

Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Receiving The First Ball* Atlet Sepak Takraw Psti

Nurizha Nathaza^{1*}, Donie², Padli³, Eval Edmizal⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Nurizzthaza17@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan dalam mengendalikan *receiving the first ball* merupakan bagian esensial dari keterampilan dasar dalam cabang olahraga sepak takraw. Penelitian ini dilandasi oleh lemahnya penguasaan teknik tersebut serta minimnya ragam latihan yang diterapkan kepada para atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan dari riset ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh metode pelatihan *bounce kick ball* terhadap ketepatan dalam menerima bola pertama pada atlet sepak takraw di daerah tersebut. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen dengan pendekatan desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian mencakup seluruh atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan teknik seleksi *purposive sampling*, dari total populasi 30 atlet, dipilih 10 individu yang memenuhi kriteria tertentu. Alat ukur yang digunakan berupa tes keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik t. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari metode latihan *bounce kick ball* terhadap peningkatan akurasi menerima bola pertama. Hal ini terlihat dari nilai *mean difference* sebesar 2,7% poin, di mana rata-rata hasil *pretest* adalah 5,4% poin dan meningkat menjadi 5,9% poin pada *posttest*. Dengan demikian, latihan tersebut menunjukkan efektivitas sebesar 8,47% dalam memperbaiki ketepatan teknik *receiving the first ball* dibandingkan sebelum diberi perlakuan

Kata Kunci: *Bounce Kick Ball, Ketepatan Receiving The First Ball.*

The Effect Of *Bounce Kick Ball* Training On The Accuracy Of *Receiving The First Ball* Of Psti Sepak Takraw Athletes

ABSTRACT

The skill of receiving the initial ball stands as a fundamental component in the sport of sepak takraw. This study was initiated due to the observed deficiencies in first-ball reception abilities and the limited diversity of training methods provided to sepak takraw athletes under PSTI in Fifty Cities Regency. The research seeks to investigate the influence of the Bounce Kick Ball training approach on the accuracy of first-ball reception among PSTI sepak takraw athletes in Lima Puluh Kota Regency. This investigation employs an experimental methodology, specifically utilizing a One Group Pretest-Posttest Design. The participants consist of PSTI athletes from Fifty Cities Regency, selected through purposive sampling. Out of a total population of 30 athletes, 10 individuals were chosen based on specific inclusion criteria. The instrument applied was a skill test measuring first-ball reception performance in sepak takraw. Data analysis was carried out using a t-test procedure. The findings reveal a statistically significant impact of the Bounce Kick Ball training on enhancing the accuracy of first-ball reception. This is evidenced by a mean improvement of 2.7% points, increasing from a pretest average score of 5.4% points to a posttest average of 5.9% points. These results demonstrate that the applied training method contributed to a 8.47% improvement in first-ball reception accuracy compared to the pre-training performance

Keywords: *Bounce Kick Ball, Accuracy Receiving The First Ball*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran esensial dalam menunjang mutu kehidupan serta kesehatan publik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dipandang sebagai instrumen vital dalam meningkatkan taraf hidup dan membentuk karakter bangsa. Tujuan dari olahraga mencakup aspek kesehatan, kebugaran, dan pencapaian prestasi (Guiqing & Lin, 2021). Sepaktakraw merupakan cabang olahraga tradisional yang berasal dari kawasan Asia. Permainan ini telah meluas hingga ke pelosok desa dan menuntut keterampilan motorik yang kompleks, terutama dalam hal ketepatan dan kecepatan. Sepak takraw memadukan unsur ketangkasan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi tubuh (Chen & Xiao, 2017).

Olahraga sepak takraw merupakan permainan yang populer terutama Asia Tenggara (Padli et al., 2023). Sepaktakraw merupakan cabang olahraga tradisional yang masih diminati oleh kalangan pelajar dan terus dilestarikan karena tergolong sebagai bagian dari warisan budaya. Kini, olahraga ini telah naik kelas hingga masuk dalam ajang kompetisi nasional seperti PON, serta skala internasional seperti SEA Games dan Asian Games (Gani, 2020, p. 5). Serupa dengan bola voli, permainan ini juga mengenal teknik servis, umpan, bola lambung, smash, dan blok, namun dengan aturan tidak memperbolehkan penggunaan tangan maupun lengan (Aji, 2016, pp. 176–178). Sepaktakraw dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. (Zalfendi 2009: 9). Sepaktakraw juga dapat membantu kemampuan menghadapi tantangan dan tekanan, sehingga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri (Arifin 2010: 30-32). Sepaktakraw juga membantu meningkatkan kesadaran sosial dan kemampuan menghadapi masalah sosial, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan hidup bermasyarakat (Sutrisno 2015: 70-72).

Kondisi jasmani merupakan fondasi utama penopang aspek lainnya, sebab tanpa kebugaran optimal, atlet sulit menjalani latihan secara maksimal (Harsono, 2015). Menurut jurnal *“International Journal of Sports Science and Coaching”* yang ditulis oleh Mohd (2017) faktor taktik seperti analisis lawan, penggunaan taktik yang tepat, dan kemampuan mengadaptasi situasi permainan sangat penting dalam meningkatkan kinerja tim sepak takraw. Sedangkan menurut *“Journal Sports of Sciences”* yang ditulis oleh Wong (2019), faktor taktik seperti penggunaan taktik yang inovatif, kemampuan

mengadaptasi situasi permainan, dan kerja sama tim sangat penting dalam kinerja sepaktakraw.

Menurut Hanin (2017), faktor mental yang mempengaruhi kinerja pemain sepaktakraw adalah konsentrasi, disiplin, kepercayaan diri, dan kontrol emosi. Penerimaan bola pertama ini sangat penting karena akan menentukan apakah tim dapat memulai serangan atau tidak (Hanin 2017). Sugiyanto (2018) Penerimaan bola pertama didefinisikan sebagai keterampilan pemain dalam menyambut bola kiriman lawan, menggunakan bagian tubuh seperti kaki, dada, paha, maupun kepala. Riyanto (2019) menyatakan bahwa teknik ini bertujuan mengontrol bola, membuka peluang serangan, serta meminimalisir kesalahan tiap tim. Widodo (2020) mengungkapkan bahwa kemampuan ini mencerminkan kecakapan pemain dalam mengendalikan bola dari lawan dengan pemanfaatan kaki sebagai alat utama, dada, paha, dan kepala, serta untuk mengontrol bola dan memulai serangan.

Istilah *Bounce Kick Ball* berasal dari kata *bounce* yang bermakna memantul, *kick* yang berarti tendangan, serta *ball* yang merujuk pada bola. Oleh karena itu, *Bounce Kick Ball* dapat diartikan sebagai latihan tendangan yang memanfaatkan pantulan bola, atau yang lebih dikenal sebagai latihan penerimaan bola menggunakan media dinding dan lantai. *Bounce Kick Ball* merupakan metode latihan untuk menangkap bola yang memantul dari dinding secara berkesinambungan, bertujuan menilai kemampuan sekaligus ketepatan dalam melakukan *Receiving The First Ball*. (Sulaiman 2008, hlm 12). Sedangkan Menurut Hanafi (2016, hlm 150), *Bounce Kick Ball* adalah teknik yang digunakan untuk mengontrol bola dan mengarahkannya ke arah yang diinginkan. Teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara kaki, mata, dan tubuh untuk mementulkan bola dengan tepat.

Dalam permainan sepaktakraw, *Bounce Kick Ball* sering di gunakan dalam situasi seperti *Reserving The First Ball*, mengontrol bola yang datang dari lawan baik dalam bentuk servis maupun smash atau serangan, mengarahkan bola ke arah yang diinginkan, menghemat energi dan mengurangi kelelahan. Dengan demikian, teknik *Bounce Kick Ball* adalah teknik yang penting dalam permainan sepaktakraw dan memerlukan latihan juga pengalaman untuk dapat melakukannya dengan efektif. Ada beberapa manfaat pada penerapan latihan *Bounce Kick Ball*, untuk meningkatkan kontrol bola agar lebih terkuasai, jika kita latihan *Bounce Kick Ball* dengan cara berulang-ulang maka kita akan

menghemat energi dari kontrol bola yang baik, meningkatkan kecepatan pada saat membaca arah bola, meningkatkan ke tepatan pada saat menerima servis dari tekong lawan, meningkatkan fleksibilitas dan keterampilan atlet dalam olahraga sepak takraw.

Receiving The First Ball pada permainan sepak takraw begitu sangat penting. Karena bola pertama merupakan sentuhan pertama untuk memulai satu serangan kepada pihak lawan dalam pertandingan. Keterampilan *Receiving The First Ball* adalah kunci dari permainan yang sesungguhnya, kesalahan dalam *Receiving The First Ball* akan sangat merugikan bagi tim, karena bola sama saja belum dalam permainan yang melibatkan serangan dan bertahan, hal itu juga membuat tim lawan mendapat poin dengan mudah tanpa melewati rally point. Pemain yang tidak didasari keterampilan yang baik akan menghasilkan permainan yang buruk dan kurang menarik untuk ditonton, Salah satu faktor penyebab kegagalan dalam pertandingan dikarenakan kurangnya keterampilan dan pengalaman bertanding.

Penerimaan bola pertama harus berfokus kepada servis yang dilakukan oleh lawan, karena teknik servis pada masa sekarang ini sangat berkembang dengan teknik yang tinggi. Menurut (Engel 2010a, 12), bola pertama adalah teknik dalam permainan sepak takraw untuk mempertahankan daerah dari serangan lawan. Sehingga *Receiving The First Ball* sangat menentukan terhadap serangan yang akan dilakukan oleh suatu tim. Selain itu *Receiving The First Ball* menjadi penentu kemenangan sebuah tim.

Teknik *Receiving The First Ball* sangat penting bagi pemain dalam sebuah tim, teknik ini tidak hanya melakukan pertahanan, namun juga merupakan salah satu teknik bermain yang sangat sulit untuk dikuasai. Jika pemain tidak berlatih mengontrol bola yang datang dengan baik, maka tim lawan akan mudah memenangkan pertandingan dengan mengandalkan serangan menggunakan tekong atau servis.

Dalam permainan sepak takraw, *Bounce Kick Ball* sering di gunakan dalam situasi seperti *Receiving The First Ball*, mengontrol bola yang datang dari lawan baik dalam bentuk servis maupun smash atau serangan, mengarahkan bola ke arah yang diinginkan, menghemat energi dan mengurangi kelelahan. Dengan demikian, teknik *Bounce Kick Ball* adalah teknik yang penting dalam permainan sepak takraw dan memerlukan latihan juga pengalaman untuk dapat melakukannya dengan efektif.

Receiving The First Ball dalam sepak takraw memiliki beberapa beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor teknik *Receiving The First Ball* yang baik meliputi

kemampuan mengontrol bola, memprediksi arah bola, dan melakukan gerakan yang tepat untuk menerima bola. Dengan demikian, kemampuan teknik penerimaan bola yang baik dapat membantu pemain untuk *Receiving The First Ball* dengan efektif .

faktor yang mempengaruhi kemampuan *Receiving The First Ball* dalam sepak takraw, yaitu kemampuan teknik penerimaan bola, posisi dan penempatan pemain, komunikasi antar pemain, kemampuan membaca permainan lawan, serta faktor mental seperti konsentrasi, motivasi, dan percaya diri. Dengan demikian pemain sepak takraw perlu memperhatikan dan mengembangkan faktor-faktor tersebut untuk meningkatkan kemampuan *Receiving The First Ball* dan mencapai kinerja yang optimal.

Dengan demikian penerimaan bola pertama yang benar memiliki beberapa manfaat untuk dapat meningkatkan kinerja tim dan pemain dalam sepak takraw. *Receiving The First Ball* yang baik dapat mengurangi kesalahan tim, menghemat energi tim, meningkatkan kerja sama tim, dan meningkatkan kinerja pemain. Oleh karena itu, penerimaan bola pertama yang baik merupakan salah satu aspek penting dalam sepak takraw yang perlu diperhatikan oleh pemain dan pelatih untuk mencapai kinerja yang optimal.

Latihan merupakan rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dengan tujuan utama mengasah kemampuan jasmani maupun keterampilan gerakan tertentu (Hendri, 2011a, hlm. 8). Latihan diajarkan dalam konteks di mana individu bergerak secara kolektif dan serentak (Kani & Sa'ad, 2015). Latihan memegang peranan krusial dalam peningkatan kekuatan otot, yang menjadi pondasi penting untuk mempermudah penguasaan teknik, mengurangi risiko cedera, serta meraih prestasi optimal (Bafirman, 2008: 18). Selanjutnya, menurut Bafirman (2010: 15), latihan didefinisikan sebagai peningkatan aktivitas yang terstruktur, berkelanjutan, bertahap, dan bersifat personal, yang berfokus pada pengembangan karakteristik manusia, fungsi biologis, dan fisiologis demi pencapaian tujuan yang telah ditentukan.

Latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam mempermudah gerakannya. *Training* adalah suatu

proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah.

Berdasarkan penjelasan tersebut tidak bisa dipungkiri bahwa olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan memperhatikan maksud dan tujuan yang ingin dicapai.

METODE

Tipe penelitian ini merupakan eksperimen semu yang difokuskan untuk mengamati dampak latihan bounce kick ball terhadap akurasi dalam menerima fist ball. Studi ini dilaksanakan di Jalan Koto Baru, Simalanggang, Kecamatan Payakumbuh, Kabupaten Lima Puluh Kota, pada periode Juli hingga Agustus 2025. Penelitian ini memberikan perlakuan terhadap satu kelompok satu kelompok latihan *bounce kick ball* terhadap ketepatan *receiving the fist ball*. Sebelum perlakuan, dilakukan tes awal (*pre test*) selanjutnya diberikan tes akhir (*post test*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil 10 atlet putra klub PSTI. Instrumen dalam penelitian ini memakai tes *receiving the first ball*. Metode pengumpulan data serta evaluasi hipotesis dilakukan melalui uji-t dengan tingkat signifikansi α sebesar 0,05.

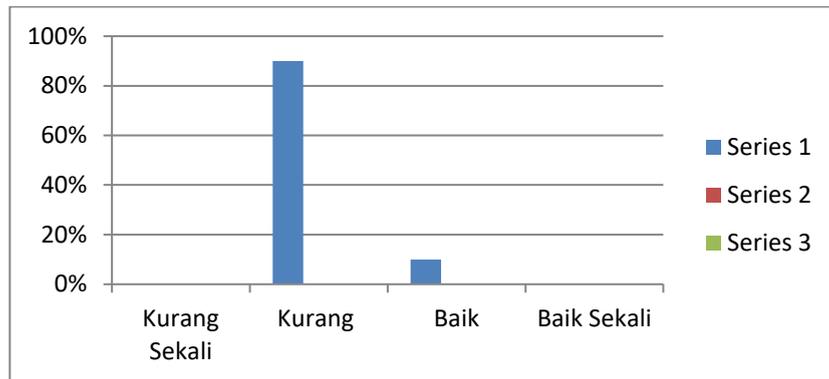
HASIL

A. Hasil tes awal *receiving the first ball*

Evaluasi kapasitas pre-test terkait akurasi menerima bola pertama pada subjek penelitian menunjukkan rata-rata skor sebesar 5,4, dengan deviasi standar 0,96, nilai terendah 4, dan nilai tertinggi 7. Selanjutnya, penyebaran frekuensi data akurasi menerima bola pertama dapat dipaparkan dalam tabel berikut:

Interval	Kategori	Frekuensi	%
9-10	Baik Sekali	0%	0%
7-8	Baik	10%	10%
4-6	Kurang	90%	90%
1-3	Kurang Sekali	0%	0%

Untuk lebih jelasnya digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram *Pre Test* Ketepatan *Receiving The First Ball*

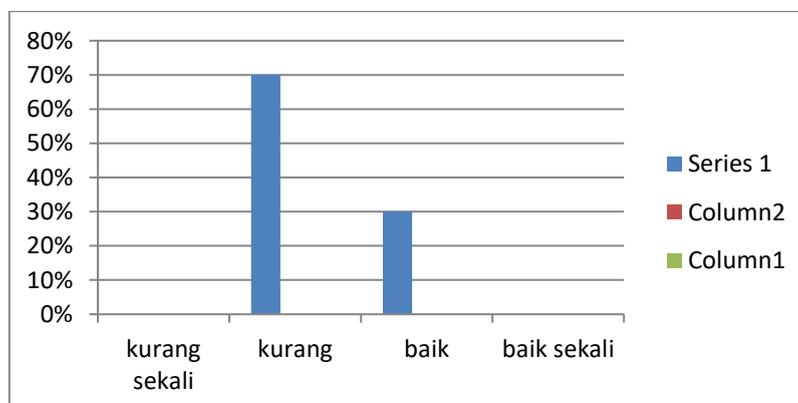
B. Hasil tes akir *Receiving The First Ball*

Evaluasi kapabilitas pre test dalam ketepatan menerima bola pertama pada responden penelitian menghasilkan nilai rata-rata 5,9 dengan deviasi standar sebesar 1,10, nilai terendah 5, serta nilai tertinggi mencapai 8. Selanjutnya, penyebaran frekuensi data ketepatan dalam menerima bola pertama disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Penyebaran Kekerapan Data Hasil Uji Post Test Menerima Bola Pertama

Interval	Kategori	Frekuensi	%
9-10	Baik Sekali	0	40%
7-8	Baik	3	30%
4-6	Kurang	7	70%
1-3	Kurang Sekali	0	0%

Untuk lebih jelasnya digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram *Post Test* Ketepatan *Receiving The First Ball*

PEMBAHASAN

Bilamana temuan analisis memperlihatkan variasi yang berarti, maka latihan tersebut berdampak; dari pengolahan data tersebut, diperoleh informasi selanjutnya sebagai berikut:

Tabel 1. Uji t *Pre Test* dan *Post Test*

Kelompok	Rata-rata	Kenaikan %	t test for equality of mean			
			t hitung	t tabel	Sig. (2tailed)	Mean Defferend
Pretest	5,4					
		8,47%	9,00	2,262	0,000	2,7
Posttest	5,9					

Berdasarkan informasi yang terkumpul, nilai rata-rata pretest tercatat sebesar 5,4, sementara rata-rata posttest mencapai 5,9%. Perubahan rata-rata pada latihan bounce kick ball sebesar 2,7. Dari analisis uji t, diperoleh nilai thitung sebesar 9,00 dengan nilai ttabel pada $df = 2,262$, serta tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya dampak latihan Bounce Kick Ball terhadap ketepatan menerima The First Ball pada atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota terbukti benar, **diterima**. Pelatihan teknik bounce kick ball terbukti memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan akurasi penerimaan bola (Receiving) pada cabang sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pernyataan ini selaras dengan pandangan (Hanafi 2016, 150–152) bahwa melalui penerapan latihan *bounce kick ball* dapat menciptakan peningkatan keterampilan, fleksibilitas, ketepatan, kecepatan, dan kontrol bola yang baik. Kemudian (Hendri 2011, 8) mengemukakan bahwa praktik yang dijalani secara konsisten berulang mampu mengasah keterampilan serta meraih capaian optimal. Di samping itu, juga menegaskan (Hanafi, 2016) bahwa latihan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan yang lebih besar.

Penelitian ini menguatkan yang dilakukan oleh (Regga and Mahendra 2023, 302–303) di mana latihan sepak sila mampu meningkatkan keterampilan *receiving the first ball* dengan menunjukkan kenaikan sebesar 35,4 persen. (Sulaiman, 2008)

Mengemukakan bahwa prinsip latihan *bounce kick ball* melibatkan penerimaan bola yang memantul berulang kali dari dinding, dengan tujuan menilai keahlian serta ketelitian dalam menangkap bola pertama.

Pengaruh yang dialami oleh para pemain sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota tidak semata-mata terwujud dalam peningkatan skor tes, melainkan juga dalam penguatan keyakinan diri saat menerima bola pertama baik dalam latihan maupun pertandingan. Para atlet menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi dalam memilih teknik yang tepat saat tekong menjalankan servis atau berada pada posisi tekong.

Selain itu, temuan penelitian ini membawa pengaruh konstruktif bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih tertata dan efektif. Latihan *bounce kick ball* yang dilakukan secara terorganisir terbukti mempercepat penguasaan teknik menerima bola pertama pada atlet remaja. Diharapkan, implementasi metode ini secara konsisten akan mendorong peningkatan capaian prestasi klub dalam berbagai kompetisi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan adanya dampak signifikan dari penerapan metode latihan *bounce kick ball* terhadap peningkatan akurasi *receiving the first ball* pada atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Analisis statistik menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 9,000 yang melampaui *t* tabel 2,262. Dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 5,4% dan rata-rata *post-test* mencapai 5,9%, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,7. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *bounce kick ball* memberikan kontribusi nyata dalam memperbaiki ketepatan *receiving the first ball* pada permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arifin, S. (2010). *Olahraga Yang Memiliki Nilai-Nilai Sosial, Budaya, Dan Psikologis*. Universitas Airlangga.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. WINEKA MENIA.
- Bafirman, A. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Chen, S., & Xiao, R. (2017). Physiological Profile Of Filipino Sepak Takraw College Players. *Asia Pacific Journal Of Education, Arts And Sciences*, 4(4), 69–74.
- Gani, A. (2020). *Sepak Takraw Double Event Model-Model Latihan Dan Teori Sepak*

- Taktaw Double Event*. PT. Rajagrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Guiqing, Z., & Lin, Z. (2021). *Research On Volleyball Action Standardization Based On 3D Dynamic Model*. Elsevier BV On Behalf Of Faculty Of Engineering, Alexandria University.
- Hanafi. (2016). *Teknik Dan Strategi Sepak Takraw*. Universitas Gadjak Mada.
- Hanin, A. (2017a). Pengaruh Faktor Mental Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw. *Olahraga*, 9(1), 1–10.
- Hanin, A. (2017b). Pengaruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw. *Olahraga*, 9(1), 1–10.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Hendri, I. (2011a). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Unp.
- Hendri, I. (2011b). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Universitas Negeri Padang.
- Kani, U. M., & Sa'ad, T. U. (2015). Drill As A Process Of Education. *European Journal Of Business And Management*, 7(21), 175–178.
- Mohd, A. (2017). The Role Of Tactical Analysis In Sepak Takraw. *International Journal Of Sports Science And Coaching*, 12(2), 123–132.
- Padli, Kiram, Y., Haryanto, J., Desman, M. A., Soniawan, V., & Sembiring, N. S. (2023). Coaching And Education Of Sepak Takraw Sports: An Evaluation Study. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 56(1), 183–193. <https://doi.org/10.23887/jpp.v56i1.50721>
- Regga, S., & Mahendra. (2023). Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Extra Kulikuler Siswa SMK Izzul Islam Salem. *Seminar Nasional Ke-Indonesian VIII*.
- Riyanto. (2019). Penerimaan Bola Pertama Sebagai Faktor Penentu Kinerja Tim Sepak Takraw. *Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 1–12.
- Sugiyanto. (2018). Pengaruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Tim Sepak Takraw. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 1–12.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Cv Lubuk Agung.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina Dan Atlet*. Unnes Press.
- Sutrisno, H. (2015). *Olahraga Yang Memiliki Sejarah Panjang Dan Kompleks*. Universitas Diponegoro.

- Widodo. (2020). Pengeruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 1–12.
- Wong, K. (2019). The Impact Of Innovative Tactics On Team Performance In Sepak Takraw. *Of Sports Sciences*, 37(12), 1345–1352.
- Zalfendi. (2009). *Permainan Sepak Takraw*. Unp Prees.