

## **Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw di Balai Baru Klub**

**Rafix Prananda<sup>1</sup>, Padli<sup>2</sup>, Hendri Irawadi<sup>3</sup>, Jeki Haryanto<sup>4 1234</sup>**

Program Studi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail Korespondensi : [rafixprananda869@gmail.com](mailto:rafixprananda869@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya perhatian pelatih dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw, Masih ada pemain yang belum mampu melaksanakan teknik dasar sepak sila disebabkan kemampuan yang lemah, teknik dasar sepak kura dengan benar, kurangnya program latihan teknik dasar memaha yang diberikan belum bisa melakukan teknik dasar main kepala pada saat melakukan sepak takraw. Penelitian ini memakai pendekatan jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini ialah seluruh pemain sepak takraw balai baru club, dengan sampel penelitian 15 orang. Teknik pengumpulan data dipakai tes dan dokumentasi, lalu data diolah dengan uji perbedaan (*t-test*) dengan memakai bantuan *SPSS 20.0 for windows*. Berdasarkan analisis data tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila diperoleh nilai mean (rata-rata) = 28,53 dan standar deviasi = 3,961. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura diperoleh nilai mean (rata-rata) = 24.06 dan standar deviasi = 1,980. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak paha diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31.13 dan standar deviasi = 3,602. Tingkat kemampuan teknik dasar main heading diperoleh nilai mean (rata-rata) = 23.13 dan standar deviasi = 2,065. Dapat disimpulkan bahwa Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club sudah meningkat dari sebelumnya.

**Kata Kunci :** teknik dasar sepak takraw, balai baru club

## ***Review Of Sepak Takraw Basic Technical Skills at The Club new hall***

### **ABSTRACT**

*This research was motivated by the lack of attention of trainers in teaching the basic techniques of sepak takraw. There are still players who are not able to carry out the basic techniques of sepak takraw due to their weak physical abilities, not being able to perform basic sepak takraw techniques correctly, the lack of basic teaching technique training programs provided. and not being able to use the basic technique of playing head-on when playing sepak takraw. This research uses a type of research approach, namely descriptive research. The population of this study was all the sepak takraw players at the new balai club, with a research sample of 15 people. The data collection technique used was testing and documentation, then the data was processed using a difference test (t-test) using the help of SPSS 20.0 for Windows. Based on data analysis on the level of basic soccer technical skills, the mean value (average) = 28.53 and standard deviation = 3.961. The basic technical ability level of turtle football obtained a mean (average) value = 24.06 and standard deviation = 1.980. The basic technical ability level for thigh kicks obtained a mean (average) value = 31.13 and standard deviation = 3.602. The basic technical ability level for playing heading obtained a mean (average) value = 23.13 and standard deviation = 2.065. It can be concluded that the review of the basic sepak takraw technical abilities of the new ball club's sepak takraw players has improved compared to before.*

**Keywords:** basic sepak takraw techniques, new club

## **PENDAHULUAN**

Permainan Sepak takraw dalam menyepak merupakan gerakan yang dominan (Putra et al., 2020; Zawi & Yusoff, 2008). Dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan Sepak takraw karena bola di mainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut adalah sepak sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan Sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan (Syam, 2019). Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam (Darmiyan et al., 2021). Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditebuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan.

Olahraga selalu ada di masyarakat. Sekarang tidak lagi dilihat sebelah mata, namun telah jadi bagian dari kehidupan masyarakat (Hidayat, rohman, dkk. 2020). Olahraga ialah mengolah atau sempurnakan jasmani atau fisik, dan dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan dan menghibur untuk memperoleh tubuh yang sehat dan kuat.

Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik, dan dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan dan menghibur untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat.

Salah satu cabang olahraga yang sekarang banyak diminati adalah sepak takraw. Olahraga sepak takraw ialah cabang olahraga prestasi yang wajib dilaksanakan pembinaan dan pengembangan. Menurut Firdaus, dkk (2016) menyebutkan kalau Sepak takraw ialah jenis olahraga dengan karakteristik unik. Karena gerakannya yang menarik, dapat diklasifikasikan sebagai jenis olahraga yang artistik dan aerobik yang membutuhkan keberanian yang tinggi. Permainan sepak takraw ialah permainan yang dimainkan secara beregu di atas net. Sepak takraw tidak membutuhkan lapangan yang luas atau peralatan yang rumit untuk dimainkan. Lapangan yang dipakai hanya 13,4 x 6,1 meter dengan bola yang terbuat dari rotan atau fiber.

Zulman (2018) menyatakan kalau semua pemain sepak takraw harus menguasai teknik dasar, karena ini ialah teknik yang sangat mendasar pada bermain sepak takraw. Sebagaimana dinyatakan oleh Nur (2016), ada teknik khusus dalam permainan sepak takraw, yaitu bagaimana permainan di mulai, apa yang dilaksanakan sesudah bola dilepaskan, dan tindakan apa yang harus dilaksanakan untuk melaksanakan penyerangan agar regunya memperoleh poin..

Perkembangan Sepak takraw di Sumatera barat sudah alami kemajuan yang begitu pesat. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya klub-klub sepak takraw yang dibina secara teratur, terarah dan terkonsistensi, termasuk didalamnya klub sepak takraw BBC (Balai Baru Club) Kota Padang. Klub sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) ialah salah satu fasilitas latihan sepak takraw di Padang. Ini juga berfungsi sebagai pusat pembinaan atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat, yang didirikan oleh Drs. Zaidul pada tahun 1997. BBC (Balai Baru Club) pertama kali melakukan latihan di SMA N 5 Padang. Namun, pada tahun 2003, latihan dipindah ke PPLP Sumatera Barat di jalan By Pass KM. 13 Sungai Sapi Kuranji Kota Padang. Akibatnya, latihan berhenti selama beberapa tahun. Namun, pada tahun 2008, Syahril Bais, M.Pd, kembali aktif sebagai pelatih BBC (Balai Baru Club), dan saat ini melakukan latihan di dekat SMA N 5 Padang. Sampai saat ini, BBTC (Balai Baru Takraw Club) telah melahirkan banyak atlet berprestasi baik di tingkat regional maupun nasional (Suryanda, A. 2022).

Di balai baru club peneliti menemukan bahwa kurangnya perhatian pelatih dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw pada pemain sepak takraw, Masih ada pemain yang belum mampu melakukan teknik dasar sepak sila disebabkan kemampuan fisiknya yang lemah, belum mampu melaksanakan teknik dasar sepak kura dengan benar, kurangnya program latihan teknik dasar memaha yang diberikan serta belum bisa melakukan teknik dasar main kepala pada saat melakukan permainan sepak takraw. Akibatnya peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw di Balai Baru Club.

Klub sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) ialah salah satu fasilitas latihan sepak takraw di Padang. Ini juga berfungsi sebagai pusat pembinaan atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat, yang didirikan oleh Drs. Zaidul pada tahun 1997. BBC (Balai Baru Club) pertama kali melakukan latihan di SMA N 5 Padang. Namun, pada tahun 2003, latihan dipindah ke PPLP Sumatera Barat di jalan By Pass KM. 13 Sungai Sapi Kuranji Kota Padang. Akibatnya, latihan berhenti selama beberapa tahun. Namun, pada tahun 2008, Syahril Bais, M.Pd, kembali aktif sebagai pelatih BBC (Balai Baru Club), dan saat ini melakukan latihan di dekat SMA N 5 Padang. Sampai saat ini, BBTC (Balai Baru Takraw Club) telah melahirkan banyak atlet berprestasi baik di tingkat regional maupun nasional (Suryanda, A. 2022).

Di Balai Baru Club peneliti menemukan bahwa kurangnya perhatian pelatih dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw pada pemain sepak takraw, Masih ada pemain yang belum mampu melakukan teknik dasar sepak sila disebabkan kemampuan fisiknya yang lemah, belum mampu melaksanakan teknik dasar sepak kura dengan benar, kurangnya program latihan teknik dasar memaha yang diberikan serta belum bisa melakukan teknik dasar main kepala pada saat melakukan permainan sepak takraw. Akibatnya peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw di Balai Baru Club.

## **METODE**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif, dimana Penelitian deskriptif menurut Arikunto (2020:30) ialah Penelitian untuk menguji hipotesis tertentu, namun hanya gambarkan ada adanya sebuah variabel, dan gejala keadaan. Dengan begitu penelitian deskriptif yang dimaksud pada penelitian ini yang bertujuan dapat menggambarkan keadaan atau gejala apa adanya tentang kemampuan teknik dasar sepak takraw pada Pemain Sepak Takraw Balai Baru Club. Teknik pengambilan sampel penelitian ini ialah total sampling , ialah semua pemain sepak takraw balai baru club yang berjumlah 15 orang. penelitian ini di laksanakan pada tanggal Dengan pertimbangan homogenitas liputi usia, latar belakang, metode dan pembelajaran yang sama dan sesuai. Untuk meninjau kemampuan teknik dasar sepak takraw di balai baru club dengan melaksanakan observasi dan tinjauan langsung ke

lokasi penelitian. Pengambilan data dilaksanakan untuk mengetahui tinjauan kemampuan teknik dasar para pemain sepak takraw balai baru club. Prosedur untuk mendapatkan data pada penelitian ini ialah lewat langkah-langkah antara lain : (1) Langkah Persiapan : (a) Membuat surat izin melakukan penelitian, (b) Menyusun jadwal penelitian (c) Menghubungi pelatih klub yang akan diteliti, (d) Menyiapkan alat yang digunakan selama penelitian, dan (e) Menyiapkan format tes; (2) Langkah pelaksanaan (a) Pelaksanaan tes sepak sila, (b) Pelaksanaan tes sepak kura, (3) pelaksanaan tes main kepala dan (4) pelaksanaan tes memahami.

Teknik analisis data ialah menggunakan spss 20.0 untuk menguji normalitas, homogenitas, hipotesis, dan ukuran efek untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan mempunyai distribusi normal atau tidak normal.

$H_0$  = tidak terdapat perkembangan kemampuan teknik dasar sepak takraw di balai baru club.  $H_a$  = terdapat perkembangan kemampuan teknik dasar sepak takraw di balai baru club.

Instrumen yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu adalah dengan test score yaitu dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, Achmad Sofyan (2008:133) yaitu :

- a. Tes sepak sila diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak sila dalam waktu 1 menit
- b. Tes sepak kura diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak sila dalam waktu 1 menit
- c. Tes memaha diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak sila dalam waktu 1 menit
- d. Tes main kepala diukur yaitu berapa kali pemain tersebut dalam melakukan sepak sila dalam waktu 1 menit

## HASIL

Permainan Sepak takraw ialah sebuah permainan yang memakai bola yang bahannya dari rotan (takraw), di mainkan di atas lapangan yang datar ukuran panjang 13,40 M dan lebar 6,10 M

Permainan Sepak takraw dalam menyepak merupakan gerakan yang dominan (Putra et al., 2020; Zawi & Yusoff, 2008). Dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan Sepak takraw karena bola di mainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut adalah sepak sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan Sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan (Syam, 2019). Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam (Darmiyanti et al., 2021). Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditebuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan.

Teknik dasar sepak takraw menurut Hanafi dan Arif Bulqini (2016:7) dapat dikatakan bahwa sepak takraw ialah olahraga yang atraktif yang di mainkan oleh seluruh anggota tubuh kecuali tangan dengan memakai bola yang dibuat dari rotan/fiber, jumlah pemain sepak takraw pada satu regu 5 (lima) orang, 3 (tiga) pemain inti dan 2 (dua) pemain cadangan.

Hananto dan Rachman (2013) pada permainan sepak takraw ada banyak macam teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain ada beberapa jenis sebagai berikut :

- a. Sepakan
  - 1) Sepak Sila
  - 2) Sepak Kura
- b. Heading/Main Kepala
- c. Memaha/ Kontrol paha

(1) Kemampuan Sepak Sila Pemain sepak takraw Balai Baru Club

No.	NAMA	Fr
1	Valid	15
2	Missing	0
3	Mean	28.53
4	Std .Error of mean	.367
5	Median	29.5
6	Mode	12
7	Std.Deviation	3.961
8	Variance	1.344
9	Range	3
10	Minimum	22
11	Maximum	37
12	Sum	117

Berdasarkan analisis data tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila diperoleh nilai mean (rata-rata) = 28,53 dan standar deviasi = 3,961

(2) Kemampuan Sepak Kura Pemain sepak takraw Balai Baru Club

No.	NAMA	Fr
1	Valid	15
2	Missing	0
3	Mean	24.06
4	Std.Error of mean	.361
5	Median	24
6	Mode	12
7	Std.Deviation	1.980
8	Variance	1.344
9	Range	3
10	Minimum	21
11	Maximum	27
12	Sum	110

Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura diperoleh nilai mean (rata-rata) = 24.06 dan standar deviasi = 1,980.

(3) Kemampuan Memaha Pemain sepak takraw Balai Baru Club

No.	NAMA	Fr
1	Valid	15
2	Missing	0
3	Mean	31.13
4	Std .Error of mean	.367
5	Median	30.0
6	Mode	12
7	Std .Devation	3.602
8	Variance	1.344
9	Range	3
10	Minimum	24
11	Maximum	30
12	Sun	11

Tingkat kemampuan teknik dasar sepak memaha diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31.13 dan standar deviasi = 3,602

(4) Kemampuan kepala Pemain sepak takraw Balai Baru Club

No.	NAMA	Fr
1	Valid	15
2	Missing	0
3	Mean	23.13
4	Std.Error of mean	.367
5	Median	29.5
6	Mode	12
7	Std.devation	2.065
8	Variance	1.344
9	Range	3
10	Minimum	20
11	Maximum	27
12	Sun	105

Tingkat kemampuan teknik dasar main heading diperoleh nilai mean (rata-rata) = 23.13 dan standar deviasi = 2,065.

Dapat disimpulkan bahwa Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club sudah meningkat dari sebelumnya

## KESIMPULAN

Setelah data penelitian dianalisis oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa tinjauan kemampuan teknik dasar sepak takraw para pemain balai baru club sudah meningkat, dimana analisis data tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila diperoleh nilai mean (rata-rata) = 28,53 dan standar deviasi = 3,961. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura diperoleh nilai mean (rata-rata) = 24.06 dan standar deviasi = 1,980. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak paha diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31.13 dan standar deviasi = 3,602. Tingkat kemampuan teknik dasar main heading diperoleh nilai mean (rata-rata) = 23.13 dan standar deviasi = 2,065.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan. (2008). *Olahraga pilihan sepaktakraw*, PT Raja Grafindo Persada
- Donie,D., Lesmana,H.S.,&Hermanzomi,H, (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01),7
- Hakim,A,A., & Hanif, A,S. (2017).Implementation Of Motor Development Characteristics In Sepak Takraw Training. *Jipes-journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 3(2),34-43
- Irawadi,H.,& Yusuf,M,J. (2019). Driil Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02) 1091-1097.
- Kumenap, E. E. (2021). Kajian Hasil-Hasil Penelitian Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw (Meta Analisis). *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 4(01), 448–452.
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93- 111
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. Gladi: *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan

Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129.

Purwanto, D. (2022). Quality of the physical condition and basic techniques of sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 241–258.

Rizal, Agus, Hari Adi Rahmad, and Erna Lestari Rambe. 2019. “Hubungan Kelenturan Otot Pinggang, Dan Kekuatan Otot Tungkai, Terhadap Pukulan Smash Sepaktakraw Klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti.” *JURNAL ONLINE MAHASISWA (JOMPENJAS)* 1(1):71–79.

Sudjono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada

Scheunemann, (2011) Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Jakarta: PSSI  
Sefri Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahaatlet fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*.

Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atlet Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif).

Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. CV. Bintang Warli Artika.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.

Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang : UNP Press.

Syafruddin. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.

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.

Umar, & Pratama, T . (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549-564.

Wicaksono, T. A., & Karno, H. W. (2016). Sistem Informasi Penilaian Atlet Ekstrakurikuler Menggunakan Visual Basic 6.0 Pada SMA Negeri 1 Bojong *Jurnal Surya Informatika: Membangun Informasi dan Profesionalisme*, 2(1), 50-56

Widiaastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Pt Raja Grafindo Persada.

Winarno, M.E. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Developmen.

Suharsimi. (2007). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta : Rineka cipta

Suryanda, A. (2022). *Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai dengan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan SmashSepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).

Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1

UU RI NO 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 *tentang sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta:

Depdikbud

- Winandhi, I., & Raharjo, A. (2022). *Pelaksanaan Evaluasi Materi Sepaktakraw dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Cilongok*. 3(2), 366–375.
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan pengaruh koordinasi mata kaki dan metode pembelajaran terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada mahasiswa pko fik unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 14-20.
- Apta MyIsdayu. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arsil.2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.Padang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal mensana*, 4(1), 17-29.