

Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakurikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung

Rijalul Fikri

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercubuana

E-mail : frijalul4@gmail.com

Abstract

This research was conducted using experimental research with quantitative measures that were measured were horse soccer skills in pairs. According to (Ihsan et al., 2017:117) the research method used is to determine whether there is an effect of a treatment (independent variable) on certain objects that are observed as a given effect. The instrument used to obtain the value of horse soccer is using a pair of horse soccer exercises. With the procedure Pretest - Treatment -Posttest. In carrying out this research, each meeting was held a test towards the end of the exercise. Namely data collection by using a horse. The number of extracurricular takraw students at MTs Muhammadiyah 3 Tretep is 25 students. By using purposive sampling technique with 15 students criteria. Horse soccer or tortoise is a kick using the body of the foot that is used to rock, control, and return the ball to the enemy. Therefore, horse football is one of the important movements in the game of sepak takraw. Based on the calculation of the data, the results show that the pair variation method improves the extracurricular skills of the takraw game at MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung. The data obtained from the pretest 21.93 and posttest reached 39.93 so it can be said that the variation method improves soccer skills in the takraw extracurricular activities at MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung. Means that it matches the written hypothesis that there is an effect of pair variation on improving the skills of sepak takraw at the extracurricular takraw students of MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.

Keywords: Horse Soccer, Paired Exercise Variations

Abstrak.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian eksperimen dengan tindakan kuantitatif yang diukur adalah keterampilan sepak kuda secara berpasangan. Menurut (Ihsan et al., 2017:117) metode penelitian eksperimental digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh suatu perlakuan (variabel bebas) terhadap objek tertentu yang diamati (variabel terikat) sebagai akibat yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh nilai sepak kuda adalah menggunakan latihan sepak kuda berpasangan. Dengan prosedur Pretest - Perlakuan -Posttest. Dalam melaksanakan penelitian ini, setiap pertemuan diadakan tes Ketika menjelang akhir latihan. Yaitu pengumpulan data dengan menggunakan sepak kuda. Adapun jumlah siswa di ekstrakurikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep adalah 25 siswa. Dengan

Received Agustus 30, 2022; Revised September 2, 2022; Oktober 31, 2022

Rijalul Fikri, frijalul4@gmail.com

menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria 15 siswa. Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan menggunakan tubuh kaki yang digunakan untuk menimang, mengontrol, dan mengembalikan bola ke musuh. Oleh karena itu, sepak kuda merupakan salah satu Gerakan penting dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa metode variasi berpasangan meningkatkan Control keterampilan sepak kuda pada ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung. Diperoleh data hasil dari pretest 21,93 dan posttest mencapai 39,93 sehingga dapat disimpulkan bahwa metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung sebagian besar cukup. Berarti cocok dengan hipotesis yang tertulis terdapat pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.

Kata kunci : Sepak Kuda, Variasi Latihan Berpasangan

LATAR BELAKANG

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga kompetitif dimainkan oleh 3 orang setiap regu yang dimainkan di dalam lapangan dengan ukuran panjang 13.40 m x lebar 6.10 m dan tinggi net 145-155 cm (Arya Wisnu Murti et al., 2021:34). Seiring berkembangnya olahraga sepak takraw pada saat ini tidak hanya dipertandingkan tiga lawan tiga akan tetapi terbagi menjadi empat nomor yang dipertandingkan yaitu dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat dan juga hoop Takraw.

Sepak takraw di MTs Muhammadiyah 3 Tretep mulai terbentuk sekitar tahun 2017-2018, Dimana mulai diadakannya latihan dengan bimbingan guru ketika diluar jam sekolah (kulikuler). Seiring berjalannya waktu, MTs Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung mulai mengikuti kejuaraan tingkat Kabupaten. Adapun target awal mengikuti kejuaraan tersebut hanya untuk mencari pengalaman saja, sebagai pembelajaran untuk memperbaiki apa saja kekurangan yang perlu dibenahi, sehingga mampu untuk bersaing dalam kompetisi yang akan datang. Sejak pandemi melonjak naik, kegiatan sepak takraw di MTs Muhammadiyah 3 Tretep sempat terhenti. Kemudian, mulai kembali ada kegiatan sepak takraw di MTs Muhammadiyah 3 Tretep pada tahun 2021.

Dengan adanya penjelasan di atas, berdasarkan pengamatan khusus di ekstra kulikuler sepak takraw ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung, siswa mengalami penurunan karna setelah mandemi, siswa melaksanakan Latihan tanpa adanya pelatih ataupun guru yang membimbing serta

melatih para siswa ekstra kulikuler sepak takraw, sehingga mereka melaksanakan Latihan individu tanpa adanya variasi Latihan lain. Pada awal semester ganjil tahun 2022, peneliti melaksanakan observasi ke ekstra kulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung melakukan praktek sepak kuda pada sepak takraw, diperoleh hasil rata-rata kisaran 29 gerakan sepak kuda yang mana hasil tersebut masih dalam kategori kurang menurut (Kurniawan & Firdaus, 2020:231).

Selama pandemi, peneliti melakukan observasi awal di ekstrakulikuler sepak takraw, terdapat beberapa hal yang menjadi masalah di ekstrakulikuler sepaktakraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. Antara lain :

1. Jadwal Latihan belum stabil atau tidak tetap
2. Tidak ada mentor atau pelatih yang mendampingi latihan selama pandemi sehingga latihan diadakan mandiri
3. Keterampilan kontrol bola pemain di ekstrakulikuler sepak takraw masih kurang pada saat menerima bola.

KAJIAN TEORITIS

Sepak Takraw

a. Pengertian sepak takraw

Istilah sepak takraw tersusun dari kata “sepak” yang berarti menendang dalam bahasa Melayu dan “takraw” yang berarti bola rotan dalam bahasa Thailand. Olahraga ini berasal dari negara di kawasan Asia Tenggara mulai abad ke-15, kini telah berkembang dan mulai dipertandingkan dalam turnamen internasional, seperti SEA Games dan Asian Games. Sepak takraw merupakan olahraga yang datang 500 tahun lalu pada zaman kesultanan melayu pada tahun 634-713 M.

b. *Control* dalam sepak takraw

Control dalam sepak takraw adalah suatu pergerakan yang bertujuan untuk mengontrol bola yang biasa dilakukan dengan memaha atau pun sepakan sebagai cara mempertahankan permainan. Jika kemampuan tersebut tidak dimiliki maka di dalam permainan akan mengalami kesulitan dan kegagalan bermain (Massa et al., 2022:2). Kontrol bola takraw sendiri adalah suatu pergerakan terhadap objek yang

bertujuan untuk menguasainya. Kontrol bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Artyhadewa, 2017:52).

Beberapa gerakan dasar yang dapat digunakan dalam melakukan control bola dalam permainan sepak takraw antara lain adalah : sepak sila, sepak kuda, sepak badek, mendada, sepak cungkil, heading, dan memaha. Sepak kuda merupakan salah satu gerakan dasar yang sering digunakan tendangan untuk mengontrol bola rendah dan melakukan serangan. Sepakan ini dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Berikut ini langkah-langkah melakukan sepak kuda (Massa et al., 2022:3).

- a) Berdiri dengan satu kaki dengan kaki tumpuan ditekuk atau dibengkokkan
- b) Kaki dominan, atau kaki yang digunakan untuk menendang diangkat dengan posisi lutut setinggi pinggang
- c) Ketika bola datang, sambut dengan meluruskan kaki dan tendang bola

Kemampuan keterampilan control bola yang baik dapat membantu dalam menyusun serangan dalam permainan sepak takraw. Oleh karena itu, kemampuan sepak kuda pemain di ekstrakulikuler MTs Muhammadiyah 3 Tretep harus ditingkatkan. Berdasarkan tabel penilaian sepak kuda menurut (Kurniawan & Firdaus, 2020:231) kategori keterampilan pemain adalah sebagai berikut :

Table 1. Perhitungan kategori Teknik Sepak Kuda secara berpasangan dalam Sepak Takraw

No	Rentang Norma	Kategori
1	51 Keatas	Sangat Baik
2	41 S/D 50	Baik
3	31 S/D 40	Cukup
4	21 S/D 30	Kuran
5	Kurang Dari 20	Sangat Kurang

c. Bentuk Penerapan Teknik Dasar Sepak Kuda Serta Bentuk Latihan Sendiri Dan Variasi Berpasangan

Adapun bentuk-bentuk penerapan Latihan dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Latihan sendiri SepakTakraw sebagai berikut:
 - 1) Setiap pemain diberi sebuah bola
 - 2) Bola dilambungkan sendiri dan disepak dengan kaki bahagian atas atau punggung kaki atau kura kaki.
 - 3) Bola disepak setinggi kepala berkali-kali lalu ditangkap.

- b) Latihan Formasi Berpasangan Menurut Tim mengajar sepaktakraw UNP sepaktakraw (Sucipto et al., 2017 : 22), sebagai berikut :
 - 1) Pemain berbaris dua bersaf berhadapan dengan jarak 3 – 4 meter dengan sejumlah bola yang ada
 - 2) Barisan A (1,2,3,4, dan 5) melambungkan bola kepada barisan B (1,2,3,4, dan 5), barisan B menyepak dengan punggung kaki setinggi kepala kepada barisan A dan kemudian A menangkap bola.
 - 3) Setelah lima kali melakukan latihan B, pergantian pelambung dan penyepak diadakan.
 - 4) Seperti latihan B, bola dikontrol/ditimbang satu kali sebelum diberikan kepada pelambung. Bola selalu disepak setinggi kepala dan disepak dengan punggung kaki.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan hal yang harus dipersiapkan sebelum terjun langsung ke lapangan. (Arikunto, 2013:203), mengatakan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami,

memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2014:6).

Dari kedua pendapat, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara peneliti secara ilmiah untuk mendapatkan data sehingga dapat memecahkan masalah secara valid dapat dibuktikan keberhasilannya. Oleh karena itu, penulis menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian. Metode penelitian kuantitatif biasanya data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan Metode penelitian kuantitatif biasanya dipakai untuk menguji satu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan ada pula yang bersifat mengembangkan konsep.

Pretest ----- > Perlakuan ----- > Posttest		
O₁	X	O₂

Keterangan:

O₁ : Tes awal

X : Variasi latihan sepak kuda berpasangan

O₂ : Tes akhir

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam melaksanakan pembelajaran, peneliti menggunakan metode eksperimen yang meliputi kegiatan mengambil tes awal (pretest) dan mengikuti tes akhir (posttest) sampai siswa menunjukkan kemampuan yang baik untuk meningkatkan sepak kura (kuda). permainan sepak takraw. Adapun Lokasi dan waktu pencarian adalah sebagai berikut:

- a) Tempat penelitian dilaksanakan di ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.
- b) Waktu penelitian, adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 07 Maret - 26 Agustus 2022.

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada lokasi dan kriteria sekolah yang pernah diteliti atau diamati sebelumnya, yang memenuhi standar atau memiliki manifestasi yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti untuk penelitian.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi:

Populasi merupakan seluruh data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup & waktu yang telah ditentukan. Populasi berkaitan dengan data-data. Jika setiap manusia memberikan suatu data, maka ukuran atau banyaknya populasi akan sama dengan banyaknya manusia (Tanzeh & Arikunto, 2020:1). Ekstra kulikuler Sepak Takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep berjumlah 25 anak, yang mana terdiri dari kelas VII dan VIII MTs Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung.

2. Sampel :

Sebagian populasi yang berjumlah 25 siswa di ekstrakurikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep. Saya menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria 15 siswa. Menurut (Sugiyono, 2018:138) *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan memakai sebagian pertimbangan tertentu cocok dengan kriteria yang diinginkan guna bisa memastikan jumlah sampel yang hendak diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammadiyah Tretep Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah. Letak dan suasana Sekolah cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar. Halaman yang cukup luas dengan sebagian permukaan berupa lantai / ubin yang bisa dipakai untuk pembelajaran sepak takraw. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode variasi Latihan berpasangan sepak kuda dalam sepak takraw. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian:

1. Deskripsi hasil *pretest*

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut : nilai minimal 15, nilai maksimal 29, nilai rata-rata 21,93 dan *standar deviation* 3,826. Deskripsi hasil *pretest* bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi hasil pretest variasi Latihan berpasangan sepak kuda

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	15	15	29	21.93	3.826
Valid (listwise)	N 15				

2. Deskripsi hasil *posttest*

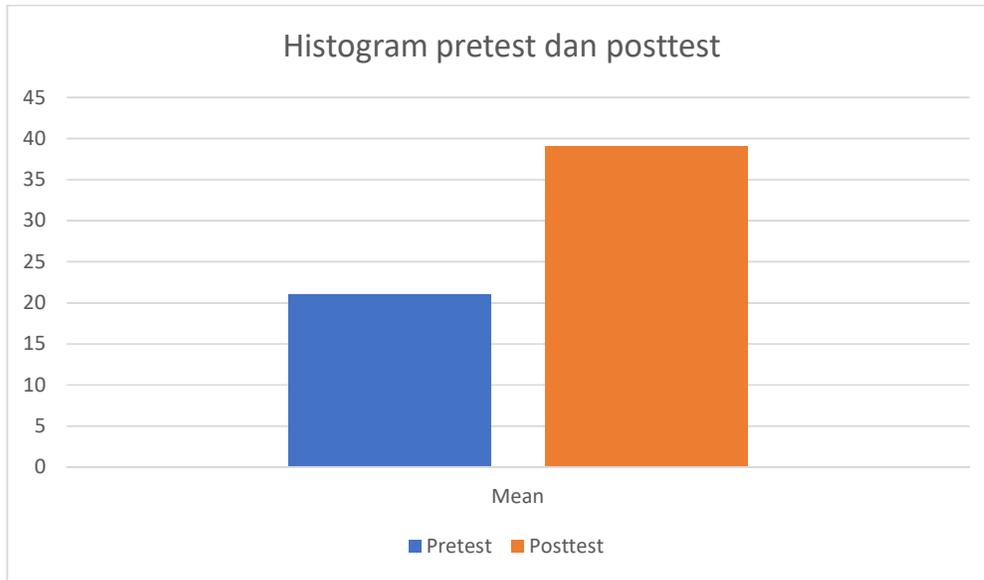
Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis deskriptif sebagai berikut: Nilai minimal 35, nilai maksimal 47, nilai rata-rata 39,93 dan standar deviation 4,096. Deskripsi hasil *posttest* bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi hasil posttest variasi Latihan berpasangan sepak kuda

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test	15	35	47	39.93	4.096
Valid (listwise)	N 15				

Berikut adalah hasil penelitian data dengan bentuk histogram :

Presentase peningkatan pretest dan posttest



B. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Pretest dan Posttest	Pretest	.137	15	.200*	.978	15	.955
	Posttest	.215	15	.061	.902	15	.101

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

PPengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof- Sminorv. Menurut (Suliyanto, 2011, hal.69) Dalam uji ini hendak menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, guna menerima ataupun menolak hipotesis dengan menyamakan Asymp. Sig dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak penuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil Pretest dan Posttest	Based on Mean	1.124	1	28	.298
	Based on Median	.503	1	28	.484
	Based on Median and with adjusted df	.503	1	27.611	.484
	Based on trimmed mean	1.089	1	28	.306

C. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakulikuler sepak takrawMTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakulikuler sepak takrawMuhammadiyah 3 Tretep Temanggung, sebagai berikut :

1. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak ada pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakulikuler sepak takrawMTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : Ada pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakulikuler sepak takrawMTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya Ada pengaruh pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada ekstrakulikuler sepak takrawMTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut :

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1: Pretest - Posttest	-18.000	4.071	1.051	-20.254	-15.746	-17.125	14	.000

Dari hasil uji t dapat dilihat jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perubahan yang signifikan probability 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, maka terdapat pengaruh yang signifikan untuk metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan sepak kuda pada siswa ekstrakurikuler sepak takrawMTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.

D. Pembahasan

Menurut (Feri Kurniawan, 2012, hal.145) menyatakan bahwa sepaktakraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan menggunakan tubuh kaki yang digunakan untuk menimang, mengontrol, dan mengembalikan bola ke musuh. Oleh karena itu, sepak kuda merupakan salah satu Gerakan penting dalam permainan sepak takraw.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan atau kekurangan, diantaranya:

1. Siswa mungkin kurang serius dalam mengerjakan tes, sehingga data yang dihasilkan mungkin tidak maksimal.
2. Peneliti hanya mempertimbangkan kemampuan menunggang kuda, sehingga tidak dapat menjelaskan secara lengkap keterampilan takraw dan faktor dominan yang mempengaruhinya.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : hasil diperoleh pada *pretest* dengan mean 21,93 sedangkan hasil *posttest* diperoleh mean 39,93. Dengan artian, ada pengaruh metode variasi berpasangan meningkatkan keterampilan *Control* sepak takraw pada ekstrakulikuler sepak takraw MTs Muhammadiyah 3 Tretep Temanggung.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu: Sebagai masukan yang bermanfaat bagi sekolah terhadap hasil keterampilan sepak kuda peserta takraw di MTs Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. Pelatih semakin memahami keterampilan peserta ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung untuk mengoptimalkan siswa dengan nilai ulangan baik dan siswa kurang baik yang berpeluang meningkat.

C. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, penulis memberikan saran bagi siswa yang kurang bisa melakukan sepak kuda agar lebih banyak berlatih.
2. Disarankan agar pelatih/guru lebih kreatif dalam mengembangkan model latihan sepak kuda dengan tujuan meningkatkan kemampuan pada sepak takraw.

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan.

DAFTAR REFERENSI

- (bphn.go.id, n.d.) Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani. (2021). KESEIMBANGAN TUBUH DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN PASSING SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online), 2(3). <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- bphn.go.id. (n.d.). pendidikan nasional. *Pendidikan Nasional*. <https://www.bphn.go.id/data/documents/89uu002.pdf>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Ihsan, N., Mentara, H., & Kamarudin. (2017). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Orinity. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, VI(1).
- Iyakrus, I. (2019). SEJARAH SEPAK TAKRAW SUMATERA SELATAN. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224>
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13652
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). PERBEDAAN PENGARUH METODE DRIL TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- pgsd. (n.d.). gerakan dasar sepak takraw. *Gerakan Dasar Sepak Takraw*. http://repository.upi.edu/5506/8/s_pgsd_penjas_0701723_bibliography.pdf
- Semarayasa, I. K. (2014). PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR (MOTOR ABILITY) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SILANG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW MAHASISWA PENJASKESREK FOK UNDIKSHA. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v3i1.2919>
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS V SD NEGERI 18 KOTA BENGKULU. *KINESTETIK*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sugiyono. (2011). *Variabel Bebas. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). pengertian populasi dan sampel. *Metode Penelitian*, 43.
- Yunitaningrum, W., Hanif, A. S., Yusmawati, Y., & Dlis, F. (2020). Sepaktakraw Smash Training Model Based on Training Aids Tool. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(2). <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.2.6-13>
- (pgsd, n.d.) Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani. (2021). KESEIMBANGAN TUBUH DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN

- KEMAMPUAN PASSING SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online), 2(3). <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- bphn.go.id. (n.d.). pendidikan nasional. Pendidikan Nasional. <https://www.bphn.go.id/data/documents/89uu002.pdf>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Ihsan, N., Mentara, H., & Kamarudin. (2017). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Orinity. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, VI(1).
- Iyakrus, I. (2019). SEJARAH SEPAK TAKRAW SUMATERA SELATAN. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224>
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/jjs_unpgri.v6i1.13652
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). PERBEDAAN PENGARUH METODE DRIL TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- pgsd. (n.d.). gerakan dasar sepak takraw. *Gerakan Dasar Sepak Takraw*. http://repository.upi.edu/5506/8/s_pgsd_penjas_0701723_bibliography.pdf
- Semarayasa, I. K. (2014). PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR (MOTOR ABILITY) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SILANG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW MAHASISWA PENJASKESREK FOK UNDIKSHA. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v3i1.2919>
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS V SD NEGERI 18 KOTA BENGKULU. *KINESTETIK*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sugiyono. (2011). *Variabel Bebas. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). pengertian populasi dan sampel. *Metode Penelitian*, 43.
- Yunitaningrum, W., Hanif, A. S., Yusmawati, Y., & Dlis, F. (2020). Sepaktakraw Smash Training Model Based on Training Aids Tool. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(2). <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.2.6-13>
- Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani. (2021). KESEIMBANGAN TUBUH DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN PASSING SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online), 2(3). <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*,

- 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Tugok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- bphn.go.id. (n.d.). pendidikan nasional. Pendidikan Nasional. <https://www.bphn.go.id/data/documents/89uu002.pdf>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Ihsan, N., Mentara, H., & Kamarudin. (2017). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Orinity. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, VI(1).
- Iyakrus, I. (2019). SEJARAH SEPAK TAKRAW SUMATERA SELATAN. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8224>
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13652
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). PERBEDAAN PENGARUH METODE DRIL TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- pgsd. (n.d.). gerakan dasar sepak takraw. *Gerakan Dasar Sepak Takraw*. http://repository.upi.edu/5506/8/s_pgsd_penjas_0701723_bibliography.pdf
- Semarayasa, I. K. (2014). PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR (MOTOR ABILITY) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SILANG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW MAHASISWA PENJASKESREK FOK UNDIKSHA. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v3i1.2919>
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS V SD NEGERI 18 KOTA BENGKULU. *KINESTETIK*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sugiyono. (2011). *Variabel Bebas. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). pengertian populasi dan sampel. *Metode Penelitian*, 43.
- Yunitaningrum, W., Hanif, A. S., Yusmawati, Y., & Dlis, F. (2020). Sepaktakraw Smash Training Model Based on Training Aids Tool. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(2). <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.2.6-13>
- :