



Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Balai Baru Kota Padang

Novita Afrina, Atradinal, Hasriwandi Nur, Zulbahri

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
novitaafрина@icloud.com, atradinal@fik.unp.ac.id, hasriwandinur@fik.unp.ac.id,
zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : *Teknik Dasar, Kemampuan, Sepak Takraw*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang. Jenis penelitian ini merupakan *field research* bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di club Balai Baru kota Padang. Populasi dalam penelitian ini atlet sepak takraw club Balai baru kota Padang sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan ialah *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes kemampuan teknik yang berkenaan dengan : mengontrol dan menimang bola selama 1 menit baik sepak sila, sepak kura, memaha maupun heading. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian berdasarkan analisis data adalah Rata-rata kemampuan sepak sila atlet 44% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan sepak kura atlet 45% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan memaha atlet 36% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan heading atlet 33,13% dengan kategori cukup.

Keywords : *Teknik Dasar, Kemampuan, Sepak Takraw*

Abstract : Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Balai baru kota Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di club Balai Baru kota Padang. Populasi dalam penelitian ini atlet sepak takraw klub Balai baru kota Padang sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes kemampuan teknik yang berkenaan dengan : mengontrol dan menimang bola selama 1 menit baik sepak sila, sepak kura, memaha maupun heading. Data dianalisis dengan menggunakan proporsi. Hasil penelitian berdasarkan analisis data adalah Rata-rata kemampuan sepak sila atlet 44% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan sepak kura atlet 45% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan memaha atlet 36% dengan kategori cukup, Rata-rata kemampuan menuju atlet 33,13% dengan kategori cukup

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal,

2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian,

disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Menurut Nando (2018) “Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang”.

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan (Setiawan, Amra, & Lesmana, 2018). “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan

masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018)

Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) “pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. “Sepak takraw merupakan olahraga yang berasal dari zaman kesultanan melayu pada tahun 634-713 M yang dalam bahasa Melayu bahasa disebut dengan ‘sepakraga’ (Mardin, Hasyim, & Arham, 2020). “Sepak takraw pertama kali dimainkan di sejarah pada abad ke-15. Namun, pada saat itu, olahraga ini tidak disebut sepak takraw, melainkan ‘sepakaraga’. Istilah sepak takraw berasal dari bahasa melayu. Sepak”yang artinya menendang dan kata “takraw yang berasal dari bahasa Thai yang berarti anyaman bola” (Irawan, Roma, et al. 2021). “Sepak takraw masih menjadi olahraga bagi masyarakat menengah ke bawah. Itu karena ini olahraga cukup sulit dimainkan, memiliki resiko cedera yang tinggi atau fatal, dan banyak komunitas menganggapnya sebagai sport yang membutuhkan gerakan yang sulit” (Prayogi, M, et al, 2019). Sepak takraw artinya “tendangan bola” sebagai “sepak” berasal dari kata Melayu yang berarti tendangan dan “takraw” sebagai kata Thai yang digunakan untuk bola rotan (Megat & Virdati, 2012). Menurut Zarei, A., et al (2018). “sepak takraw dapat dianggap sebagai

bentuk acara olahraga skala kecil". Sepak Takraw berarti 'tendangan bola' karena 'Sepak' dating dari kata Melayu yang berarti tendangan dan 'Takraw' adalah kata Thailand yang digunakan untuk bola rotan (Zarei, A., & Ramkissoo, H., 2020). Menurut Mardela & Rahman (2017) "sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak diminati banyak masyarakat Indonesia terbukti dengan banyaknya klub Sepak takraw di berbagai daerah di Indonesia serta telah berpartisipasi dalam berbagai event regional dan nasional.

Syaban A. dan Lesmana H. S. (2020) menyatakan bahwa kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang di gunakan. Dalam permainan sepaktakraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus di miliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus.

Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain sepaktakraw. Selain itu, pemain sepaktakraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepaktakraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri permainan sepaktakraw, dimana dalam permainan

sepaktakraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan.

Sepaktakraw adalah olahraga yang dilakukan individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut kemampuan masing-masing individu yang dapat bekerja sama dengan individu-individu yang lain sehingga dapat memenangkan setiap permainan. Kemampuan individu meliputi kemampuan teknik, dan fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan agar mempunyai kematangan untuk mengukir prestasi. Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit-bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-klub sepak takraw yang ada di Indonesia. Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior, ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang sepak takraw.

Salah satu club sepaktakraw yang cukup terkenal di Sumatera Barat yaitu, Club Balai Baru Kota Padang. Prestasi sepak takraw Club Balai Baru Kota Padang saat ini sedang mengalami penurunan dikarenakan tidak adanya event dan pertandingan selama 2 tahun terakhir ditambah dengan merebaknya pandemi global COVID 19, sehingga tidak adanya catatan prestasi selama dua tahun terakhir. Padahal beberapa tahun sebelumnya sepaktakraw Club Balai Baru pernah mendapatkan penghargaan di beberapa pertandingan. Diketahui pada 2017 bulan Juli pada pertandingan tournament bebas Club Balai Baru mendapatkan penghargaan sebagai juara 3 dan pada 2019 pada pertandingan Batajau bulan Agustus mendapatkan penghargaan sebagai juara 1. Kemudian Club Balai Baru tidak ada mengikuti pertandingan setelahnya baik di dalam daerah maupun diluar daerah.

Setelah mengukir prestasi di 2019 yang menjadikan itu prestasi terakhir Club Balai Baru Kota Padang sampai saat ini, di karenakan merebaknya pandemi global COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*). Selama pandemi COVID-19 proses latihan tidak bisa berjalan dengan sesuai program yang diberikan pelatih. Sehingga tidak adanya catatan prestasi Club Balai Baru Kota Padang dalam tiga tahun terakhir. Karena pada kenyataannya pembinaan suatu cabang olahraga bukan hanya tanggung jawab para pelatih dan atletnya saja, tetapi juga banyak faktor yang berpengaruh pada pencapaian olahraga salah satunya seperti faktor internal dan eksternal.

Salah satunya faktor internal adalah beberapa teknik-teknik dasar di antaranya: Teknik sepakan merupakan teknik utama dan yang paling banyak di gunakan dalam permainan sepak takraw, karna memang cabang olahraga ini paling banyak menggunakan anggota badan kita yaitu kaki. Teknik memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, perkenaan bola pada tungkai atas bagian tengah paha, tidak pada ujung lutut ataupun pada pangkal paha. Teknik mendada/control dada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada perkenaan bola adalah pada bidang yang lebar pada dada kiri ataupun kanan tidak pada bagian tengah dada. Teknik membahu/control bahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dan leher dalam usaha mempertahankan serangan dari lawan teknik dapat digunakan untuk menahan serangan yang tiba-tiba datang atau tanpa sepengetahuan. Teknik main kepala atau menyundul adalah teknik dasar memainkan bola dengan kepala.

Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah diketahui teknik dasar pemain Club Balai Baru Kota Padang dalam tiga tahun terakhir, Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan pada Club Balai Baru Kota Padang. Penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara keseluruhan oleh pelatih seperti kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Balai Baru Kota Padang yang belum diketahui.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A.Muri Yusuf (2017) "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". Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kemampuan teknik dasar yang meliputi komponen sepak sila, sepak kura, memaha dan mengepala club balai baru kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Balai Baru Takraw Club. Pelaksanaan penelitian baik berupa tes maupun pemberian perlakuan dilaksanakan di lingkungan tempat latihan pemain tim sepahtakraw di Balai Baru Kota Padang. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Balai baru kota Padang. Dimana atlet Balai baru kota Padang berjumlah 15 orang. Menurut Arikunto, (2010) menyatakan "Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti". Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "total sampling". Total sampling yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di pandang dapat memberikan data secara maksimal. Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar atlet sepahtakraw club Balai Baru kota Padang adalah dengan tes kemampuan teknik dasar takraw (Arsil. 2018) : 1) Tes teknik dasar sepak sila, 2) Tes teknik dasar sepak kura, 3) Tes teknik dasar memaha 4) Tes teknik dasar heading.

HASIL

1. Sepak Sila

Tabel 1. Distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak sila

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
<29	2	13,33
30-39	2	13,33
40-49	4	26,67
50-59	7	46,67
>60	0	0
Total	15	100

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikemukakan diatas, Maka dapat disimpulkan dari 15 orang teste 2 diantaranya mempunyai kemampuan sepak sila di angka <29% dalam kategori sangat kurang, dan 2 diantaranya mempunyai kemampuan sepak sila di angka 30-39% dalam kategori kurang, dan 4 diantaranya mempunyai kemampuan sepak sila di angka 40-49% dalam kategori cukup, dan 7 diantaranya mempunyai kemampuan sepak sila di angka 50-59% dalam kategori baik.

2. Sepak Kura

Tabel 2. Distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak kura

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
<19,95	1	6,67
19,96-36,70	3	20,00
36,71-53,44	6	40,00
53,45-70,18	3	20,00
>70,19	2	13,33

Total	15	100
--------------	----	-----

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikemukakan diatas, Maka dapat disimpulkan dari 15 orang teste 1 diantaranya mempunyai kemampuan sepak kura di angka <19,95% dalam kategori sangat kurang, dan 3 diantaranya mempunyai kemampuan sepak kura di angka 19,96-36,70 dalam kategori kurang, dan 6 diantaranya mempunyai kemampuan sepak kura di angka 36,71-53,44% dalam kategori cukup, dan 3 diantaranya mempunyai kemampuan sepak kura di angka 53,45-70,18% dalam kategori baik, dan 2 diantaranya mempunyai kemampuan sepak kura di angka >70,19% dalam kategori sangat baik.

3. Memaha

Tabel 3. Distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak kura

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
<18,59	1	6,67
18,60-30,20	5	33,33
30,21-41,80	4	26,67
41,81-53,41	4	26,67
>53,42	1	6,67
Total	15	100

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikemukakan diatas, Maka dapat disimpulkan dari 15 orang teste 1 diantaranya mempunyai kemampuan memaha di angka <18,59% dalam kategori sangat kurang, dan 5 diantaranya mempunyai

kemampuan memaha di angka 18,60-30,20% dalam kategori kurang, dan 4 diantaranya mempunyai kemampuan memaha di angka 30,21-41,80% dalam kategori cukup, dan 4 diantaranya mempunyai kemampuan memaha di angka 41,81-53,41% dalam kategori baik, dan 1 diantaranya mempunyai kemampuan memaha di angka > 53,42% dalam kategori sangat baik.

4. Heading

Tabel 4. Distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak kura

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
<18,09	0	0
18,1-28,12	4	26,67
28,13-38,15	6	40
38,16-48,17	5	33,33
>48,18	0	0
Total	15	100

Berdasarkan dari hasil data yang telah dikemukakan diatas, Maka dapat disimpulkan dari 15 orang teste 4 diantaranya mempunyai kemampuan mengepala di angka 18,1-28,12% dalam kategori kurang, dan 6 diantaranya mempunyai kemampuan mengepala di angka 28,13-38,15% dalam kategori cukup, dan 5 diantaranya mempunyai kemampuan mengepala di angka 38,16-48,17 % dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Sepaktakraw merupakan suatu cabang olahraga yang sudah dipertandingkan baik

tingkat daerah, provinsi maupun nasional. Oleh sebab itu dibutuhkan teknik dasar yang baik dalam permainan sepaktakraw. Selain itu teknik dasar juga mempengaruhi prestasi seseorang dalam permainan sepaktakraw, maka dari pada itu untuk menunjang prestasi atlet sepaktakraw tersebut dibutuhkan teknik dasar yang baik yang berkenaan dengan sepak sila, sepak kura, memaha, dan heading.

1. Sepak sila

Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepaktakraw, sehingga sebagai orang menyebut teknik sepak sila adalah ibu dari permainan sepaktakraw. Sepak sila adalah menyepak dengan bola dengan kaki bagian dalam, yang pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti bersila.

Hal ini akan lebih baik bila sepak sila atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang lebih ditingkatkan karena sepak sila sangat dibutuhkan dalam bermain sepaktakraw terutama dalam menyelamatkan serangan dari lawan. Tanpa teknik dasar yang baik sepak sila seseorang tidak akan berjalan dengan benar dan akan kesulitan untuk menaikan serangan dari lawan karena sepak sila adalah pondasi utama dalam sepaktakraw. Untuk itu atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang perlu lebih banyak melakukan latihan sepak sila seperti latihan mengontrol bola per individu selama 15 menit atau lebih agar teknik dasar sepak sila atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang bisa menjadi lebih baik.

2. Sepak kura

Sepak kura adalah teknik menyepak dengan menggunakan punggung kaki. Sepakan ini disebut juga dengan istilah "sepak kuda", Sepak kura dalam permainan sepaktakraw digunakan sebagai teknik untuk memainkan bola dengan datangnya rendah dan kencang atau menyelamatkan dari serangan lawan.

Hal ini akan lebih baik bila sepak kura atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang lebih ditingkatkan karena sepak kura sangat dibutuhkan dalam bermain sepaktakraw terutama dalam menyelamatkan serangan dari lawan. Tanpa teknik dasar yang baik sepak kura seseorang tidak akan berjalan dengan benar dan akan kesulitan untuk menaikan serangan dari lawan karena sepak kura adalah termasuk dalam pondasi utama sepaktakraw. Untuk itu atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang perlu lebih banyak melakukan latihan sepak kura seperti latihan mengontrol bola per individu selama 15 menit atau lebih agar teknik dasar sepak kura atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang bisa menjadi lebih baik.

3. Memaha

Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima serangan dari lawan. Memaha merupakan teknik dasar dalam permainan sepaktakraw dengan memainkan bola pada paha untuk mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Hal ini akan lebih baik bila memaha atlet sepaktakraw club Balai Baru kota Padang lebih ditingkatkan karena memaha

sangat dibutuhkan dalam bermain sepak takraw terutama dalam menyelamatkan serangan dari lawan. Tanpa teknik dasar yang baik memaha seseorang tidak akan berjalan dengan benar dan akan kesulitan untuk menaikan serangan dari lawan karena memaha adalah teknik dasar dalam sepak takraw. Untuk itu atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang perlu lebih banyak melakukan latihan memaha seperti latihan mengontrol bola per individu selama 15 menit atau lebih agar teknik dasar memaha atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang bisa menjadi lebih baik.

4. Heading

Dari hasil analisis data tes sepak kura terhadap atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang dengan menggunakan Skala 5 A, memaha atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang rata-rata paling banyak berada di kategori cukup yaitu sebanyak 6 orang (6%). Heading atau mengepala dapat dilakukan dengan sikap berdiri ditempat dengan melompat. Heading dapat digunakan untuk menahan bola, mengumpun pada teman dan melakukan serangan pada lawan.

Hal ini akan lebih baik bila heading atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang lebih ditingkatkan karena heading sangat dibutuhkan dalam bermain sepak takraw terutama dalam menyelamatkan serangan dari lawan. Tanpa teknik dasar yang baik heading seseorang tidak akan berjalan dengan benar dan akan kesulitan untuk menaikan serangan dari lawan karena heading adalah teknik dasar dalam

sepaktakraw. Untuk itu atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang perlu lebih banyak melakukan latihan heading seperti latihan mengontrol bola per individu selama 15 menit atau lebih agar teknik dasar memaha atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang bisa menjadi lebih baik.

Dari empat tes tersebut kemampuan sepak sila berada angka 44 % dalam kategori cukup, sepak kura 45% dalam kategori cukup, memaha 36% dalam kategori cukup dan heding 33,13% dalam kategori cukup. Setelah diratakan teknik dasar sepak takraw mendapatkan hasil 39,53% masuk ke dalam kategori "Cukup", karena berada dalam rentang interval 32,88%-46,26%% Dengan demikian, dapat diartikan bahwa atlet sepak takraw club Balai Baru kota Padang memiliki tingkat kemampuan teknik dasar "Cukup" .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru kota Padang masuk dalam kategori "Cukup", 2) Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura atlet sepak takraw Balai Baru kota Padang masuk dalam kategori "Cukup", 3) Tingkat kemampuan teknik dasar memaha atlet sepak takraw Balai Baru kota Padang masuk dalam kategori "Cukup" 4) Tingkat kemampuan teknik dasar heading atlet sepak takraw Balai Baru kota Padang masuk dalam kategori "Cukup"

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441
- H. Nur, Madri, and zalfendi FIK-UNP. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Irawan, R., Padli, V. E., Purba, R. H., & Susanti, S. A. (2021). Developing of top serve accuracy test on Sepak takraw sport game.
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93-111.
- Mardin, M., Hasyim, A. H., & Arham, S. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Cokroaminoto Makassar. *Sports Review Journal*, 1(1), 17-26.
- Megat, A. K., & Virdati, M. R. (2012). Sports in South Asia, Southeast Asia and Oceania. In M. Li, E. McIntosh, & G. Bravo (Eds.), *International sport management* (pp. 177–198). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Prayogi, m. M., hartono, M., & Pramono, H. (2019). Management Evaluation of the Sepak Takraw Association of Indonesia (PSTI) Administrators in Fostering Sepak Takraw Sport Achievement in Brebes Regency, Central Java, Indonesia. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(1), 51-62.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani

berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34

Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis tentang cedera dalam olahraga beladiri taekwondo di dojang unp. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.

Sya'ban, Adrian; Lesmana, Heru Syarli. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Partiot*, 2020, 2.1: 26-3.

Yulifri, and Sepriadi. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal MensSana* 3.1 (2018): 19-32.

Yusuf, A. Muri. *Asesmen dan evaluasi pendidikan*. Prenada Media, 2017.

Zarei, A., Holmes, K., & Yusof, A. B. (2018). Sport event attributes influencing sport tourists' attendance at Sepak Takraw event. *Event Management*, 22(5), 675-691.

Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2020). Sport tourists' preferred event attributes and motives: A case of Sepak Takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 1096348020913091.