



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Kota Padang

**Muhammad Irsyad, Erianti, Edwarsyah, Zulbahri**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: [muhammadirsyad@gmail.com](mailto:muhammadirsyad@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id),  
[zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Sepak Takraw

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini menurunnya prestasi atlet sepak takraw Balai Baru Padang dalam mengikuti beberapa kejuaraan, salah satu factor diduga disebabkan oleh kondisi fisik atlet yang belum prima. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling* jenuh. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik atlet yaitu daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi mata-kaki. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian kondisi fisik dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang ditemukan yakni kategori baik sekali dan kategori baik masing-masing ada 2 orang (13,33%) dan kategori sedang yaitu 7 orang (46,67%). Kemudian atlet yang memiliki kondisi fisik kategori kurang ada 3 orang (20%) dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (6,67%).

**Keywords:** *Physical Condition, Sepak Takraw*

**Abstract:** The problem in this research is the decline in the performance of Balai Baru Padang takraw athletes in participating in several championships, one of the factors is thought to be caused by the athlete's physical condition which is not yet prime. This type of research is descriptive. The population in this study were 15 takraw athletes. The sampling technique uses saturated sampling. Thus the sample in this study amounted to 15 people. Data was collected by measuring the components of the athlete's physical condition, namely leg muscle explosive power, flexibility and eye-foot coordination. Data were analyzed using percentages. Based on data analysis, the results of the research on the physical condition of 15 takraw athletes at Balai Baru City of Padang found that there were 2 people (13.33%) in the very good category and 2 people (13.33%) in the medium category and 7 people (46.67%) in the moderate category. . Then there are 3 athletes (20%) who have poor physical condition and only 1 person (6.67%) in the very poor category.

### PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bolavoli, sepak takraw juga dikatakan permainan bola kecil yang memadukan setidaknya dua teknik olahraga populer yaitu bolavoli dan

sepak bola. Olahraga sepak takraw dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari tiga orang, dan dua orang pemain cadangan. Angka kemenangan tiap set maksimum 21 angka, kecuali ketika nilai sama di 20-20 maka pemenang akan ditentukan dengan mengurangi 2 angka

hingga batas akhir 25. Sepak takraw ini berasal dari Negara Thailand, beberapa sumber juga mengatakan bahwa sepak takraw pertama kali dimainkan di Malaysia. Olahraga sepak takraw di Indonesia menjadi salah satu olahraga tradisional yang masih banyak dimainkan penduduk di penjuru Indonesia, Hanif, A. S (2015).

Achmad Sofyan Hanif (2021) dalam bukunya yang berjudul "Sepak Takraw untuk Pelajar". Rajawali Pers, menyebutkan bahwa "permainan sepak takraw juga dimainkan di Minang kabau yang dikenal dengan sebutan sepak rago dan merupakan permainan tradisional". Sedangkan induk organisasi di Indonesia adalah PTSI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia). Permainan sepak takraw di mainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 m x 6,10 m. Permainan dimulai ketika feeder melempar bola ke tekong untuk melakukan servis dan menendang bola ke lapangan lawan. Sampai bola melewati net, feeder dan striker harus tetap pada bagian mereka. Pihak lawan harus mampu mengembalikan bola melewati net tidak lebih dari tiga kali sentuhan. Salah satu klub sepak takraw di Kota Padang adalah klub sepak takraw Balai Baru, dengan lokasi lapangan berada di sebelah timur dari SMA Negeri 5 Padang dan masuk wilayah Kelurahan Gunung Sarik Kecamatan Kuranji. Sebagai pelatih sepak takraw adalah bapak Syahril Bais sekali gus sebagai pembina di klub ini, beliau juga dikenal sebagai pengurus (wakil Sekretaris Pengprov PTSI Sumbar). Klub sepak takraw Balai Baru Kota Padang cukup mendapat perhatian dari masyarakat dan tokoh masyarakat sekitar, sasarannya adalah siswa sekolah seperti SMP dan SMA yang ada di Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Tujuan dari pembinaan klub sepak takraw Balai Baru ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat para siswa dan mahasiswa dalam cabang olahraga untuk meraih prestasi. Pada klub ini sudah ada empat orang siswa SMP dan empat orang siswa SMA, ditambah mahasiswa memang cukup lama berlatih, hal ini dikemukakan oleh pelatih dan pembina di klub Balai Baru tersebut sesuai dengan observasi penulis di lapangan ketikan sedang melatih. Untuk prestasi atlet dari klub ini pernah beberapa orang terpilih pada POPNAS XII tahun 2013 di Jakarta, tahun 2014 juara 2 pada kejuaraan nasional antar PPLP-D dan SKO. Pada tahun yang sama ikut PORWIL (Pekan Olahraga Wilayah) di Jambi, selanjutnya pada tahun 2016 ikut dalam POPROV Sumbar dan peserta PON di Jawa Barat, namun belum berhasil meraih juara. Berdasarkan gambaran tentang prestasi yang pernah diraih oleh atlet-atlet sepak takraw Balai Baru Padang dalam mengikuti beberapa kejuaraan seperti yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, jelas bahwa atlet belum mampu meraih prestasi secara maksimal. Bahkan selama masa pandemi Covid atlet tidak kontiniu mengikuti latihan, namun pada tahun 2022 klub sepak takraw Balai Baru dimulai latihan kembali secara kontiniu. Memang tidak mudah bagi pemain sepak takraw untuk meraih prestasi tinggi, karena banyak factor yang mempengaruhinya., Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2021).

Diantara faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah 1) kesehatan fisik, dan kemampuan fisik. 2) Bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras. 3) Penguasaan teknik. 4) Penguasaan taktik. 5) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik. 6) Memiliki kematangan juara yang mantap".

<https://www.researchgate.net>3426>". Asesuai dengan pendapat ini maka jelaslah bahwa banyak factor yang dapat mempengaruhi prestasi dalam suatu cabang olahraga. Selanjutnya menurut Harsono dalam Hidayat (2020) mengatakan bahwa "salah satu factor pendukung dalam peningkatan prestasi dan latihan fisik juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan resiko cedera". Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa dalam meraih suatu prestasi olahraga, faktor kondisi fisik sangatlah penting untuk dikembangkan dan dilatih, seperti halnya untuk pengembangan kemampuan kondisi fisik atlet Klub Sepak Takraw Balai Baru Kota Padang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru, hal ini sebagai langkah awal dalam pembinaan selanjutnya dalam rangka peningkatan kemampuan dari segi fisik atlet. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet klub sepak takraw Balai Baru Kota Padang. (2) Kemampuan kelentukan atlet klub sepak takraw Balai Baru Kota Padang. (3) Kemampuan koordinasi mata-kaki atlet klub sepak takraw Balai Baru Kota Padang.

Bermain sepak takraw banyak mengandung unsure akrobatik sehingga resiko terkena cedera pun lebih tinggi dibanding olahraga lainnya, maka oleh sebab itu pemain harus memahami teknik dasar sepak takraw dengan benar agar tidak mengalami kesulitan dalam bermain. Teknik-teknik yang ada dalam bermain sepak takraw menurut Amelia F,2008 adalah: (1) Sepak Sila, sepak sila merupakan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki, baik saat menerima ataupun saat

mengumpan bola untuk menyelamatkan serangan dari lawan, (2) Menapak, menapak merupakan teknik menendang bola yang menggunakan telapak kaki. Hal ini sering digunakan untuk melakukan smesh ke pihak lawan sehingga tidak mampu menyelamatkan bola. (3) Sepak Kuda (sepak Kura), sepak kuda merupakan teknik sepakan dengan menggunakan kaki bagian punggung, sehingga dengan mudah untuk mengontrol bola dan memainkan bola, serta menguasai dan menyelamatkan bola, (4) Sepak Simpuh atau Sipak Badek, yaitu merupakan teknik sepakan menggunakan kaki bagian luar, sehingga dengan mudah untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan hingga dapat mengontrol bola dengan mudah. (5) Sepak Cungkil, adalah teknik sepakan terhadap bola dengan menggunakan kaki untuk mengambil bola jarak jauh, sehingga dapat mengembalikan bolapantulan yang maksimal. (6) Main Kepala (*Heading*), main kepala atau heading merupakan teknik memainkan bola takraw menggunakan kepala, sehingga dapat dengan mudah menerima bola pertama dari pihak lawan, terutama saat proses serangan. (7) Mendada, sebuah teknik dengan menggunakan dada untuk mengontrol bola. Teknik tersebut diterapkan sebagai tindakan mengontrol bola supaya bisa dimainkan kembali. (8) Memaha, teknik memaha merupakan teknik memainkan bola dengan paha sebagai usaha mengontrol bola, teknik ini biasanya dipakai untuk menahan, menerima serta menyelamatkan bola dari serangan lawan. (9) Membahau, teknik membahu merupakan teknik memainkan bola dengan bahu, sebagai usaha pertahanan dari serangan lawan secara mendadak.

Muchamad Sajoto (1988) mengatakan bahwa "Kondisi fisik adalah salah satu

persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi". Selanjutnya Bompa dalam Bafirman (2008) menjelaskan " Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan begitu sebaliknya. Kemudian kemampuan taktik dan mental tidak berkembang tanpa di dukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Syafruddin (2012:53) menjelaskan bahwa kondisi fisik dapat dibedakan yaitu; Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan (endurance), Harsono (2015), Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*), Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Yusuf (2005) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepak takraw Balai Baru Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian direncanakan pada bulan April sampai dengan bulan Mei

Tahun 2023. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang yang berjumlah sebanyak 15 orang. jumlah populasi relative sedikit, maka penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, Sugiyono (2008) mengatakan bahwa *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 15 orang. teknik pengumpulan data untuk: (1) tes daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump, (2) kelentukan dengan flexiometer tes, (3) untuk mengukur koordinasi mata-kaki menggunakan tes mendandang bola ke sasaran sebanyak 10 menggunakan kaki kanan dan 10 menggunakan kaki kiri. teknik analisis data menggunakan teknik persentase.

## HASIL

### 1. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, untuk variabel daya ledak otot tungkai maka ditemukan skor tertinggi adalah 106,44 dan skor terendah yaitu 52,13, kemudian jarak pengukuran (*range*) adalah 54,30. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 69,37, nilai tengah (median) yaitu 79,29 dan standar deviasi yaitu 16,04. Berikut ditampilkan distribusi kategori data daya ledak otot tungkai.

**Tabel 1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	> 93,43	1	6,67
Baik	77,39 – 93,43	2	13,33
Sedang	61,36 – 77,38	5	33,33

Kurang	45,32 – 61,35	7	46,67
Kurang Sekali	< 45,32	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan pada Tabel 1, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, untuk variabel daya ledak otot tungkai kategori kurang sekali tidak ada atlet yang memilikinya, kategori kurang ada sebanyak 7 orang (46,67%) dan kategori sedang adalah 5 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kategori baik yaitu 2 orang (13,33%) dan kategori baik sekali hanya 1 orang (6,67%).

## 2. Variabel Kelentukan

Hasil data kelentukan dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, yang diukur dengan flexiomter maka ditemukan atlet yang memiliki skor tertinggi adalah 22 dan skor terendah yaitu 5 dan jarak pengukuran (*range*) yakni 17. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 11,80, standar deviasi yaitu 3,71 dan nilai tengah (*median*) adalah 13,50. Selanjutnya distribusi klasifikasi hasil data kelentukan atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kelentukan**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 17	1	6,67
Baik	14 – 17	3	20
Sedang	10 – 13	8	53,33

Kurang	6 – 9	2	13,33
Kurang Sekali	< 6	1	6,67
Jumlah		15	100

Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, kelentukan pada kategori kurang sekali yaitu hanya ada 1 orang (6,67%), untuk kategori kurang yaitu 2 orang (13,33%) dan kelentukan kategori sedang yakni sebanyak 8 orang (53,33%). Selanjutnya atlet sepak takraw yang memiliki kelentukan untuk kategori baik adalah sebanyak 3 orang (20%), dan kategori baik sekali hanya 1 orang (6,67%).

## Variabel Koordinasi Mata-Kaki

Hasil data koordinasi mata-kaki dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, maka ditemukan skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 2 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 18. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 10,80, standar deviasi yaitu 4,86 dan nilai tengah (*median*) adalah 11. Selanjutnya distribusi klasifikasi hasil data koordinasi mata-kaki atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki Atlet Sepak Takraw**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 18	2	13,33
Baik	13 – 18	3	20
Sedang	8 – 12	8	53,33



Kurang	4 – 7	1	6,67
Kurang Sekali	< 4	1	6,67
Jumlah		15	100

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, koordinasi mata-kaki pada kategori kurang sekali hanya ada 1 orang (6,67%), untuk kategori kurang juga ada 1 orang (6,67%) dan koordinasi mata-kaki kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (53,33%).

### 3. Variabel Kondisi Fisik

Hasil pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari komponen daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi mata-kaki, dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 50, standar deviasi yaitu 7,03, skor tertinggi yaitu 64,20 dan skor terendah adalah 38,76. Selanjutnya untuk jarak pengukuran (*range*) yaitu 25,44 dan nilai tengah (median) adalah 51,48. Selanjutnya distribusi hasil data kondisi fisik atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang tersebut dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 60,55	2	13,33
Baik	53,52 – 60,55	2	13,33
Sedang	46,49 – 53,51	7	46,67
Kurang	39,46 –	3	20

	46,48		
Kurang Sekali	< 39,46	1	6,67
Jumlah		15	100

Berdasarkan pada Tabel 4 di halaman sebelumnya, maka jelaslah bahwa atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (13,33%), kategori baik juga da 2 orang (13,33%) dan kategori sedang yakni sebanyak 7 orang (46,67%). Selanjutnya atlet yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang yaitu 3 orang (20%) dan yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang sekali yaitu hanya 1 orang (6,67%).

## PEMBAHASAN

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga kompetitif yang dimainkan oleh 3 orang di setiap regunya. Pada praktiknya olahraga sepak takraw merukan jenis olahraga permainan menggunakan bola yang terbuat dari fiber sintetis setelah pada awalnya menggunakan bahan rotan. Bala ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan ke teman kemudian memukul atau mematikan bola di lapangan lawan, dapat menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Bermain sepak takraw banyak mengandung unsure akrobatik sehingga resiko terkena cedera pun lebih tinggi disbanding olahraga lainnya, maka oleh sebab itu pemain harus memahami teknik dasar sepak takraw dengan benar agar tidak mengalami kesulitan dalam bermain. Teknik-teknik yang ada dalam bermain sepak takraw antara lain sepak sila, menapak, sepak kuda (sepak kura), sepak simpuh atau sipak badek (teknik sepakan menggunakan kaki bagian luar ) teknik memaha, mendada, dan teknik

dengan kepala (heading), Putra, F. W., Suwo, R., & Nasarudin, N. (2020).

Semua teknik dalam permainan sepak takraw tersebut dapat terlaksana atau dapat dilakukan dengan baik dalam permainan, di dukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima, Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2021). Bahkan Muchamad Sajoto (1988) mengatakan bahwa "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi". Sesuai dengan pendapat Jufrianis. J. Akbar, A & Tangkudung. J (2018) tersebut jelaslah bahwa prestasi atlet tidak akan dapat ditingkat tanpa dukungan kondisi fisik yang baik. Berdasarkan hasil penelitian dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang tentang kondisi fisik, maka ditemukan yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (13,33%), kategori baik juga da 2 orang (13,33%) dan kategori sedang yakni sebanyak 7 orang (46,67%). Selanjutnya atlet yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang yaitu 3 orang (20%) dan yang memiliki kondisi fisik untuk kategori kurang sekali yaitu hanya 1 orang (6,67%).

Dari gambaran hasil penelitian kemampuan kondisi atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang, dapat diartikan cukup bervariasi kemampuan kondisi fisiknya, ada yang baik sekali, baik, sedangkan bahkan ada yang kurang dan kurang sekali. Terjadinya perbedaan tersebut disebabkan oleh banyak factor misalnya ada atlet sudah lama berlatih seperti Rama, Zakri, Ghany dan Taupik dan mereka sudah termasuk atlet andalan sepak takraw Balai Baru Kota Padang yang sudah beberapa kali ikut pertandingan tingkat daerah Propinsi Sumatra Barat, sesuai dengan informasi yang diberikan pelatih. Di

samping itu ada beberapa kondisi yang menyebabkan kondisi fisik atlet rendah, misalnya pada saat pengambilan data kondisi seperti yang dikemukakan oleh Kemudian Joko Pekik Irianto (2004) juga berpendapat tentang factor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu 1) Makanan yang bergizi. 2) Faktor tidur dan istirahat. 3) Kebiasaan hidup sehat. 4) Faktor lingkungan. 5) Faktor latihan dan olahraga. Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa banyak factor yang dapat mempengaruhi kondiosisi seseorang, oleh sebab itu hal ini menjadi suatu perhatian dan pemahaman bagi atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang. Misalnya kegiatan latihan-latihan komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi mata-kaki dan sebagainya perlu dilatih secara kontiniu, begitu juga halnya dengan kebiasaan hidup sehat, menjaga keseimbangan antara aktifitas fisik dengan istirahat, memperhatikan asupan gizi dan lingkungan tempat tinggal yang bersih dan aman dari penyakit.

## **SIMPULAN**

Kemampuan kondisi fisik dari 15 orang atlet sepak takraw Balai Baru Kota Padang dapat disimpulkan yakni kategori baik sekali dan baik masing-masing ada 2 orang (13,33%) dan kategori sedang yaitu 7 orang (46,67%). Kemudian atlet yang memiliki kondisi fisik kategori kurang ada 3 orang (20%) dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (6,67%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Bafirman.2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang. Wineka Media.

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Mury Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian. Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang. UNP Press.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta Bandung.
- Zalfendi & Asril Bahar. (2009). *Sepaktakraw. Rules dan Regulations*. Padang. FIK-UNP.
- Hanif, A. S (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2015) *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Jufrianis. J. Akbar, A & Tangkudung. J (2018). *The Effect of Eye-Foot Coordination, Flexibility of The Limbs, Body Balance and Self-Confidence to The Accuracy of The Football Of Sepak Takraw*. Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport.
- Amelia F,2008. *Bermain Sepak Takraw*. Semarang : PT.Aneka Ilmu,
- Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2021). Sport tourists' preferred event attributes and motives: A case of Sepak Takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(7), 1188-1213.
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasarudin, N. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 41-46.
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2021). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 226-241.