

# Analisis Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepaktakraw

Muhamad Hanafi<sup>1\*</sup>, Padli<sup>2</sup>, Yendrizal<sup>3</sup>, Donie<sup>3</sup>, Syahril Bais<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: mdhanafi2000@gmail.com

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 1 Februari 2024 di Lapangan Sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Maka sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 orang, karena dengan pertimbangan yang sering melaksanakan latihan bersama. Tes kemampuan teknik yang berkaitan dengan mengontrol dan menahan bola selama tiga menit dalam permainan sila sepak, kura sepak, memaha, dan menyundul bola merupakan instrumen penelitian ini. Persentase digunakan untuk menilai data. Hasil penelitian berdasarkan analisis data adalah Rata-rata kemampuan sepak sila atlet 204 dengan kategori baik sekali, rata-rata kemampuan sepak kura atlet 244 dengan kategori cukup, rata-rata kemampuan memaha atlet 179 dengan kategori baik sekali, rata-rata kemampuan heading atlet 125 dengan kategori kurang. Setelah diratakan teknik dasar sepak takraw mendapatkan hasil 188,4 masuk ke dalam kategori "Baik Sekali", karena berada dalam rentang interval lebih dari 172.

**Kata Kunci:** Kemampuan, Teknik Dasar; Sepaktakraw

## *Analysis of Basic Technical Skills of Sepaktakraw Athletes*

### ABSTRACT

*The problem in this study is that the level of basic technical ability of sepak takraw athletes PSTI Padang Panjang City is still unknown. The purpose of this study was to determine the level of basic technical ability of Padang Panjang City PSTI sepak takraw athletes. This type of research is descriptive. This research was conducted on February 1, 2024 at the Padang Panjang City PSTI Sepaktakraw Field. The population in this study was 15 Padang Panjang City PSTI sepak takraw athletes. The sampling technique used is Purposive Sampling. Then the sample to be studied in this study amounted to 10 people, because with consideration that often carry out joint training. The instruments in this study are in the form of technical ability tests relating to: controlling and holding the ball for 3 minutes for sila sepak, kura sepak, memaha and head play. Data were analyzed using percentages. The results of the study based on data analysis are the average athlete's sila soccer ability 204 with a very good category, the average athlete's kura soccer ability 244 with a sufficient category, the average athlete's memaha ability 179 with a very good category, the average athlete's heading ability 125 with a less category. After leveling the basic sepak takraw techniques, the results of 188.4 fall into the "Excellent" category, because they are in the interval range of more than 172.*

**Keywords:** Ability, Basic Techniques; Sepaktakraw

## PENDAHULUAN

Sejak zaman dahulu, olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. Secara sederhana, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan

prestasi atletik (Asdar, 2019). Namun, pengertian olahraga tidak hanya terbatas pada aspek fisik semata, melainkan juga mencakup dimensi sosial, psikologis, dan bahkan spiritual bagi beberapa individu (Bulqini, 2021).

Olahraga dan kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan karena eksistensi manusia terdapat dua aspek yang tidak bisa dipisahkan: jasmani dan rohani. Kehidupan yang harmonis akan berkembang selama pertumbuhannya jika kedua aspek ini tumbuh dan berkembang bersamaan (Breivik, 2022). Berolahraga adalah salah satu cara untuk menyeimbangkan kehidupan spiritual dan fisik (Bäck, 2009).

Olahraga dimainkan di Indonesia tidak hanya sebagai sarana kesehatan fisik, pendidikan, dan rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi (Putra, 2023). Berdasarkan kutipan diatas, diketahui bahwa salah satu tujuan olahraga adalah kesehatan dan kebugaran serta berprestasi (Zhang et al., 2016). Olahraga yang dimainkan dengan tujuan mencapai prestasi tinggi dikenal sebagai olahraga prestasin (Đurović et al., 2020). Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan faktor pendukung prestasi atlet (Maizan & Umar, 2020). Latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan dalam olahraga. Karena bagaimanapun bagusnya postur dan struktur tubuhnya, taktik serta mentalnya dalam bermain bila kondisi fisiknya menurun hilanglah teknik bermainnya (Subarjah, 2013).

Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga (Jihad & Annas, 2021). Dari sekian banyak cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga sepaktakraw. Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari dan berkembang di Indonesia. Sepaktakraw adalah olahraga yang memiliki akar sejarah di Asia Tenggara ini, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya dan identitas olahraga di Indonesia (Arwandi et al., 2023).

Olahraga tersebut banyak digemari oleh generasi muda. Salah satu olahraga yang perlu dikembangkan dan dilestarikan untuk melestarikan budaya Indonesia adalah sepaktakraw, yang memiliki konotasi yang sangat signifikan (Nur, 2016). Munculnya klub-klub olahraga Sepaktakraw di masyarakat dan di lingkungan pendidikan adalah buktinya. Klub-klub ini berfungsi sebagai platform untuk instruksi tambahan, seleksi bakat, dan pengembangan bakat. Pusat pendidikan pemuda dan olahraga Sumatera Barat adalah tempat mereka menerima pelatihan. dengan tujuan untuk menghasilkan generasi

atlet yang luar biasa di masa depan di Sumatera Barat.

Permainan sepaktakraw dimainkan di atas lapangan datar dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter, dan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw). Sebuah net atau sesuatu yang mirip dengan net bulutangkis membatasi area di tengah lapangan (Sulaiman, 2004:4). Bisa dibilang sepak takraw adalah perpaduan atau gabungan dari tiga permainan yang berbeda: bulutangkis, bola voli, atau sepak bola (Lim, 2023). Sama seperti sepakbola karena permainan ini dimainkan menggunakan kaki . Bola dimainkan dengan anggota badan kecuali tangan (Semarayasa, 2014). Seperti permainan bolavoli, permainan sepak takraw ini memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di smash ke lapangan lawan (Aji, 2021). Seperti permainan bulutangkis karena ukuran lapangan dan netnyapun hampir sama dengan bulutangkis (Ita, 2019).

Tujuan dari permainan sepaktakraw adalah untuk mematikan bola sebanyak mungkin di lapangan lawan sambil berusaha mencegah bola mati di lapangan sendiri. Untuk mencapai hal ini, seorang pemain harus memiliki berbagai keterampilan, teknik, dan taktik di samping memiliki kondisi fisik yang prima. Hal ini dapat dicapai dengan menggunakan teknik bermain seperti smash, servis, dan passing untuk mencapai hasil yang diinginkan. Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, Anda harus terlebih dahulu menguasai dasar-dasarnya. Hal ini karena Anda tidak dapat benar-benar menguasai olahraga apa pun tanpa terlebih dahulu menguasai dasar-dasarnya. Begitu pula dengan sepaktakraw, Anda tidak akan bisa memainkannya dengan baik jika Anda tidak memahami dasar-dasarnya. Ada dua jenis teknik dalam permainan sepaktakraw yang perlu dikuasai, yaitu teknik dasar dan teknik khusus.

Di Tim PSTI Kota Padang Panjang permainan sepaktakraw menjadi salah satu kegiatan pembinaan usia muda yang dibentuk sebagai wadah penyaluran bakat. Pembinaan sudah dilakukan dengan baik, akan tetapi masih banyak kekurangan atlet saat melakukan teknik dasar seperti sepak sila, sepak kura, memaha, kepala dll. Kemampuan teknik bisa dikuasai sesudah melakukan proses belajar atau berlatih (Adindra et al., 2016). Diantara teknik dasar tersebut teknik sepak sila merupakan teknik yang sering digunakan atau dominan dilakukan dalam permainan sepaktakraw. Dimana sepak sila adalah teknik menimang bola yang bertujuan untuk menahan serangan lawan, mengumpan ke teman agar bisa di smash sehingga menciptakan point.

Dari yang penulis amati saat penulis melakukan latihan bersama di Tim PSTI

Kota Padang Panjang banyak atlet disana masih belum atau kurang menguasai keseluruhan pelaksanaan teknik dasar. Penulis melihat saat atlet melakukan game saat latihan sering melakukan kesalahan saat melakukan teknik dasar. Untuk dapat melakukan teknik dasar yang baik atlet harus bisa menguasai teknik dasar dan harus dilatih juga kondisi fisiknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental (Boughattas et al., 2022). Begitu juga dengan sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peran pelatih (Cao et al., 2022).

Setelah melakukan observasi lebih lanjut pada saat melaksanakan latihan di Tim PSTI Kota Padang Panjang penulis menemukan banyak kesalahan atlet tersebut. Pada saat melaksanakan teknik dasar dalam permainan penulis menemukan masih kurang atlet dalam melakukan teknik dasar sehingga dalam bertahan dan mengumpan sering gagal dilakukan. Penulis juga menemukan atlet saat melaksanakan teknik dasar bola sering keluar lapangan karena kurang menguasai.

Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa esensi bermain sepak takraw terdiri dari dua bagian: aspek prestasi dan sisi artistik. Kedua aspek tersebut dapat dikembangkan. Kemampuan sepak takraw dalam memainkan dan mengontrol bola agar dapat bertahan tanpa jatuh merupakan bagian dari artistik. Sementara itu, berpartisipasi dalam setiap pertandingan baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional merupakan komponen prestasi.

Secara umum, olahraga pada dasarnya adalah kegiatan fisik dan mental yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Sementara keadaan normal yang dialami oleh makhluk hidup pada tingkat fisik dan mental adalah definisi kesehatan itu sendiri. Desain ini berpusat pada olahraga sepak takraw.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang yaitu sebanyak 15 orang putra. Populasi dapat berubah tergantung pada masalah yang sedang dipelajari karena terdiri dari semua unit yang telah ditentukan oleh informasi yang dibutuhkan (Barlian, 2016). Selain itu, populasi adalah jumlah dari semua nilai untuk satu set atribut yang diberikan untuk jumlah objek yang kualitasnya perlu diselidiki. Sugiyono (2010:80) menerangkan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek

yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh sipeneliti (Barlian, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 orang, karena dengan pertimbangan yang sering melaksanakan latihan bersama.

### **1. Instrument Test**

Instrument yang dipergunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan *teste score* yaitu dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, (Hanif et al., 2015) yaitu:

- a. Tes sepak sila diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak sila dalam 3 menit.
- b. Tes sepak kura diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak kura dalam 3 menit.
- c. Tes memaha diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan memaha dalam 3 menit.
- d. Tes main kepala diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan main kepala dalam 3 menit

### **2. Proses Pengumpulan data**

Langkah-langkah untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

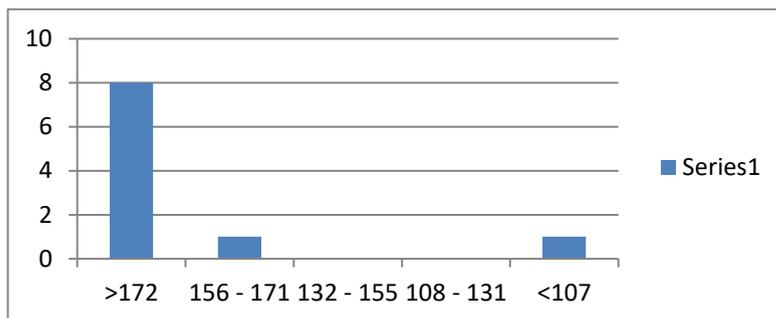
- a. Persiapan
- b. Pelaksanaan Tes Sepak Sila
- c. Pelaksanaan Tes Sepak kura
- d. Pelaksanaan Tes Memaha
- e. Pelaksanaan Tes Main Kepala/Heading
- f. Teknik Analisis Data

Tahap pengumpulan dan analisis data dalam sebuah penelitian sangatlah penting. Dengan menggunakan rumus persentase, teknik deskriptif digunakan untuk menganalisis data. Dengan norma penilaian tes dalam 5 kategori yaitu: sangat baik/baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

## **HASIL**

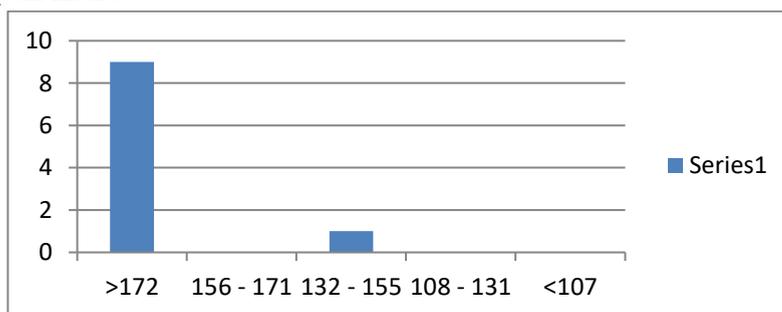
Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **Sepak Sila**



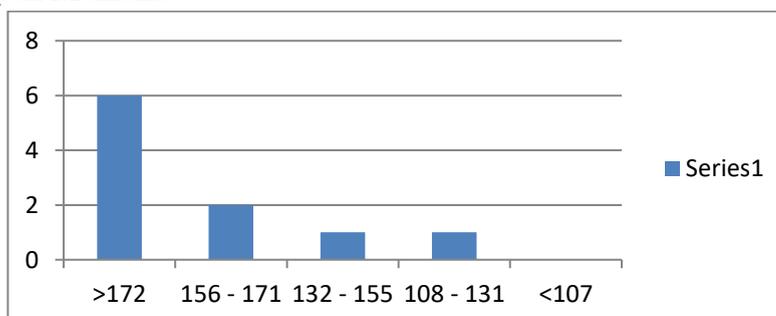
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak sila diatas dapat disimpulkan dari 10 sampel yang diuji memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik sebanyak 8 orang (80%) dengan kemampuan sila lebih dari 172 kali, kategori baik sebanyak 1 orang (10%) dengan kemampuan sepak sila diantara 156 hingga 171 kali, kategori cukup sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan sila diantara 132 hingga 155 kali, kategori kurang sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan sila diantara 108 hingga 131 kali, kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (10%) dengan kemampuan sila kurang dari 107 kali

### Sepak Kura



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari teknik dasar sepak kura diatas dapat disimpulkan dari 10 sampel yang diuji memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik sebanyak 9 orang (90%) dengan kemampuan kura lebih dari 172 kali, kategori baik sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kura diantara 156 hingga 171 kali, kategori cukup sebanyak 1 orang (10%) dengan kemampuan kura diantara 132 hingga 155 kali, kategori kurang sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kura diantara 108 hingga 131 kali, kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kura kurang dari 107 kali.

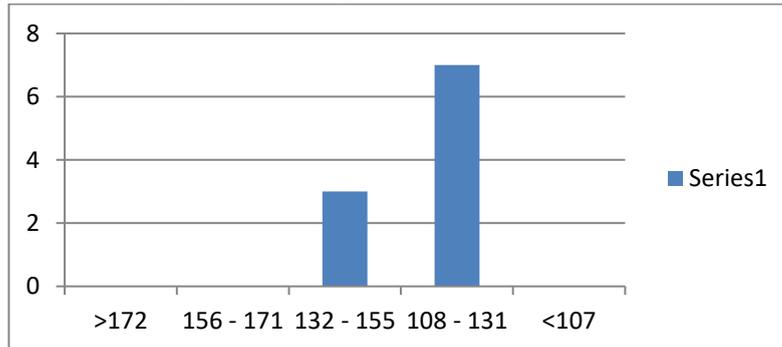
### Sepak Memaha



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari teknik dasar memaha diatas dapat

disimpulkan dari 10 sampel yang diuji memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik sebanyak 6 orang (60%) dengan kemampuan memaha lebih dari 172 kali, kategori baik sebanyak 2 orang (20%) dengan kemampuan memaha diantara 156 hingga 171 kali, kategori cukup sebanyak 1 orang (0%) dengan kemampuan memaha diantara 132 hingga 155 kali, kategori kurang sebanyak 1 orang (10%) dengan kemampuan memaha diantara 108 hingga 131 kali, kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan memaha kurang dari 107 kali

### Sepak Main Kepala/Heading



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari teknik dasar main kepala diatas dapat disimpulkan dari 10 sampel yang diuji memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kepala lebih dari 172 kali, kategori baik sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kepala diantara 156 hingga 171 kali, kategori cukup sebanyak 3 orang (30%) dengan kemampuan kepala diantara 132 hingga 155 kali, kategori kurang sebanyak 7 orang (70%) dengan kemampuan kepala diantara 108 hingga 131 kali, kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%) dengan kemampuan kepala kurang dari 107 kali.

## PEMBAHASAN

Telah ada kompetisi dalam olahraga sepaktakraw di tingkat daerah, provinsi, dan nasional. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepaktakraw, seseorang harus memiliki teknik dasar yang kuat (Kiram et al., 2023). Keterampilan dasar yang baik diperlukan untuk sepak sila, sepak kura, memaha, dan heading untuk membantu prestasi atlet sepaktakraw. Teknik dasar juga berdampak pada performa seseorang dalam permainan sepaktakraw (Astra & Artanayasa, 2017).

### Sepak Sila

Berdasarkan analisis data tes sepak sila dengan menggunakan standar penilaian dengan kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, maka dapat diidentifikasi atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang. Delapan orang (80%) dari atlet sepak sila PSTI Kota Padang Panjang rata-rata masuk ke dalam kelompok sangat baik. Sebagian orang menyebutkan teknik sepak sila sebagai "ibu dari permainan sepaktakraw" karena merupakan strategi dasar yang paling lazim dalam permainan. Sepak sila menendang bola dengan bagian dalam kaki, dengan posisi kaki bersila saat menyepak bola.

Sepak sila atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang harus lebih dikembangkan lagi, karena sepak sila sangat penting dalam bermain sepaktakraw, terutama saat bertahan dari serangan lawan. Karena sepak sila adalah elemen dasar dari sepaktakraw, kemampuan seseorang dalam melakukan sepak sila akan terhambat dan akan sulit untuk mendapatkan serangan dari lawan tanpa taktik dasar yang baik. Oleh karena itu, atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang perlu melakukan latihan sepak sila tambahan, seperti latihan kontrol bola secara individu, untuk meningkatkan kemampuan sepak sila yang mendasar.

### **Sepak Kura**

Analisis data dari tes sepak kura yang diberikan kepada atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang didasarkan pada kriteria penilaian yang meliputi kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Sembilan atlet, atau 90% dari total keseluruhan, masuk dalam kategori sangat baik dari atlet sepak kura PSTI Kota Padang Panjang. Sepak kura adalah gaya menendang dengan menggunakan punggung kaki. Dalam permainan sepaktakraw, tendangan ini terkadang disebut sebagai "sepak kuda". Sepak kura adalah teknik bermain yang dapat digunakan untuk menghentikan serangan lawan atau memainkan bola dengan kedatangan yang rendah dan cepat.

Sepak kura atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang harus lebih dikembangkan lagi karena sangat penting dalam bermain sepaktakraw, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan. Sepak kura merupakan bagian dari dasar inti sepaktakraw, tanpa teknik dasar yang kuat, sepak kura seseorang tidak akan berjalan dengan baik dan tidak mungkin dapat memunculkan serangan dari lawan. Oleh karena itu, atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang perlu melakukan latihan sepak kura tambahan, seperti latihan kontrol bola secara individu, untuk meningkatkan kemampuan dasar sepak kura. Sepak kura adalah teknik bermain yang dapat digunakan untuk menghentikan serangan lawan atau memainkan bola dengan kedatangan yang rendah dan cepat. Sepak kura adalah teknik bermain yang dapat digunakan untuk menghentikan serangan lawan atau memainkan bola dengan kedatangan yang rendah dan cepat.

### **Memaha**

Hasil tes memaha atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang dianalisis dengan menggunakan norma penilaian yang meliputi kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Sebanyak enam orang (atau 60%) memiliki kemampuan memaha yang biasa saja dalam kategori baik sekali di antara atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang. Memaha berusaha mengontrol bola dengan memainkannya dengan paha. Memaha memiliki kemampuan untuk menangkis dan melancarkan serangan dari lawan. Taktik mendasar dalam permainan sepaktakraw adalah memaha, yaitu memainkan bola dengan paha untuk mengontrol dan menangkis serangan lawan.

Memaha para atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang harus lebih ditingkatkan lagi karena memaha sangat penting dalam bermain sepaktakraw, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan. Karena memaha merupakan teknik dasar dalam sepaktakraw, maka tidak akan berfungsi dengan baik tanpa adanya teknik dasar yang kuat, sehingga sulit untuk membangkitkan serangan dari lawan. Oleh karena itu, para pemain

sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang perlu melakukan latihan memaha tambahan, seperti latihan kontrol bola secara individu, untuk meningkatkan kemampuan dasar memaha.

### **Main Kepala/Heading**

Dengan menggunakan kriteria penilaian dengan kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, data tes heading atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang dianalisis dengan hasil sebagai berikut. Mayoritas atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang masuk ke dalam kelompok kurang, yaitu sebanyak tujuh orang yang memiliki kemampuan tersebut (70%). Salah satu cara menyundul atau memainkan bola adalah dengan melompat sambil diam. Anda bisa memanfaatkan heading untuk menyerang lawan, menahan bola, dan mengumpan ke teman.

Kepala para atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang harus lebih ditingkatkan lagi karena heading sangat penting dalam permainan, terutama saat bertahan dari serangan lawan. Karena heading merupakan keterampilan dasar sepaktakraw, maka heading seseorang tidak akan berfungsi dengan baik tanpa teknik dasar yang kuat, sehingga sulit untuk menahan serangan lawan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan heading, atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang perlu melakukan latihan heading tambahan, seperti latihan kontrol bola secara individu. Zalfendi, dkk (2017) menyatakan bahwa heading berfungsi sebagai umpan untuk digunakan oleh teman saat melakukan smash ke arah lawan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Teknik dasar sepak sila atlet sepaktakraw PSTI Kota Padang Panjang memiliki tingkat kemampuan dalam kategori “Baik Sekali”. Teknik dasar sepak kura atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang memiliki tingkat kemampuan dalam kategori “Baik Sekali”. Teknik dasar memaha atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang dikategorikan “Baik Sekali”. Teknik dasar main kepala atlet sepak takraw PSTI Kota Padang Panjang dikategorikan “Kurang”. Setelah dirata-ratakan teknik dasar sepaktakraw diperoleh hasil 188,4 yang masuk dalam kategori "Sangat Baik", karena berada pada interval lebih dari 172.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adindra, A., Rahayu, S., & Sulaiman, S. (2016). Kelentukan Togok dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 47–52.
- Aji, T. (2021). Development Of Game Model Number Five Event In Sepak Takraw Branch In Central Java Players. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(6), 5262–5271.
- Arwandi, J., Bais, S., Zarya, F., Haryanto, J., Insani, T., Mardela, R., & Wan, V. S. (2023). The effects of training using an android-based media blocker tool on the West Sumatra pelatprov sepaktakraw smash in 2023. *Journal of Physical Education and*

- Sport*, 23(12), 3391–3399.
- Asdar, M. (2019). *Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unm*. Universitas Negeri Makassar.
- Astra, I. K. B., & Artanayasa, I. W. (2017). Developing instructional material for sepak takraw playing technique course completed with smart audiovisual to improve competencies of the students of sport & health education department ganesha university of education. *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 3(4), 66–76.
- Bäck, A. (2009). The way to virtue in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 36(2), 217–237.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*.
- Boughattas, W., Ben Salha, M., & Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM - Mental Health*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100076>
- Breivik, G. (2022). Sport as part of a meaningful life. *Journal of the Philosophy of Sport*, 49(1), 19–36.
- Bulqini, A. (2021). FILOSOFI KEMENANGAN DALAM OLAHRAGA. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 107.
- Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.819081>
- Durović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 465–474.
- Hanif, A. S., Hakim, A. A., Or, S., Or, M., & Basyiruddin, B. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Ita, S. (2019). Determining dominant physical factors in sepak takraw service capabilities. *Internasional Journal of Sciences*, 4531(1), 1–14.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46–53.
- Kiram, Y., Sin, T. H., Azidin, R. M. F. R., & Denay, N. (2023). Evaluation of the sepak takraw training program in the Student Sports Education and Training Center (SSETC). *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3332–3340.
- Lim, P. H. (2023). From Sepak Raga to Sepak Takraw: The Introduction and Institutionalization of an Indigenous Game in Regional Multi-Sport Events, 1965–1990. *Asian Journal of Sport History & Culture*, 2(1), 106–123.
- Maizan, I., & Umar, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 17–25.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan kelenturan dan kelincahan dengan kemampuan dasar sepaksila pada sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49–58.
- Putra, D. S. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Semarayasa, I. K. (2014). REVITILIZING SEPAKTAKRAW NINJA SMASH USING HANGING BALL AND MATTRESS. *International Seminar of Sport Culture and Achievement*, 239.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulaiman. 2004. *Permainan Sepak Takraw*. Semarang : IKIP Press
- Zalfendi, dkk. (2019). *Pengantar Latihan dan Pendidikan Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP
- Zalfendi, dkk. (2017). *Permainan Sepaktakraw*. Padang: SUKABINA PRESS
- Zhang, T., Xiang, P., Gu, X., & Rose, M. (2016). College students' physical activity and health-related quality of life: An achievement goal perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 182–190.