendiri.
 - e. Bola menyentuh rekan satu regu. Tekong sebelum menyeberangi net ke daerah lawan.
 - f. Bola menyeberangi net tetapi jatuh diluar area permainan.
 - g. Bola tidak melewati net menuju ke daerah lawan.
 - h. Tekong menggunakan tangan atau lengan untuk mendukung sepakannya, tangan tidak secara langsung menyentuh bola, tetapi menyentuh benda lain sebelum menyepak bola.
 - i. Untuk kedua kalinya dalam pertandingan yang sama, pemain Apit melempar bola kepada tekong sebelum wasit menyebutkan skor.
- 2. Regu yang memegang servis dan yang menerima servis saat servis dilakukan.**
 - a. Melakukan tindakan mengganggu, gaduh atau meneriaki lawan.
- 3. Untuk kedua regu saat pertandingan**
 - a. menginjak garis tengah (dibawah jaring, yang membagi dua bagian lapangan), kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah melakukan spike atau blok.

- b. Seorang pemain menyentuh bola atau menyentuh pemain lawan di daerah seberang net.
- c. Bagian tubuh seorang pemain melewati net ke daerah lawan, di atas maupun di bawah net, kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah menendang bola dari daerahnya sendiri.
- d. Menyentuh bola lebih dari tiga kali di salah satu sisi.
- e. Bola mengenai tangan atau lengan (kecuali saat lemparan untuk servis).
- f. Bola berhenti atau tertahan di tubuh pemain.
- g. Bagian tubuh atau perlengkapan misalnya, sepatu, kaus, bandana, dan lain-lain menyentuh net, tiang, kursi wasit, atau benda apa pun di luar lapangan, atau pemain jatuh di sisi daerah lawan.
- h. Bola menyentuh benda lain di luar area permainan saat dalam permainan.
- i. Pemain menggunakan bantuan benda di luar lapangan untuk memudahkan melakukan sepakan.
- j. Bola gagal melewati net menuju ke sisi lapangan lawan setelah 3 kali sentuhan.
- k. Bola melewati net setelah tiga sentuhan tapi jatuh di luar area permainan lawan.

L. SISTEM PENILAIAN

1. Saat regu yang melakukan servis atau regu penerima servis melakukan pelanggaran, lawan mendapat tambahan angka dan melakukan servis. Jika pemain satu sebelumnya menjadi tekong, pemain dua melakukan servis selanjutnya.
2. Angka kemenangan untuk setiap babak adalah 21, kecuali jika angka sama 20 - 20, maka babak ditentukan dengan selisih 2 angka hingga poin 25. Saat kedudukan sama 20-20, wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 25.

3. Satu pertandingan terdiri atas 2 atau 3 babak dengan istirahat antar babak selama 2 menit.
4. Jika tiap regu mendapatkan satu kemenangan dari 2 set awal, pertandingan dilanjutkan dengan babak ketiga yang disebut “babak penentuan” dengan angka kemenangan 15, kecuali jika kedudukan 14 - 14, pertandingan akan ditentukan dengan selisih dua poin dengan maksimal 17. Saat kedudukan sama 14 - 14, wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 17.
5. Sebelum babak penentuan dimulai, wasit akan diberikan melakukan lempar koin lagi, dan regu pemenang lempar koin melakukan servis pertama. Kedua regu berpindah tempat saat salah satu mencapai angka 8.

M. TIME-OUT

1. *Time-out* selama 1 menit secara otomatis akan diberikan kepada setiap regu dalam dua babak pertama saat salah satu regu mencapai angka 11. Dalam babak penentuan, *time-out* secara otomatis selama 1 menit akan diberikan saat salah satu regu mencapai angka 8. Selama *time-out*, seluruh pemain harus berada diluar lapangan, diluar garis belakang. Hanya 6 orang yang boleh berada di luar garis belakang tersebut selama *time-out*.
2. Keempat orang yang diperbolehkan di luar garis belakang tersebut terdiri atas 3 pemain yang bertanding dan 2 orang lainnya, seperti manajer dan pelatih, yang mengenakan pakaian yang berbeda dengan para pemain.

N. PENGHENTIAN PERMAINAN

1. Wasit bisa menunda permainan sementara waktu jika terjadi gangguan atau pemain cedera yang harus segera mendapat pertolongan, selama tidak lebih dari 5 menit untuk setiap regu.

2. Pemain yang cedera diberi waktu hingga 5 menit untuk “*time-out* cedera”. Jika setelah 5 menit pemain yang cedera tidak bisa melanjutkan permainan, maka harus diganti. Jika regunya sudah melakukan pergantian pemain sebelumnya, regu tersebut dinyatakan kalah dengan angka terakhir yang mereka dapatkan sebagai skor akhirnya, sedangkan regu lawan akan mendapatkan angka kemenangan 21 (untuk 2 babak awal) dan 15 (untuk babak penentuan), atau berapa pun angka kemenangan yang dibutuhkan jika pertandingan berusaha meraih angka “25 atau 17 angka”.
3. Jika terjadi gangguan atau hal lainnya, hanya wasit resmi yang boleh menghentikan permainan dengan persetujuan panitia pertandingan.
4. Saat pertandingan dihentikan, tidak satu pun pemain boleh meninggalkan lapangan untuk atau mendapat pengarahannya.

O. Disiplin

1. Setiap pemain regu dan staf pelatih harus mematuhi aturan pertandingan. Hanya kapten regu yang boleh mendekati wasit selama pertandingan, saat bola mati, untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan posisi pemain atau pemain dalam regu, atau meminta penjelasan atas keputusan wasit dan wasit harus menjelaskannya.
2. Akan tetapi, pelatih, manajer tim, pemain dan resmi tim tidak boleh membantah keputusan wasit dalam pertandingan atau melakukan hal-hal yang bisa mengganggu jalannya pertandingan, karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai pelanggaran disiplin yang serius.

P. Hukuman

Pelanggaran dan kelakuan buruk akan mendapatkan hukuman sebagai berikut:

1. Pelanggaran pemain mendapatkan “kartu kuning” atau “diperingatkan” jika melakukan salah satu dari 6 pelanggaran berikut:
 - a. Bersalah karena melakukan tindakan tidak sportif, dengan memperlihatkan tindakan seperti ini dapat secara serius dianggap sebagai pelanggaran norma etika olahraga atau berat dan dapat memiliki atau akan memiliki dampak yang merusak pada kelakuan semestinya saat pertandingan secara keseluruhan.
 - b. Menentang keputusan wasit dengan kata-kata maupun tindakan.
 - c. Terus-menerus melanggar peraturan permainan.
 - d. Menunda-nunda permainan.
 - e. Masuk atau kembali masuk lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
 - f. Meninggalkan lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
2. Pengeluaran pemain mendapatkan “kartu merah” atau “dikeluarkan” (segera diminta meninggalkan pertandingan) jika melakukan salah satu dari pelanggaran berikut:
 - a. Bersalah karena melakukan pelanggaran berat.
 - b. Bersalah karena melakukan tindakan kekerasan, termasuk tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk mencederai lawan.
 - c. Meludahi lawan atau orang lain.
 - d. Menggunakan kata-kata atau yang bersifat menyerang atau menghina dan atau melecehkan.
 - e. Menerima peringatan kedua (kartu kuning) kedua dalam satu pertandingan
3. Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan “peringatan”, di dalam atau di luar lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit,

asisten wasit, atau orang lain dan diberikan kartu kuning untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:

- a. Pelanggaran: kartu kuning pertama, Sanksi: Peringatan biasa
 - b. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning kedua dalam dua pertandingan berbeda tapi dalam kejuaraan yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti satu pertandingan.
 - c. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapatkan kartu kuning ketiga setelah menjalani hukuman dilarang bertanding karena mendapatkan 2 kartu kuning, di turnamen yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti dua pertandingan, ditambah denda yang harus dibayar oleh klub atau siapapun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut.
 - d. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning keempat setelah menjalani hukuman dilarang bertanding 2 kali karena mendapatkan 3 kartu kuning, dalam turnamen yang sama. Sanksi: langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu itu dijatuhkan oleh badan pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.
 - e. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat dua kartu kuning dalam pertandingan yang sama. Sanksi: Hukuman dua kali pertandingan, ditambah denda yang harus dibayar oleh klub atau siapa pun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut. Kartu merah akan diberikan jika mendapatkan lagi pelanggaran disiplin ketiga dalam pertandingan lain di Kejuaraan yang sama.
4. Pemain yang melakukan pelanggaran dan dikeluarkan, saat melakukan pelanggaran di dalam atau di luar

lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit, asisten wasit, atau orang lain dan diberikan “kartu kuning” untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:

- a. Pelanggaran: Kartu merah. Sanksi: Dikeluarkan dari pertandingan dan langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu dijatuhkan oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.

Q. Tindakan Buruk dari Oficial Tim

1. Tindakan disiplin akan diberikan kepada ofisial tim yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu dalam sebuah kejuaraan yang dilakukan di dalam maupun di luar lapangan.
2. Semua ofisial tim yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu akan segera diusir dari lapangan oleh ofisial pertandingan dan wasit ofisial dan dilarang mendampingi pertandingan sebagai ofisial tim oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah itu.

R. Lain-Lain

Jika terdapat pertanyaan atau hal-hal lain dari poin di atas yang tidak dinyatakan dalam peraturan pertandingan. Keputusan wasit ofisial berlaku mutlak.

BAB 7

PERATURAN INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW “PANTAI” (4 LAWAN 4)

A. LAPANGAN

1. Lapangan sepak takraw berukuran 13,4 m x 6,1 m, atau 44 kaki x 20 kaki (dibagi menjadi 2 bagian yang sama; 6,7 m atau 22 kaki x 6,1 m atau 20 kaki), bidang ke atas bebas dari gangguan hingga setinggi 8 m, atau 26,25 kaki diukur permukaan lantai, dan 3 m atau 10 kaki dari tepi lapangan juga harus bebas dari gangguan.
2. Permukaan lapangan harus “pasir pantai”
Syarat ukuran “Partikel” pasir:

| Jenis | Diameter Partikel |
|-------------------------|--------------------------|
| - Kerikil Halus | 2,0 mm |
| - Pasir Sangat Keras | 1,0 mm-2,0 mm |
| - Pasir Keras | 0,5 mm-1,0 mm |
| - Pasir Sedang | 0,25 mm-0,50 mm |
| - Pasir Halus | 0,15 mm-0,25 mm |
| - Pasir Sangat Halus | 0,05 mm-0,15 mm |
| - Lumpur dan Tanah liat | di bawah 0,05 mm |

Persyaratan “partikel pasir” tersebut untuk memenuhi sistem pengaturan yang baik dan harus diperhitungkan agar mendapatkan permukaan lapangan terbaik untuk digunakan pada segala cuaca. Pasir pantai tersebut harus bebas dari bahan organik.

Syarat “Bentuk” pasir

- Harus terbentuk secara alamiah.
 - Harus bulat.
 - Tidak diambil dari batu yang dipecah.
3. Lebar garis tepi (di kedua sisi lapangan) dan garis belakang (di kedua ujung lapangan) yang menjadi batas lapangan tidak boleh lebih dari 0,05 m atau 2 inci, digambar dan diukur ke arah dalam dari garis tepi terluar ukuran lapangan.
 4. Garis Tengah selebar 0,05 m atau 2 inci harus digambar melintasi tengah lapangan dari kedua sisi, membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama besar.

B. TIANG NET

1. Tiang net harus setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri) dari lantai dan harus cukup kuat untuk menahan regangan dari jaring. Bahan pembuatnya harus cukup kuat dan memiliki jari-jari tidak lebih dari 0,04 m atau 1,5 inci.
2. Tiang net didirikan 0,3 m atau 1 kaki di luar batas garis tepi dan segaris dengan garis tengah.

C. NET

1. Net terbuat dari tali atau nilon dengan kualitas baik dengan kisi-kisi 0,06 m hingga 0,08 m atau 2,5-3 inci.
2. Lebar jaring adalah 0,7 m atau 2 kaki 4 inci (dari atas ke bawah) dan panjangnya tidak kurang dari 6,1 m atau 20 kaki (dari sisi ke sisi).
3. Net harus diberi kelim di sepanjang kedua sisi pinggirnya dari atas hingga ke bawah dengan plester selebar 0,05 m atau 2 inci, dan ini dinamakan plester pembatas.

4. Di kedua sisi net, atas dan bawah, juga harus diberi kelim selebar 0,05 m atau 2 inci, dan harus diselipi tali atau nilon berkualitas baik di sepanjang plester dan diikatkan di tiang.
5. Tinggi bagian tengah atas net untuk putra adalah 1,52 m atau 5 kaki (1,42 m atau 4 kaki 8 inci untuk putri) dari lantai dan di bagian tepi setinggi 1,55 m atau 5 kaki 1 inci untuk putra (1,45 m atau 4 kaki 9 inci untuk putri).

D. BOLA

1. Bola sepak takraw harus bulat, terbuat dari satu lapisan anyaman serat Sintetis atau bahan lain yang disetujui PSTI dan ISTAF memiliki 12 lubang serta 20 perpotongan.
2. Untuk putra, keliling bola tidak boleh kurang dari 41 cm atau 16,14 inci dan tidak lebih dari 43 cm atau 16,93 inci. Untuk putri, keliling bola tidak boleh kurang dari 42 cm atau 16,54 inci dan tidak lebih dari 44 cm. atau 17,32 inci.
3. Untuk putra, berat bola tidak boleh kurang dari 17 g atau 6 oz, dan tidak lebih dari 180 g atau 6,35 oz. Untuk putri, berat bola tidak boleh kurang dari 50 g atau 5,3 oz, dan tidak lebih dari 160 g atau 5,6 oz.

E. PEMAIN

1. Pertandingan Beregu: Setiap Regu beranggotakan 4 pemain inti dan 2 pemain cadangan.
2. Pertandingan tim: Setiap tim terdiri atas 2 Regu (8 pemain inti dan 4 pemain cadangan).
3. Servis dilakukan dari belakang garis belakang. Semua pemain bisa melakukan servis.
4. Tiga pemain lainnya boleh berada di mana pun di daerah permainannya.

F. SERAGAM PEMAIN

1. Pemain boleh mengenakan pakaian apa pun seperti celana panjang, selama pakaian tersebut sesuai. Pemain dilarang mengenakan apapun yang bisa membahayakan diri sendiri maupun lawan selama pertandingan.
2. Pemain tidak diperbolehkan mengenakan anting, gelang, jam tangan, atau aksesoris apapun dan harus melepaskannya sebelumnya memasuki lapangan.
3. Untuk putri, pemain boleh mengenakan pakaian renang, tetapi harus mengenakan celana olahraga untuk menutup bagian bawah pakaian renang. Pakaian yang disarankan adalah:
 - Seragam
 - Kaus
 - Kasu tak berlengan/*tank top*
 - Kaus tanpa kerah
 - Celana bermuda
 - Celana pendek
 - Celana ketat
 - Bantalan kaki

Pemain tidak diperbolehkan mengenakan anting, gelang, jam tangan, atau aksesoris apapun, dan harus melepaskannya sebelumnya memasuki lapangan

G. PERMAINAN

Pertandingan Regu

1. Pergantian pemain boleh dilakukan kapan saja oleh manajer tim atau pelatih kepada wasit resmi saat bola mati.
2. Setiap regu boleh melakukan tidak lebih dari 2 pergantian pemain dalam setiap babak.
3. Seorang pemain yang “dikeluarkan” oleh wasit, atau pemain yang cedera boleh diganti asalkan belum terjadi 2 pergantian pemain sebelumnya di babak tersebut. Jika pergantian kedua sudah dilakukan, regu tersebut tidak

boleh melanjutkan pertandingan dan dianggap kalah dengan skor akhir mereka diambil dari skor terakhir yang mereka dapatkan, sedangkan lawan secara otomatis mendapat nilai 21 (untuk 2 babak awal) atau 15 (untuk babak penentuan), atau berapa pun skor kemenangan yang diperlukan jika pertandingan menggunakan sistem “25 atau 17 angka”

4. Regu yang jumlah pemainnya kurang dari 4 sejak dimulainya pertandingan dilarang bertanding dan dinyatakan kalah dua babak langsung masing-masing dengan skor 21 - 0.

H. LEMPAR KOIN DAN PEMANASAN

1. Sebelum memulai pertandingan, wasit lapangan akan melakukan lempar koin di depan kapten kedua regu, dan pemenangnya berhak memilih “bola atau tempat”. Regu yang kalah harus menerima pilihan tersebut.
2. Regu yang memegang “servis” berhak melakukan “pemanasan” terlebih dahulu selama 2 menit diikuti regu lawan. Hanya 6 pemain yang diperbolehkan melakukan pemanasan di lapangan.

I. POSISI PEMAIN SAAT SERVIS

1. Saat permainan akan dimulai, semua pemain kedua regu berada dalam posisi siap ditempatnya masing-masing.
2. Tekong, atau pemain yang melakukan servis, harus menempatkan kakinya diluar atau di belakang garis belakang.
3. Tiga pemain lainnya menempatkan diri di daerah permainannya dan diam di tempat saat servis dilakukan.
4. Pemain lawan atau regu penerima servis boleh berdiri di mana pun di lapangannya.

J. AWAL PERMAINAN DAN SERVIS

1. Regu yang pertama melakukan servis (sesuai dengan hasil lemparan koin) akan memulai babak pertama. Regu yang memenangi babak pertama akan memulai servis di babak kedua.
2. Segera setelah wasit menyebutkan skor, tekong atau pemain yang melakukan servis melempar bola dan menyepakinya melalui net ke bidang permainan lawan, bola disepak dengan kaki dan boleh dilakukan dengan gaya apapun. Jika tekong melempar bola sebelum wasit menyebutkan skor bola dilempar ulang dan regu tersebut diberi peringatan. Pengulangan tindakan ini dianggap sebagai “pelanggaran”. Servis dapat dilakukan dari mana pun di sepanjang garis belakang.
3. Setelah bola ditendang tekong, pemain boleh bergerak ke mana pun di bidang lapangannya.
4. Servis dianggap sah jika bola menyeberangi net, apakah bola menyentuh atau tidak menyentuh net dan jatuh di dalam batas sisi net dan sisi batas daerah lawan, bahkan selama sisi terluar bola jatuh di atas pembatas atau sisi batas, bola tersebut dianggap masuk.

K. PELANGGARAN

1. **Regu pemegang servis saat melakukan servis**
 - a. Tekong memainkan bola (melempar-lempar ke atas, memantul-mantulkan, melemparkannya ke pemain lain dan lain-lain) setelah wasit menyebutkan skor.
 - b. Pemain lain menginjak garis tengah atau melewati atau menyentuh net.
 - c. Kaki Tekong menyentuh garis belakang atau penanda lain di lapangan sebelum kaki yang menyepak menyentuh bola saat melakukan servis.

- d. Tekong tidak menendang bola yang dilemparnya sendiri saat melakukan servis.
 - e. Bola menyentuh rekan satu regu tekong sebelum menyeberangi net.
 - f. Bola menyeberangi net tetapi jatuh diluar area permainan.
 - g. Bola tidak melewati net ke sisi lawan.
 - h. Tekong menggunakan tangan atau lengan untuk mendukung tendangannya, meskipun tangan atau lengan tidak menyentuh bola, tapi menyentuh benda lain atau permukaan lantai saat bola ditendang.
 - i. Untuk kedua kalinya dalam pertandingan yang sama, pemain apit melempar bola kepada tekong sebelum wasit menyebutkan skor.
- 2. Regu yang memegang servis dan yang menerima servis saat servis dilakukan**
- a. Melakukan tindakan mengganggu atau gaduh atau meneriaki lawan.
- 3. Untuk kedua tim saat pertandingan**
- a. Menginjak garis tengah (dibawah net, yang membagi dua bagian lapangan), kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah melakukan spike atau blok.
 - b. Seorang pemain menyentuh bola atau menyentuh pemain lawan di daerah seberang net.
 - c. Bagian tubuh seorang pemain melewati net ke daerah lawan, di atas maupun di bawah net, kecuali saat melakukan gerakan lanjutan setelah menendang bola dari daerahnya sendiri.
 - d. Menyentuh bola lebih dari tiga kali di salah satu sisi.
 - e. Bola mengenai tangan atau lengan (kecuali saat lemparan untuk servis).
 - f. Bola berhenti atau tertahan di tubuh pemain.

- g. Bagian tubuh atau perlengkapan, misalnya sepatu, kaus, bandana, dan lain-lain menyentuh net, tiang, kursi wasit, atau benda apa pun di luar lapangan atau pemain jatuh di sisi daerah lawan.
- h. Bola menyentuh benda lain di luar area permainan saat dalam permainan.
- i. Pemain menggunakan bantuan benda di luar lapangan untuk memudahkan melakukan sepakan.
- j. Bola gagal melewati net menuju ke sisi lapangan lawan setelah 3 kali sentuhan.
- k. Bola melewati net setelah tiga sentuhan tapi jatuh di luar area permainan lawan.

L. PERGANTIAN SERVIS

Pergantian servis dilakukan jika regu yang memegang servis melakukan pelanggaran atau jika ketika lawan berhasil mematikan bola dalam permainan.

M. PEROLEHAN ANGKA

Ketika sebuah regu yang melakukan servis atau regu penerima servis melakukan kesalahan, poin dan servis berikutnya akan diberikan kepada regu yang tidak melakukan kesalahan (tidak harus melakukan servis untuk mendapatkan poin).

N. SISTEM PENILAIAN

1. Satu pertandingan terdiri atas 2 atau 3 babak dengan jeda antar babak selama 2 menit.
2. Angka kemenangan untuk setiap babak adalah 21, kecuali jika angka sama 20 - 20, maka babak ditentukan dengan selisih 2 angka, hingga poin 25. Saat kedudukan sama 20 - 20, wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 25.

O. SET PENENTUAN

1. Jika tiap regu mendapatkan satu kemenangan dari 2 babak awal, pertandingan dilanjutkan dengan babak ketiga yang disebut: Babak penentuan dengan angka kemenangan 15, kecuali jika kedudukan 14 - 14, pertandingan akan ditentukan dengan selisih dua poin dengan poin maksimal 17. Saat kedudukan sama 14 - 14, wasit akan menyatakan pertandingan diselesaikan hingga poin 17.
2. Sebelum babak penentuan dimulai, wasit akan melakukan lempar koin lagi, dan regu pemenang lempar koin melakukan servis pertama. Kedua regu berpindah tempat saat salah satu mencapai angka 8.

P. TIME-OUT

1. *Time-out* selama 1 menit secara otomatis akan diberikan kepada setiap regu dalam dua babak pertama saat salah satu Regu mencapai angka 11. Dalam babak penentuan, *time-out* secara otomatis selama 1 menit akan diberikan saat salah satu regu mencapai angka 8. Selama *time-out*, seluruh pemain harus berada diluar lapangan, diluar garis belakang. Hanya 6 orang yang boleh berada di luar garis belakang tersebut selama *time-out*.
2. Keenam orang yang diperbolehkan di luar garis belakang tersebut terdiri atas 4 pemain yang bertanding dan 2 orang lainnya, seperti manajer dan pelatih yang mengenakan pakaian yang berbeda dengan para pemain.

Q. PENGHENTIAN PERMAINAN

1. Wasit bisa menunda permainan sementara waktu jika terjadi gangguan atau pemain cedera yang harus segera mendapat

- pertolongan, selama tidak lebih dari 5 menit untuk setiap regu.
2. Pemain yang cedera diberi waktu hingga 5 menit untuk “Time-out cedera”. Jika setelah 5 menit pemain yang cedera tidak bisa melanjutkan permainan, maka harus diganti. Jika regunya sudah melakukan pergantian pemain sebelumnya, regu tersebut dinyatakan kalah dengan angka terakhir yang mereka dapatkan sebagai skor akhirnya, sedangkan regu lawan akan mendapatkan angka kemenangan 21 (untuk 2 babak awal) dan 15 (untuk babak penentuan) atau berapa pun angka kemenangan yang dibutuhkan jika pertandingan berusaha meraih angka 25 atau 17 angka.
 3. Jika terjadi gangguan atau hal lainnya, hanya wasit resmi yang boleh menghentikan permainan dengan persetujuan panitia pertandingan.
 4. Saat pertandingan dihentikan, tidak satu pun pemain boleh meninggalkan lapangan untuk atau mendapat pengarahannya.

R. DISIPLIN

1. Setiap Pemain regu, dan staf pelatih harus mematuhi aturan pertandingan.
2. Hanya kapten regu yang boleh mendekati wasit selama pertandingan, saat bola mati, untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan posisi pemain atau pemain dalam regu atau meminta penjelasan atas keputusan wasit dan wasit harus menjelaskannya.
3. Akan tetapi, pelatih, manajer tim, pemain dan resmi tim tidak boleh membantah keputusan wasit dalam pertandingan atau melakukan hal-hal yang bisa mengganggu jalannya pertandingan karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai pelanggaran disiplin yang serius.

S. HUKUMAN

Pelanggaran dan kelakuan buruk akan mendapatkan hukuman sebagai berikut:

1. Pelanggaran: pemain mendapatkan kartu kuning atau diperingatkan jika melakukan salah satu dari 6 pelanggaran berikut:
 - a. Bersalah karena melakukan tindakan tidak sportif dengan memperlihatkan tindakan seperti ini dapat secara serius dianggap sebagai pelanggaran norma etika olahraga atau berat dan dapat akan memiliki atau akan memiliki dampak yang merusak pada kelakuan semestinya saat pertandingan secara keseluruhan.
 - b. Menentang keputusan wasit dengan kata-kata maupun tindakan.
 - c. Terus-menerus melanggar peraturan permainan.
 - d. Menunda-nunda permainan.
 - e. Masuk atau kembali masuk lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
 - f. Meninggalkan lapangan tanpa izin wasit (kecuali saat permainan biasa).
2. Pengeluaran: pemain mendapatkan kartu merah atau dikeluarkan (segera diminta meninggalkan pertandingan) jika melakukan salah satu dari pelanggaran berikut:
 - a. Bersalah karena melakukan pelanggaran berat.
 - b. Bersalah karena melakukan tindakan kekerasan, termasuk tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk mencederai lawan.
 - c. Meludahi lawan atau orang lain.
 - d. Menggunakan kata-kata atau yang bersifat menyerang atau menghina dan atau melecehkan.

- e. Menerima peringatan kedua (kartu kuning) kedua dalam satu pertandingan.
3. Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan peringatan di dalam atau di luar lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit, asisten wasit, atau orang lain dan diberikan kartu kuning untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:
 - a. Pelanggaran: kartu kuning pertama. Sanksi: Peringatan biasa
 - b. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning kedua dalam dua pertandingan berbeda tapi dalam kejuaraan yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti satu pertandingan
 - c. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapatkan kartu kuning ketiga setelah menjalani hukuman dilarang bertanding karena mendapatkan 2 kartu kuning, di turnamen yang sama. Sanksi: Hukuman dilarang mengikuti dua pertandingan, ditambah denda yang harus dibayar oleh klub atau siapapun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut.
 - d. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat kartu kuning keempat setelah menjalani hukuman dilarang bertanding 2 kali karena mendapatkan 3 kartu kuning, dalam turnamen yang sama. Sanksi: langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu dijatuhkan oleh badan pengawas sepak takraw hingga komite disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.
 - e. Pelanggaran: Pemain yang sama mendapat dua kartu kuning dalam pertandingan yang sama. Sanksi: Hukuman dua kali pertandingan, ditambah denda yang harus

dibayar oleh klub atau siapa pun yang diwakili pemain dalam kejuaraan tersebut. Kartu merah akan diberikan jika mendapatkan lagi pelanggaran disiplin ketiga dalam pertandingan lain di kejuaraan yang sama.

4. Pemain yang melakukan pelanggaran dan dikeluarkan saat melakukan pelanggaran di dalam atau di luar lapangan, apakah pelanggaran itu dilakukan kepada lawan, rekan tim, wasit, asisten wasit atau orang lain, dan diberikan kartu kuning untuk tiap pelanggaran diatur sebagai berikut:
 - a. Pelanggaran: Kartu merah. Sanksi: Dikeluarkan dari pertandingan dan langsung dilarang mengikuti pertandingan berikutnya dan pertandingan lain dalam rangkaian turnamen, sanksi itu dijatuhkan oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah tersebut.

T. TINDAKAN BURUK DARI OFISIAL TIM

1. Tindakan disiplin akan diberikan kepada ofisial tim atau regu yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu dalam sebuah kejuaraan, yang dilakukan di dalam maupun di luar lapangan.
2. Semua ofisial tim yang melakukan tindakan tercela atau mengganggu akan segera diusir dari lapangan oleh ofisial pertandingan dan wasit ofisial, dan dilarang mendampingi pertandingan sebagai ofisial tim oleh pengawas sepak takraw hingga Komite Disiplin bersidang untuk mengambil keputusan akhir tentang masalah itu.

U. LAIN-LAIN

Jika terdapat pertanyaan atau hal-hal lain dari poin di atas yang tidak dinyatakan dalam peraturan pertandingan. Keputusan wasit ofisial berlaku mutlak.

BAB 8

PERATURAN RESMI INTERNASIONAL UNTUK SEPAK TAKRAW

“HOOP” (5 Pemain Menyepak Bola ke dalam Hoop yang Digantung)

A. LAPANGAN

1. Lapangan sebaiknya dibuat di atas permukaan yang rata dan halus, dan daerah permainan utama terdiri dari lingkaran dalam yang lebih kecil dan lingkaran luar yang berdiameter lebih besar, tempat 5 pemain dalam tim yang sama bermain.
2. Lingkaran dalam berdiameter 4 m atau 13 kaki, 1 1/8 inci, dan lebar garis pembatasnya adalah 4 cm atau 1 1/2 inci.
3. Lingkaran luar digambar mengelilingi lingkaran dalam, dengan diameter 16 m atau 52 kaki 6 inci dan lebar garis pembatasnya adalah 4 cm atau 1 1/2 inci.
4. Lapangan harus bebas dari gangguan hingga setinggi 8 m, atau 26 kaki 3 inci, diukur ke atas permukaan lapangan.
5. Posisi Triple Hoop di atas pusat kedua lingkaran yang digambar di lapangan terdapat sebuah Triple Hoop yang digantung dengan seutas tali yang diikatkan pada sebuah katrol dan ditambahkan di pengait dengan panjang tali yang

terjuler tidak boleh kurang dari 50 cm, atau 19 $\frac{3}{4}$ inci dibagian atas lingkaran hoop.



Permainan Sepak Takraw Hoop

B. SEPERANGKAT TRIPLE HOOP

1. Perlengkapan triple hoop terdiri atas 3 hoop yang sama, dengan diameter dalam 50 cm atau 19 $\frac{3}{4}$ inci yang dihubungkan sisi-sisinya sehingga membentuk sehingga triple hoop dibuat dari logam yang dibalut dengan busa, dengan ketebalan tidak lebih dari 10 cm atau 4 inci.
2. Anyaman jaring berkisi ditempelkan di sekeliling lingkaran logam setiap triple hoop dan digantung.
3. Triple hoop harus digantung dengan ketinggian sisi bawah lingkaran yang terbungkus 4,75 m atau 15 kaki 7 $\frac{1}{8}$ inci di atas permukaan lapangan untuk putra dan 4,5 m atau, 14 kaki 9 inci untuk putri.

C. BOLA RESMI

Bola sepak takraw harus bulat, terbuat dari satu lapisan anyaman serat sintetis.

1. Untuk putra, keliling bola tidak boleh kurang dari 41 cm atau 16,14 inci, dan tidak lebih dari 43 cm atau 16,93 inci. Untuk

- putri, keliling bola tidak boleh kurang dari 42 cm atau 16,54 inci dan tidak lebih dari 44 cm atau 17,32 inci.
2. Untuk putra, berat bola tidak boleh kurang dari 17 g atau 16 oz , dan tidak lebih 180 g atau 6,35 oz. Untuk putri, berat bola tidak boleh kurang dari 150 g atau 5,3 Oz, dan tidak lebih dari 160 g atau 5,6 oz.
 3. Bola boleh memiliki satu warna, berwarna-warni, atau berwarna menyala, tapi tidak boleh menggunakan warna yang mengganggu performa pemain.
 4. Seluruh pertandingan sepak takraw tingkat dunia, internasional, atau regional yang digelar oleh atas izin ISTAF, termasuk tapi tidak terbatas pada Olimpiade, Kejuaraan Dunia, *Commowalth Game*, *Asian Games*, dan *SEA Games*, harus menggunakan bola yang disetujui ISTAF dengan proses persetujuan yang jujur, tidak rancu, dan transparan.

D. PEMAIN

1. Setiap tim terdiri atas lima pemain inti dan satu pemain cadangan. Daftar anggota atau daftar nama harus mencantumkan minimal 5 pemain dan harus dikumpulkan paling lambat 30 menit sebelum pertandingan.
2. Hanya satu pergantian pemain yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan, baik dengan alasan pemain cedera atau alasan teknis. Pemain pengganti secara otomatis memiliki angka yang dihasilkan pemain yang ia gantikan ditambah dengan angka yang ia hasilkan sendiri dari setiap sepakan.

E. PAKAIAN PEMAIN

1. Semua perlengkapan yang dikenakan pemain harus sesuai untuk sepak takraw. Keselamatan pemain dan keadilan adalah prioritasnya. Setiap perlengkapan yang meningkatkan atau mengurangi kecepatan bola atau

meningkatkan tinggi pemain sehingga akan memberikan keuntungan yang tidak adil dan membahayakan keselamatan pemain tidak diperbolehkan.

2. Untuk menghindari pertentangan dan kebingungan, dua regu yang bertanding harus mengenakan seragam dengan warna berbeda.
3. Regu harus memiliki dua setel seragam/kaus. Satu berwarna terang dan satu lagi berwarna gelap. Jika dua regu yang bertanding mengenakan seragam yang berwarna sama, regu tuan rumah harus berganti seragam. Jika dimainkan di tempat netral, regu yang disebutkan pertama kali harus berganti seragam.
4. Pakaian yang harus dikenakan pemain saat bertanding adalah seragam/kaus, celana pendek, kaus kaki, dan sepatu bertelapak karet tanpa tumit. Semua yang dikenakan pemain dianggap sebagai bagian tubuhnya, jadi untuk menghindari kesalahan net atau *Net Fault*, jika kaus terlalu lebar atau longgar dan tidak pas menempel tubuh, disarankan untuk memasukkannya ke celana. Dalam kondisi cuaca dingin, pemain diperbolehkan mengenakan celana panjang olahraga. Perlengkapan tambahan bisa berupa ikat kepala atau bandana dan pelindung pergelangan kaki, lutut, dan pergelangan tangan.
5. Semua seragam/kaus pemain harus diberi nomor punggung. Setiap pemain harus memilih satu nomor tetap selama pertandingan. Nomor yang boleh digunakan adalah 1 hingga 15. Tinggi ukuran nomor tidak boleh kurang dari 19 cm atau 7,5 inci. Nomor dada juga bisa dipasang dengan ukuran tinggi hingga 10 cm atau 4 inci, nomor dada ini tidak wajib.
6. Kapten setiap regu harus memakai ban kapten di lengan kirinya dengan warna yang berbeda dari seragam yang dikenakannya.

7. Perlengkapan lain yang tidak disebutkan secara spesifik dalam peraturan ini, boleh dikenakan setelah mendapat izin dari Komisi Teknik PSTI dan ISTAF.

F. PEMANASAN

Hanya 5 atau 6 pemain dalam satu tim boleh berada di lapangan untuk melakukan pemanasan selama 2 menit.

G. PERMAINAN

1. Daerah permainan berbentuk lingkaran ke atas hingga 3 m atau 10 kaki harus bebas dari gangguan apapun tempat diletakkannya titik papan A.
2. Triple hoop dinaikkan dan diturunkan oleh “Pengatur hoop”, ofisial tim yang bermain.
3. Lima pemain inti menyebar di lingkaran dalam dan lingkaran luar. Mereka boleh berpindah posisi selama permainan.
4. Permainan berlangsung selama 30 menit berusaha untuk mengumpulkan angka sebanyak mungkin.
5. Ketika wasit memberi tanda memulai, salah seorang pemain melempar bola kepada pemain lain yang berdiri di dalam lingkaran dan saat menerima harus menyepak bola ke pemain lain, berawal dari inilah poin dapat diperoleh melalui sepakan atau pentalan bola ke salah satu lubang dalam triple hoop dengan gaya yang diperbolehkan.
6. Pemain yang melemparkan bola memulai permainan dan semua pemain lainnya harus diluar lingkaran dalam dan diluar, tetapi segera setelah bola terlepas dari tangan pelempar, semua pemain bisa bergerak bebas di daerah lapangan.
7. Bola dinyatakan mati saat menyentuh permukaan lapangan dan bola masuk ke dalam hoop.

8. Pemain yang menyebabkan bola mati, karena menyentuh tanah atau masuk ke dalam hoop, adalah pemain yang akan melempar bola untuk melanjutkan permainan.
9. Dalam keadaan bola mati, tim boleh meminta pergantian bola.
10. Saat dalam permainan, pemain tidak diperbolehkan menyentuh atau menangkap bola dengan tangan. Hanya saat melakukan lemparan pertama pemain boleh memegang bola.
11. Setelah bola dilempar untuk melanjutkan pertandingan, percobaan untuk mencetak angka hanya bisa dilakukan ketika hoop mencapai ketinggian tertentu.
12. Jika bola bergulir keluar area permainan, salah seorang pemain boleh meminta bola ke meja wasit.
13. Bola dinyatakan mati dan harus dilempar ulang ketika:
 - Bola menyentuh permukaan lapangan.
 - Bola menempel atau berhasil masuk ke dalam hoop.
 - Bola menyentuh sesuatu.

H. PELANGGARAN

1. Bola menyentuh tangan atau lengan pemain.
2. Seorang pemain menyentuh bola lebih dari 3 kali secara berurutan.
3. Pemain dengan sengaja memegang bola saat dalam pertandingan.

I. MENCETAK ANGKA

1. Nilai 10 diberi untuk setiap bola yang berhasil dimasukkan ke dalam hoop tanpa mempertimbangkan teknik sepakan dengan berbagai tingkat kesulitan, kecuali:
 - a. Ketika seorang pemain menggunakan teknik yang sama lebih dari 3 kali.

- b. Ketika seorang pemain menggunakan teknik sepakan selain yang terdaftar.
 - c. Ketika bola yang masuk merupakan sepakan dari lemparan.
 - d. Ketika bola memantul kembali dari hoop dan tidak masuk ke dalam jaring.
 - e. Ketika bola yang disepak masuk hoop setelah waktu permainan habis.
2. Berikut adalah teknik tendangan atau pentalan yang diperbolehkan,urut ke tingkatan yang sulit:
- a. Sundulan: Mementalkan bola ke atas dengan kepala.
 - b. Sepakan kaki dalam: Menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam.
 - c. Tolakan Bahu: Mementalkan bola ke atas menggunakan bahu bagian atas.
 - d. Sentuhan Paha: Mementalkan bola menggunakan paha bagian atas, tepat atas lutut.
 - e. Sepakan Kaki Luar: Menyepak bola ke atas menggunakan kaki bagian luar.
 - f. Guntingan Melayang: Menggunakan satu kaki (misal kaki kiri) untuk mendorong tubuh ke atas dengan sebuah lompatan, menyepak bola ke atas dari sisi tubuh yang digunakan untuk tolakan lompatan (misal sisi kiri), menggunakan sisi dalam kaki satunya (misalnya kaki kanan) dengan menyilangkan di belakang kaki tolakan lompatan (misalnya kaki kiri).
 - g. Sepakan telapak kaki: Saat bola melayang jatuh di belakang pemain yang diharapkan untuk memasukkan bola ke dalam Hoop, pemain tersebut menyepak bola menggunakan telapak kakinya melalui belakang tubuhnya.
 - h. Ujung Kaki: Menyepak bola menggunakan ujung kaki atau punggung kaki.

3. Tim dengan skor tim total tertinggi, setelah semua tim bermain adalah pemenangnya.
4. Jika total skor sama, pemenang akan ditentukan dengan babak penentuan selama 5 menit. wasit akan melakukan lemparan koin di depan kapten regu. Pemenang lempar koin akan memulai permainan terlebih dahulu. Setiap tim diberi waktu 5 menit untuk bermain dengan sistem penilaian sama seperti permainan 30 menit, mencoba memasukkan bola ke dalam Triple Hoop dengan gerakan yang telah disebutkan, sebanyak mungkin. Jika setelah waktu tambahan berakhir kedudukan masih sama, akan dilanjutkan dengan tambahan waktu 5 menit lagi hingga didapatkan pemenang.

J. OFISIAL

Untuk turnamen Internasional, pertandingan diatur oleh para ofisial sebagai berikut:

1. 1 wasit ofisial
2. 4 wasit

K. TUGAS WASIT

Keempat wasit masing-masing bertugas sebagai: wasit, pencatat skor, penjaga waktu dan pengawas skor.

1. Wasit
 - a. Wasit berada di lapangan saat pemanasan dan selama pertandingan. Wasit bertugas memastikan kelancaran pertandingan dan bertanggung jawab.
 - b. Memastikan pemain tidak mengenakan aksesoris yang bisa membahayakan mereka sendiri selama pertandingan.
 - c. Memberi tanda awal dan akhir pemanasan dan memberi tanda awal dan akhir pertandingan.
 - d. Menyatakan terjadinya kesalahan selama pertandingan.

- e. Memastikan pemain yang menyebabkan bola mati adalah pemain yang akan melempar bola untuk melanjutkan permainan.
 - f. Meminta *technical time-out* jika terjadi cedera atau kecelakaan selama pertandingan.
 - g. Memberikan kartu kuning atau kartu merah untuk pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan daftar pelanggaran.
 - h. Membariskan seluruh pemain di depan meja wasit untuk mendapat pengumuman total skor dari pengawasan skor.
 - i. Memastikan bahwa poin diberikan hanya ketika hoop dalam posisi yang benar.
2. Pencatat skor
- a. Pencatat skor ditempatkan di sebelah pengawas skor di meja wasit.
 - b. Pencatat skor bertugas mencatat skor secara manual. Secara spesifik mencatat urutan total skor, serta mencatat jumlah gaya sepakan/pentalan yang dilakukan pemain.
 - c. Bertugas memberi tahu pengawas skor poin yang sah sesuai dengan jumlah dan teknik tendangan/pentalan yang telah dilakukan.
3. Penjaga waktu
- a. Penjaga waktu berada di meja wasit. Di sebelah pencatat skor.
 - b. Penjaga waktu bertugas mencatat waktu dan meniup peluit tanda awal dan akhir pemanasan serta pertandingan.
 - c. Menghentikan waktu ketika wasit menyatakan *technical time-out*.
 - d. Memasukkan angka ke dalam papan skor elektronik sesuai dengan yang diumumkan oleh pengawas skor.

- e. Memastikan bahwa pengatur hoop telah menaikkan perangkat Triple Hoop hingga berada di ketinggian yang tepat dan memberi tanda untuk menurunkan hoop untuk mengambil bola yang berhasil masuk ke dalamnya.
4. Pengawas skor
 - a. Pengawas skor berada di meja wasit.
 - b. Saat poin berhasil diperoleh, pengawas skor mengumumkan perolehan skor secara rinci, mulai dari nomor kaus, jumlah penerapan gaya sepakan/pentalan, misalnya “nomor tujuh”, Sepakan telapak kaki pertama atau nomor sepuluh, sepakan dalam ketiga.
 - c. Jika seorang pemain telah menggunakan gaya sepakan/pentalan yang sama untuk memasukkan bola lebih dari 3 kali, pengawas skor akan mengumumkan secara rinci, mulai dari nomor kaus, jumlah penerapan gaya sepakan/pentalan yang telah dilakukan diikuti kalimat tidak dihitung. Misalnya nomor tujuh, sepakan/telapak kaki keempat, tidak dihitung.
 - d. Seorang pemungut bola ditempatkan di luar daerah permainan, bertugas untuk memungut bola yang keluar daerah permainan, juga bertugas untuk segera mengembalikan bola tersebut ke meja wasit.
 - e. Seorang pengatur Hoop bertugas untuk menurunkan dan menaikkan perangkat Triple Hoop selama pertandingan. Pengatur Hoop ditempatkan di sebelah meja wasit di dekat penjaga waktu, juga memastikan bahwa tinggi Hoop sesuai dengan tanda yang ada pada tali dan tiang.

L. HUKUMAN

1. Jika setiap pemain dengan sengaja menyentuh bola dengan tangannya saat permainan berjalan, wasit akan langsung memberinya kartu kuning (peringatan pertama dan

- terakhir). Jika mengulangnya di pertandingan yang sama, maka akan mendapat kartu merah.
2. Memberi kartu merah secara langsung mengeluarkan pemain dari pertandingan, sehingga pertandingan dinyatakan berakhir, karena tidak boleh digantikan pemain lain. Skor total akhir adalah skor akhir saat pemain itu dikeluarkan.

BAB 9

TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Tujuan utama olahraga sepaktakraw adalah untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibahagian lapangan sendiri. Oleh sebab itu untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik haruslah seseorang itu mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik pula.

Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan itu tidak akan bisa bermain sepaktakraw. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan menyepak dengan menggunakan bahagian-bahagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, dan kemampuan memainkan bola dengan bahu (membahu).

Kemampuan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan suatu rangkaian yang tidak bisa dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar permainan sepaktakraw maka tidak akan dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Penguasaan teknik dasar sepaktakraw dapat dimiliki dengan baik apabila dilatih secara teratur dan terus menerus (kontinu). Namun tidak berarti bahwa keterampilan sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik saja, faktor-

faktor lain pun banyak lagi menunjang peningkatan keterampilan sepaktakraw seperti faktor kemampuan fisik dan mental.

Dengan demikian dalam olahraga sepaktakraw teknik dasar harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan mutu prestasi permainan sepaktakraw. Penguasaan teknik dasar ini adalah merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu atau tim dalam suatu pertandingan atau kejuaraan di samping unsur-unsur lain seperti kondisi fisik, taktik maupun mental.

Mengenai teknik-teknik dasar olahraga sepaktakraw yang akan dikemukakan di sini secara umum akan dijabarkan sesuai sebagai berikut:

- a. Sepakan yang meliputi:
 - 1) Sepak kuda (sepak kura)
 - 2) Sepak Sila
 - 3) Sepak Mula
 - 4) Menapak (sepak telapak kaki)
 - 5) Sepak Cungkil
 - 6) Badek (sepak simpuh atau sepak samping)
- b. Main kepala
- c. Mendada
- d. Membahu
- e. Memaha
- f. Blocking

A. SEPAK KURA ATAU KUDA

Sepak kuda atau kura merupakan teknik dasar pada sepak takraw di mana punggung kaki adalah bagian yang perlu kita gunakan. Fungsi dari teknik ini juga adalah sebagai pengembali bola dari serangan lawan. Penggunaan sepakan ini adalah supaya kita bisa mengambil bola di posisi yang rendah.

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola.
- 2) Kedatangan bola disambut dengan ayunan kaki kanan atau kiri bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan atau kiri tersebut. Pandangan mata di fokuskan pada bola.
- 3) Bersama dengan kawan-kawan setim bisa membuat baris dengan posisi saling berhadapan dan pastikan bola pun cukup.
- 4) Untuk barisan satu, tugasnya adalah membawa bola dan kemudian memberikannya kepada teman dengan cara melempar ke kawan setim yang hendak menendang bola.
- 5) Teman tersebut kemudian perlu memberi umpan dengan memakai sepak sila di mana harus diterima oleh pasangannya sambil menggunakan teknik sepak kura atau kuda.
- 6) Sesudah berlatih dengan teman, hal ini perlu dilatih secara terus-menerus dan berulang kali, namun pastikan supaya bola tak jatuh ke lantai.



Sepak Kuda

B. SEPAK SILA

Sepak sila merupakan sebuah teknik dasar pada sepak takraw juga yang tujuan utamanya adalah untuk menyepak bola takraw. Dalam teknik ini, sepakan dilakukan dengan menggunakan kaki pemain bagian dalam. Sepak sila ini merupakan sebuah teknik dengan fungsi menerima maupun menendang bola takraw selama permainan berlangsung. Bahkan dalam latihan atau praktik sepak kura atau kuda, sepak sila pun tak ketinggalan ikut digunakan.

Sepak sila ini juga diketahui menjadi teknik yang berfungsi untuk mengumpan bola takraw kepada teman setim. Bahkan teknik dasar ini juga perlu dikuasai oleh setiap pemain agar mampu melakukan serangan balik setelah lawan menyerang. Latihan teknik dasar ini perlu dilakukan supaya seluruh tujuan dan fungsi tersebut dapat terealisasi.

- 1) Ambil posisi berdiri menggunakan satu kaki sementara kaki yang lain diangkat setinggi lutut lalu bengkokkan.
- 2) Ketika menendang bola, gerakan kaki adalah dari bawah ke atas dan kecepatan serta arahnya tergantung kebutuhan.
- 3) Pandangan harus tetap fokus pada bola takraw.
- 4) Lalu fokuskan pandangan pada arah sasaran.
- 5) Untuk menyuguhkan umpan kepada smasher.
- 6) Untuk menerima smash dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan.



Sepak sila

Sumber: OlahragaPedia.com

C. SEPAK MULA

Sepak mula atau servis dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, oleh sebab itu sepak mula termasuk salah satu teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. Teknik ini merupakan cara kerja yang penting karena angka atau point dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula. Sebaliknya kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka atau point serta memberi peluang bagi regu lawan untuk membuat angka.

Teknik ini juga dikenal sebagai teknik dasar pada sepak takraw yang tak boleh ketinggalan untuk dipelajari dan dikuasai. Dalam setiap permainan sepak takraw, jelas sepak mula ini menjadi salah satu sepakan penting. Ini adalah teknik sepak yang juga diketahui dengan nama lain, yaitu sepak servis. Tim atau regu yang bisa melakukan servis dengan baik dan sempurna akan mendapatkan poin sehingga oleh karena itulah teknik gerakan ini dianggap vital.

Oleh karena sepak mula atau servis itu merupakan suatu kesempatan baik untuk mendapatkan angka, maka ada sebagian pemain atau tekong berusaha mencari point dengan sepak mula atau servis kencang dan keras. Tujuan dari sepak mula itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan atau pertahanan pihak lawan sehingga kita dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pihak lawan kacau balau. Untuk itu sepak mula hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan pihak lawan terutama tentang sasaran sepak mula yang akan dilakukan. Tekong hendaklah membuat sepak mula yang baik dan dapat mencari sasaran yang baik yaitu tempat dimana permainannya lemah dan sukar menerima sepak mula atau servis.



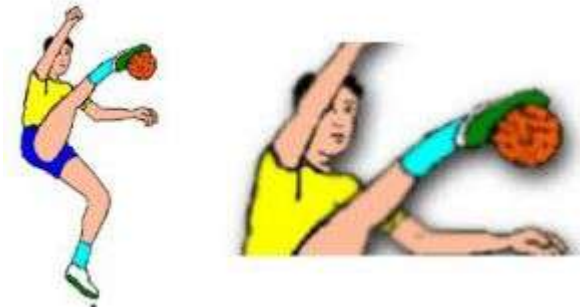
Sepak Mula

Sumber: OlahragaPedia.com

D. MENAPAK

Teknik menapak juga merupakan teknik dasar di mana pemain sepak takraw perlu untuk menyepak bola takraw menggunakan telapak kaki. Teknik ini juga penting karena ada saatnya teknik ini bisa digunakan saat hendak melakukan smash kepada grup lawan. Gerakan teknik ini juga memiliki tujuan sebagai pemblokir smash yang diarahkan kepada tim kita oleh lawan. Dengan teknik gerakan inilah, kita bisa menyelamatkan bola takraw yang sudah berada di dekat net.

- 1) Ambil posisi siap dan berdirilah dengan kedua kaki menumpu dengan jarak selebar bahu.
- 2) Kaki penyepak bisa diangkat tinggi-tinggi sambil posisi lutut sedikit membengkok dan telapak kaki dipukulkan ke arah bola. Pastikan juga untuk tak menyentuh net.
- 3) Gunakan telapak kaki untuk menyentuh bola pada bagian atasnya yang kemudian disepak ke arah lawan.
- 4) Pandangan mata harus tetap fokus pada bola sambil mencondongkan badan sedikit ke belakang.



Menapak

Sumber: OlahragaPedia.com

E. SEPAK CUNGKIL

Sepak cungkil adalah teknik dasar selanjutnya di permainan sepak takraw yang juga tak bisa diabaikan karena sama pentingnya dengan teknik sepakan lainnya yang sudah dibahas. Sepak satu ini merupakan sepakan yang dilakukan menggunakan jari kaki dengan tujuan untuk mengambil bola yang jaraknya termasuk jauh.

Pada umumnya, sepak cungkil ini jugalah yang digunakan pemain ketika ada pantulan bola liar. Pantulan bola liar biasanya adalah hasil dari blocking sehingga menggunakan teknik ini bisa sangat membantu. Bahkan untuk pengambilan bola rendah pun sangat berguna sehingga wajib menjadi teknik yang dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.



Sepak Cungkil

F. SEPAK BADEK

Istilah lain untuk sepak simpuh adalah sepak badek di mana jenis teknik sepak ini juga merupakan teknik dasar yang perlu setiap pemain sepak takraw kuasai. Teknik dasar ini lebih berfokus kepada upaya sepakan bola menggunakan kaki bagian luar. Namun tak harus menggunakan kaki bagian luar karena kaki bagian samping luar pun sah-sah saja.

Jenis teknik sepakan ini digunakan dengan tujuan untuk menyelamatkan bola dari pihak tim lawan. Hanya saja, para pemain juga biasanya menggunakan sepak simpuh sebagai pengendali bola dalam upaya penyelamatan yang biasanya tergolong efektif. Sepak ini sangatlah mendasar dan juga perlu dikuasai setiap pemain, maka dengan latihan yang cukup baik dan sesuai kebutuhan, para pemain biasanya akan menguasai secara sempurna teknik sepakan ini dan mengeksekusinya secara tepat juga. Butuh pengawasan pelatih juga bila tak yakin dengan posisi dan gerakannya.



Sepak Simpu

Sumber: OlahragaPedia.com

G. HEADING ATAU KOP BOLA

Teknik heading bukan hanya ada pada permainan sepakbola, melainkan juga diperlukan pada permainan sepak takraw. Hanya saja teknik heading dalam sepakbola bukanlah yang diterapkan pada sepak takraw ini karena biasanya heading sepak takraw

dibutuhkan ketika penerimaan kembali bola lemparan yang berasal dari lawan.

Teknik ini jugalah yang bisa digunakan pemain saat hendak menyelamatkan bola takraw dari serangan lawan. Posisi bola biasanya ada di atas dan tak akan mudah untuk kaki pemain menjangkaunya. Itulah yang menjadi alasan mengapa teknik ini merupakan dasar yang pemainnya perlu menguasai.

- 1) Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda.
- 2) Badan condongkan ke belakang dan kedua tangan letakkan di sisi tubuh sambil membengkokkan siku.
- 3) Fokuskan pandangan mata pada arah bola dan sasaran yang dituju.
- 4) Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.
- 5) Badan gerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.



Heading

Sumber: OlahragaPedia.com

H. MEMBAHU

Pada teknik membahu, teknik dasar ini berfokus pada pengontrolan bola dengan menggunakan bahu. Teknik ini biasanya digunakan para pemain sepak takraw ketika perlu mengendalikan bola hasil serangan lawan secara tiba-tiba. Bisa dikatakan, teknik ini merupakan teknik pertahanan dalam kondisi yang mendesak.

Ketika pemain merasa dalam kondisi kurang baik, maka teknik membahu inilah yang bisa dipakai supaya bola yang datang terkontrol secara lebih baik. Pada banyak kasus, gerakan bola yang dismath oleh lawan pasti cukup mengejutkan sehingga bola lepas kendali. Di saat terdesak inilah, teknik membahu sangat diperlukan dan akan menjadi berguna.

Mungkin agak tidak mudah dalam mempraktikkan teknik membahu ini karena bola pun harus dijaga keseimbangannya di atas bahu, namun dengan latihan yang cukup sering, maka hal ini tak lagi akan menjadi sulit.



Membahu

Sumber: OlahragaPedia.com

I. MENDADA

Teknik mendada pun menjadi bagian dari sepak takraw di mana penggunaan teknik ini bertujuan utama mengendalikan bola. Teknik mendada juga adalah teknik dasar yang pada prosesnya menggunakan dada sebagai pengontrol bola, seperti gerakan yang kita sering lihat juga pada permainan sepakbola. Pengontrolan bola ini dilakukan saat bisa dimainkan berikutnya.

Teknik atau gaya membawa atau menerima bola dengan dada sudah cukup sering kita lihat di permainan sepak bola. Namun sebenarnya, teknik gaya dada pun ada juga dalam permainan sepak takraw di mana fungsinya mirip dengan teknik dada di

sepakbola yang tujuannya mengendalikan bola yang datang mendadak. Saat lawan men-smash, bola akan datang dalam kecepatan yang tinggi dan serangan ini akan begitu mendadak dan saat posisi kita tepat dalam menggunakan dada, lebih baik gunakan teknik mendada ini untuk menerima sekaligus mengendalikan bola datang.



Mendada

Sumber: OlahragaPedia.com

J. MEMAHA

Setelah teknik menyundul (heading), membahu, dan mendada, kini kita juga perlu tahu teknik dasar memaha. Bila membahu adalah proses gerakan mengendalikan bola menggunakan bahu, lalu juga mendada adalah cara mengendalikan bola dengan dada, maka sudah bisa ditebak apa itu teknik memaha.

Memaha adalah teknik di mana permainan bola lebih menggunakan paha sebagai pengendali bola yang datang dari lawan. Teknik dasar ini biasanya digunakan pemain ketika perlu menerima bola, menahannya hingga proses penyelamatan bola yang diberikan oleh lawan saat menyerang. Smash lawan bisa sangat mendadak sehingga bila mampu mengendalikan bola dengan paha, maka teknik inilah yang akan efektif membantu.



Memaha

Sumber: OlahragaPedia.com

K. BLOCKING

Untuk melaksanakan teknik bendungan, pemain melakukan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut:

- 1) Blocking dapat dilakukan dengan menggunakan tungkai maupun badan bagian belakang.
- 2) Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan di lawan di daerahnya.
- 3) Pada waktu bola berada di bibir net dan lawan melakukan smash, maka pemain yang akan memblok melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash.
- 4) Badan pemain yang akan memblok smash, diputar dengan harapan bola akan menyentuh punggungnya dan memantul kembali ke daerah lawan.
- 5) Badan pemain yang akan memblok smash diputar dan mengangkat salah satu tungkainya sehingga berada di bibir net dengan harapan bola menyentuh tungkainya sehingga bola memantul kembali ke daerah lawan.
- 6) Fungsi blocking adalah sebagai alat pertahanan untuk mengagalkan serangan lawan.



Blocking

Sumber: OlahragaPedia.com

Di atas menjelaskan teknik sepak takraw paling dasar untuk dipelajari dan dikuasai oleh setiap pemain. Dengan melatih dan mengkombinasikan sendiri setiap langkah tersebut, maka penguasaan teknik akan sangat maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Armelia F. 2008. *Bermain Sepak Takraw*. Semarang: PT. Aneka Ilmu.
- Rick Engel. 2010. *Sepak Takraw. Intruksi Lengkap Panduan Melatih Sepak Takraw*. Klaten: PT. Intan Sejati.
- Teguh Susanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit. Pustaka Baru Press.
- Ucup Y. Dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw, Pendekatan Keterampilan Teknis di SMU*. Jakarta: Penerbit. Direktorat Jenderal Olahraga.

Internet:

<http://www.intanonline.com>

[http://www. Journal.unnes.ac.id](http://www.Journal.unnes.ac.id)
olahragapedia.nyimuetz.com

www.olahragamo.com

OlahragaPedia.com