

## **ANALISIS KETERAMPILAN INTER REGU PUTRA PADA PERTANDINGAN FINAL SEPAK TAKRAW ASIAN GAMES 2018 INDONESIA**

**M Syaf Rizal Dwiansyah**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
mdwiansyah@mhs.unesa.ac.id

**Abdul Aziz Hakim**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
abdulaziz@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Sepak Takraw adalah suatu permainan tradisional yang berkembang dan mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia. Banyak hal yang menarik dalam olahraga ini. Salah satunya yaitu ada suatu gerakan akrobatik yang dilakukan oleh pemain Sepak Takraw. Dalam permainan Sepak Takraw ini dimainkan diatas lapangan yang bentuknya persegi panjang dan dibatasi oleh jaring/net yang letaknya tepat melintang di tengah lapangan. Dalam Sepak Takraw dimainkan oleh 2 regu satu tim yang tujuannya untuk memainkan bola takraw. Peneliti menerapkan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun datanya bersumber dari data sekunder. Dari hasil perhitungan tabel tim Indonesia diatas diperoleh 94% keberhasilan dan 6% kegagalan dari total 54 servis, selanjutnya diperoleh 6% keberhasilan dan 94% kegagalan dari total 33 block, selanjutnya diperoleh 54% keberhasilan dan 46% kegagalan dari total 41 receive, selanjutnya diperoleh 86% keberhasilan dan 13% kegagalan dari total 30 smash. Sedangkan dari hasil perhitungan tabel tim Malaysia diatas diperoleh 8% keberhasilan dan 2% kegagalan dari total 53 servis, selanjutnya diperoleh 2% keberhasilan dan 8% kegagalan dari total 23 block, selanjutnya diperoleh 5% keberhasilan dan 5% kegagalan dari total 33 receive, selanjutnya diperoleh 5% keberhasilan dan 9% kegagalan dari total 43 smash.

Kata kunci : *Analisis, Keterampilan, Sepak Takraw*

### **Abstract**

Sepak Takraw is a traditional game that is developing and becoming known by the Indonesian people. There are many interesting things in this sport. One of them is an acrobatic movement performed by Sepak Takraw players. In this Sepak Takraw game is played on a rectangular field. The field is bounded by a net that is right across in the middle of the field. This game is played by two teams or groups that aim to play the takraw ball. This type of research is a type of quantitative research with a descriptive approach. The data source used in this research is secondary data. From the result of the calculation of the Indonesian team table above, it was obtained 94% success and 6% failure from a total of 54 services, then obtained 6% success and 94% failure from a total of 33 blocks, then obtained 54% success and 46% failure from a total of 41 receive, then obtained 86% success and 13% failure from a total of 30 smashes. Where as from the result of the calculation of the Malaysian team table above, it was obtained 8% success and 2% failure from a total of 53 sevices, then 2% success and 8% failure from a total of 23 blocks were obtained, then 5% success and 5% failure from a total of 33 received wew obtained, then 5% success and 9% failure from a total of 43 smashes.

*Keywords: Analitic, Skills, Sepak Takraw*

## **PENDAHULUAN**

Permainan Sepak Takraw ialah sebuah permainan tradisional yang berkembang dan mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia. Banyak hal yang menarik dalam olahraga ini. Salah satunya yaitu ada suatu gerakan akrobatik yang dilakukan oleh pemain Sepak Takraw .

Olahraga ini tergolong olahraga yang sangat sulit dan membutuhkan banyak latihan untuk menjadi mahir bermain Sepak Takraw. Banyak hal yang mendorong olahraga ini menjadi cepat dikenal oleh masyarakat karena sara dan prasarana yang murah dan terjangkau. Namun saat ini olahraga tersebut banyak mematahkan semangat bagi pemula karena proses yang sedikit lama dan sulit untuk menjadi mahir memainkannya. Dibanding dari beberapa cabang olahraga yang lain seperti sepak bola dan voli, Sepak Takraw belum sepopuler cabang olahraga itu dilihat dari minimnya sumber daya manusianya.

Sepak Takraw menjadi permainan yang begitu disukai oleh masyarakat di sejumlah daerah di negara ini, misalnya Sulawesi, Sumatera, dan Kalimantan. Terutama di Sulawesi bagian selatan, permainan ini biasa dinamakan meraga/madaga yang menurut bahasa Bugis berasal dari kata si raga-raga yang berarti saling menghibur. Sepak Takraw tidak sekedar olahraga tradisional rekreatif yang digemari oleh sejumlah warga Indonesia, namun sebagai olahraga modern kompetitif yang dilakukan dan diakui eksistensinya oleh masyarakat dunia. Game ini digemari oleh sejumlah bangsa Asia Tenggara selaku aktivitas untuk mengisi waktu kosong. Semenjak abad ke-15 oleh masyarakat Indonesia, permainan ini dinamakan sepak raga. Di Thailand justru disebut dengan takraw, di Filipina bernama sipa, di Birma bernama Ching long, di Sri Langka bernama raga dan di Negara Laos bernama kator. Asal mulanya permainan ini belum jelas pastinya, namun dikenalkan pertama kalinya di Indonesia sewaktu tim sepak takraw Malaysia dan Singapura melakukan kunjungan ke Jakarta tahun 1990.

Dalam permainan Sepak Takraw ini dimainkan diatas lapangan yang bentuknya persegi panjang dan dibatasi oleh jaring atau net yang terletak tepat melintang di pertengahan lapangan. Sepak Takraw ini dilakukan oleh 2 tim yang bertujuan untuk memainkan bola takraw.

Permainan Sepak Takraw biasanya melibatkan semua anggota badan terkecuali bagian lengan. Olah raga ini berawal dengan servis di posisi lingkaran servis, selanjutnya petugas tekong memukul bola dengan kakinya. Servis dilakukan

berhasil ketika bola melewati net. Permainan Sepak Takraw mempunyai peraturan sendiri yang menjadi pembeda dengan cabang olahraga lain.

Sepak Takraw sebagai cabang olahraga yang tergolong kompleks dalam pelaksanaannya, pemain dituntut melakukan gerakan cepat ketika mengambil bola berbeda tidak dekat dengan tubuh, melompat ketika gerakan blok dan smash.

Menurut Yusuf dkk (2010:10) “ Sepak Takraw adalah olahraga yang dilaksanakan di lapangan dengan ukuran 13,40m x 6,10m yang dipisahkan oleh dua garis dan net atau jaring dengan tinggi 1,55m dengan lembar 72 dan lubang jaring antara 4-5cm. Adapun bola takraw berasal dari rotan atau plastic dengan anyaman berbentuk lingkaran berdiameter sekitar 42-44cm. Pada game ini terdapat 3 posisi/bagian. Yang pertama yaitu posisi tekong, pada posisi ini bertugas sebagai servis atau tanda dimulainya pertandingan. Yang kedua yaitu smash, pada posisi ini bertugas sebagai penyerang atau posisi yang dapat memperoleh angka dari lawan. Yang ketiga yaitu feeder atau pengumpan, pada posisi ini bertugas mengumpan bola ke smasher untuk menyerang dan mendapatkan poin dari lawan.

Sepak Takraw merupakan kombinasi dari tiga jenis olahraga yakni sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Dinyatakan sama dengan sepakbola dikarenakan dilakukan dengan memakai kaki dan bagian badan lainnya kecuali tangan. Dinyatakan bola voli dikarenakan terdapat teknik umpan, blok, dan smash. Dan dinyatakan bulu tangkis dikarenakan ukuran lapangan dan netnya hampir serupa dengan bulu tangkis serta sistem penilaiannya (Darwis da Penghulu Basah, 1992:2).

Peraturan dalam bermain Sepak Takraw ialah 1) tiap tim menentukan sepak pada waktu yang sudah ditetapkan sampai permainan dimulai, 2) tiap tim atau pemain harus secepatnya melempar bola sesudah wasit menyebutkan angka pada permainannya dan ada peringatan, 3) tiap tim harus melaksanakan servis yang sudah dianggap sah oleh wasit bila bolanya sudah melampaui net dan tidak diperbolehkan mengenai atau terjatuh di area lawan, 4) tiap tim harus melaksanakan servis dari tekong dengan memakai kaki dan salah satu kaki posisinya tetap dalam lingkaran, 5) tiap tim mempunyai pertukaran ketika tiap tim diberi waktu untuk beristirahat. Perhitungan angka pada permainan Sepak Takraw ini menggunakan sistim rally point dengan game 21 jika angka 20 sama maka dilanjut dengan deuce sampai selisih 2 angka dengan perolehan angka terakhir angka 24.

Asian games adalah pesta olahraga empat tahunan yang melibatkan atlet dari negara-negara bagian anggota asia. Pada tahun 2018 ini negara Indonesia menjadi tuan rumah untuk ajang pesta olahraga ini. Untuk cabang olahraga Sepak Takraw berada di kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Berdasarkan dari permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti analisis keterampilan pada pertandingan inter regu putra pada pertandingan asian games 2018 Indonesia.

## METODE

Metode yang dipakai pada penelitian yaitu metode observasi, seperti yang diungkapkan Arikunto bila observasi menjadi sebuah aktiva yang sempit, yaitu mencermati suatu hal memakai mata (Arikunto, 2010). Dalam definisi psikologi, observasi atau yang dinamakan juga pengamatan, terdiri dari aktivitas pemuatan perhatian pada suatu objek yang memakai semua alat indra. Apa yang disampaikan itu sebenarnya ialah pengamatan langsung. Di dalam makna penelitian Observasi bisa dijalankan menggunakan tes, angket, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Arikunto menyatakan jika populasi ialah seluruh subjek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi ialah komponen paling besar dari sebuah kelompok, tentang populasi Sugiyono memaparkan jika populasi ialah daerah generalisasi yang meliputi obyek/subyek yang mempunyai mutu serta karakteristik khusus yang ditentukan peneliti agar dipelajari serta selanjutnya di tarik simpulan (Sugiyono, 2012). Penulis pada penelitian ini memakai populasi yakni, atlet sepak takraw putra Indonesia. Sampel ialah komponen paling kecil dari sebuah populasi. Berkaitan dengan sampel Arikunto memaparkan jika sampel ialah beberapa maupun wakil populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini yaitu Tim Inter Regu putra Sepak Takraw Indonesia. Untuk mengambil sampel, penulis memakai teknik notasi dengan cara pengamat membawa catatan serta melihat video pertandingan final Sepak Takraw Final Asian Games 2018.

Instrumen penelitian adalah pedoman peneliti untuk pengumpulan data dari lapangan, sedangkan peneliti sendiri adalah instrumen berkaitan pada penelitian. supaya penelitian semakin konkret, kemudian dibutuhkan ketersediaan data, data itu didapatkan ketika pertandingan berjalan. Tujuannya ialah agar memperoleh informasi-informasi dari data yang dicari. Instrument pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu

analisis pertandingan ialah *Table format of Match Analysis* yang dimodifikasi penulis.

Agar memperoleh data yang dibutuhkan pada penelitian, lalu membutuhkan pemakaian alat bantu menjadi media. Media yang dipakai yaitu media audiovisual, yakni rekaman pertandingan Final Tim Sepak Takraw Inter Regu Putra Asian Games. Instrumen penelitian ialah alat pengumpulan data. Instrumen penelitian ialah alat maupun sarana yang dipakai peneliti untuk mengumpulkan supaya pekerjaannya semakin mudah serta hasilnya semakin baik. Pada penelitian ini, penulis memakai tabel yang dimodifikasi.

Analisis data pada penulisan ini yaitu memaparkan maupun menyelesaikan segala sesuatu menjadi bagian maupun komponen yang makin kecil, supaya bisa mengetahui komponen yang unggul serta membandingkan dari komponen yang satu dengan komponen. Memprediksi maupun besarnya pengaruh menurut kuantitatif dari perubahan sebuah peristiwa lainnya. Analisa pada penulisan ini memakai pendekatan non statistik. Analisis non statistik dilaksanakan dengan membaca tabel, grafik maupun bilangan yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari penelitian kali ini terdapat hasil berupa

Tabel 1. Aktifitas keterampilan tim Indonesia

Name: INDONESIA							
Service		Block		Receive		Smash	
O	X	O	X	O	X	O	X
SET 1							
16	1	0	9	5	6	6	0
SET 2							
20	1	2	13	10	5	13	2
SET 3							
15	1	0	9	7	8	7	2
TOTAL							
51	3	2	31	22	19	26	4

Dengan hasil dari jumlah

1. Total 54 service berhasil memperoleh 94% keberhasilan dan mengalami kegagalan 6%.
2. Total 33 Block berhasil memperoleh 6% keberhasilan dan mengalami kegagalan 94%
3. Total 41 Receive berhasil memperoleh 54% dan mengalami kegagalan 46%
4. Total 30 Smash berhasil memperoleh 86% dan mengalami kegagalan 13%

Tabel 2. Aktifitas keterampilan tim Malaysia

Name: MALAYSIA							
Service		Block		Receive		Smash	
O	X	O	X	O	X	O	X
SET 1							
11	8	0	6	11	5	10	3
SET 2							
16	1	1	9	13	7	15	2
SET 3							
14	3	3	4	12	5	12	1
TOTAL							
41	12	4	19	16	17	37	6

Dengan hasil dari jumlah

1. Total 53 service berhasil memperoleh 8% keberhasilan dan mengalami kegagalan 2%.
2. Total 23 Block berhasil memperoleh 2% keberhasilan dan mengalami kegagalan 8%.
3. Total 33 Receive berhasil memperoleh 5% dan mengalami kegagalan 5%.
4. Total 43 Smash berhasil memperoleh 5% dan mengalami kegagalan 9%.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sesudah mengolah serta menganalisa data, hal yang peneliti temukan pada penelitian ini adalah keterampilan pemain tim inter regu putra Sepak Takraw belum maksimal terlihat dari persentase tehnik service, block, receive, smash yang fluktuatif.

Permainan Sepak takraw termasuk suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan di batasi oleh net yang melintang tepat di tengah lapangan. Menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan atau *syntetic fibre* yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan dan bola di mainkan dengan mengembalikannya ke lawan melewati net.

Sepak Takraw merupakan kombinasi dari tiga jenis olahraga yakni sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Dinyatakan sama dengan sepakbola dikarenakan dilakukan dengan memakai kaki dan bagian badan lainnya kecuali tangan. Dinyatakan bola bali dikarenakan terdapat tehnik umpan, blok, dan smash. Dan dinyatakan bulu tangkis dikarenakan ukuran lapangan dan netnya hampir serupa dengan bulu tangkis serta sistem penilaiannya (Darwis da Penghulu Basah, 1992: 2).

Untuk bermain sepak takraw dengan baik haruslah seseorang mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang penting dan sangat perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu. (Ratinus Darwis 1992:15).

Menerima servis sebagai bentuk pertahanan pertama dari penyerangan lawan. Pendapat lain dikemukakan oleh (Engel, 2010:42) menerima servis merupakan jenis teknik untuk mempertahankan area dari penyerangan servis lawan dan permulaan serangan balasan. Sehingga latihan menerima bola permulaan atau dari servis lawan menjadi latihan yang sangatlah penting bagi pemain, tetapi teknik ini juga yang paling sulit dikuasai oleh pemain.

Menerima servis (*receive serve*) dengan hasil yang baik sangat penting karena menerima servis adalah titik awal dari usaha tim untuk memperoleh perpindahan bola (Barbara L. Viera, 2004: 35). Menurut Don Shondell (2002:178) tujuan dari menerima servis (*receive*) adalah untuk mengarahkan bola secara akurat ke pengumpan sehingga pengumpan akan memiliki waktu untuk masuk di bawah bola dan memiliki pilihan untuk menetapkan ke salah satu penyerang. Latihan menerima bola pertama atau menerima bola dari servis adalah latihan yang sangat penting bagi setiap pemain mengingat jika pemain tidak menguasai teknik itu tidak akan bisa bermain dengan maksimal. Teknik menerima bola adalah teknik yang paling sulit untuk dikuasai.

Sesuai dengan penjelasan di atas yang dikemukakan, (*Receive*) dalam bermain sepaktakraw merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan lawan, dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan. Latihan menerima bola pertama, atau bola servis dari lawan, adalah latihan yang sangat penting bagi tiap pemain, mengingat teknik ini tidak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai.

Dalam menerima bola atau *Receive* membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi, mengingat seorang tekong dari lawan sangat cerdas, ada beberapa teknik dari tekong yang biasanya sering

digunakan sehingga bias menyulitkan saat menerima bola pertama atau *Receive*.

Jika penguasaan penerimaan bola suatu regu itu tidak baik maka sangatlah mudah untuk tim lawan mengalahkan tim tersebut, karena penerimaan bola adalah kunci dari serangan pertama.

Blok yang tepat dan baik ialah jika melaksanakan blok dan bola terjatuh di area musuh namun tidak bisa dikembalikan lawannya. Umumnya tim dengan blok yang baik pihak lawan yang melakukan serangan smash mengalami kesulitan untuk melakukan serangan. Blok yang baik bisa membuat bola smash dari lawan berbalik ke areanya sendiri (lapangan tim yang melakukan smash). (Ratinus darwis dan penghulu basa, 1992:73).

Teknik ini sangat penting karena dengan block yang baik bisa membantu memperoleh angka, tetapi teknik blok jarang memperoleh smash karena seorang smasher cukuplah pandai untuk melewatkan bola agar tidak terkena block dari lawan. Teknik block lebih baik dilakukan oleh pemain yang mempunyai kaki yang panjang dan sedikit besar karena lebih mudah melakukan blocking.

Smash merupakan serangan terakhir yang banyak memperoleh angka. Teknik ini tergolong teknik yang sulit untuk dilakukan karena harus melakukan gerakan semacam akrobatik. Ada 3 jenis smash yakni smash keedeng, roling dan gunting. Smash dilakukan dengan punggung kaki atau telapak kaki. Sehingga pemain apit kanan atau smasher memiliki peluang yang besar untuk melaksanakan smash. Ketika melakukan penyerangan ke lawan, smasher perlu latihan yang baik supaya memiliki keterampilan smash yang baik (Ratinus Darwis dan Dt.Penghulu Basa, 1992:69).

Seorang smasher harus benar-benar berani karena jika ragu-ragu tidak bisa melakukan smash dengan baik.

Smasher juga harus cerdik untuk mengelabui block dari lawan, jika seorang smasher tidak cerdik maka dengan mudahnya tim lawan untuk membendung atau menerima serangan dan bola bisa dikembalikan lagi oleh tim lawan.

Teknik smash bisa dilatih dengan beberapa cara yaitu yang pertama dengan bola di gantung di tiang dan smasher bisa melakukan smash yang biasa disebut dengan bola gantungan. Yang kedua dengan bola lemparan, latihan ini membutuhkan dua orang untuk berlatih, orang pertama bertugas melemparkan bola ke smasher dan dilanjut dengan melakukan smash.

Servis merupakan penyajian awal atau tanda dimulanya permainan sepak takraw. Bukan hanya itu saja, servis juga bisa digunakan senjata serangan awal dari suatu regu ke regu lawan, inilah yang menyebabkan teknik ini menjadi salah satu teknik terpenting. Muhammad suhud (1991:20) mengungkapkan yakni “Servis ialah sebuah teknik menyajikan bola yang mengawali Sepak Takraw”. Pemain perlu menguasai teknik servis dikarenakan servis sebuah tim bisa memperoleh angka dan bisa memimpin permainan sesuai kehendak tim yang servis.

Penelitian – penelitian ilmiah yang terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

Sudirman S.Pd “ Perbandingan latihan smash antara bola dilambung sendiri dengan bola dilambung sendiri dengan bola dilambung teman terhadap kemampuan smash kedeng dalam sepak takraw”. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil perbandingan yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal dari kedua metode dengan cara bola dilambung teman dengan bola dilambung sendiri terdapat perbedaan yang signifikan perhitungan dengan latihan bola dilambung teman diperoleh harga thitung sebesar 13,23 lebih besar dari perhitungan data dengan latihan bola dilambung sendiri diperoleh harga thitung sebesar 9,417. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan cara dengan bola dilambung teman lebih baik dibandingkan latihan bola dilambung sendiri dengan perhitungan perbandingan sebesar 3,813%.

Dimas bakti saputro “Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula. Hasil dari uji coba kelompok besar dengan subjek uji coba sebanyak 20 atlet diperoleh persentase sebesar 87,15% dengan keterangan baik sekali/sangat valid. “Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa variasi latihan yang di berikan dapat memenuhi tujuan dari penelitian yaitu diharapkan bisa dijadikan referensi pelatih sepak takraw dalam melatih atletnya terutama latihan teknik sepak sila agar atlet tidak mendapat model latihan yang monoton dari pelatih.

Dari hasil perhitungan tabel tim Indonesia diatas diperoleh 94% keberhasilan dan 6% kegagalan dari total 54 servis, selanjutnya diperoleh 6% keberhasilan dan 94% kegagalan dari total 33 block, selanjutnya diperoleh 54% keberhasilan dan 46% kegagalan dari total 41 receive, selanjutnya diperoleh 86% keberhasilan dan 13% kegagalan dari total 30 smash. Sedangkan dari hasil perhitungan tabel tim Malaysia diatas diperoleh 8% keberhasilan dan 2%

kegagalan dari total 53 servis, selanjutnya diperoleh 2% keberhasilan dan 8% kegagalan dari total 23 block, selanjutnya diperoleh 5% keberhasilan dan 5% kegagalan dari total 33 receive, selanjutnya diperoleh 5% keberhasilan dan 9% kegagalan dari total 43 smash.

Dari pembahasan diatas tim Indonesia memperoleh persentase lebih unggul pada keterampilan servis dari tim Malaysia. Sedangkan dari keterampilan block tim Indonesia masih di bawah Malaysia, dan memiliki persentase yang sama pada keterampilan receive dan smash.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa persentase keterampilan tim inter regu Sepak Takraw Indonesia masih di bawah tim inter regu Sepak Takraw Malaysia.

Teknik dasar permainan Sepak Takraw merupakan aspek penting dalam jalannya pertandingan dan akan mempengaruhi hasil permainan. Diketahui jika para pemain Sepak Takraw Indonesia belum maksimal dalam menguasai teknik keterampilan Sepak Takraw seperti *blocking*, *smash*, *receive* dan *service* yang mempengaruhi kemenangan dalam setiap pertandingan. Apabila para pemain dapat memiliki teknik dasar Sepak Takraw yang mumpuni, bisa saja Tim inter regu putra Sepak Takraw Indonesia menjuarai final inter regu putra Asian games 2019. Namun tidak dapat dipungkiri jika faktor lain juga dapat mempengaruhi suatu pertandingan seperti strategi dan formasi permainan.

### Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.

## DAFTAR PUSTAKA

Novrianto, Andref. 2013. *Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo*. Skripsi tidak diterbitkan. Palu: Universitas Tadulako Palu Sulawesi Tengah

Pratama, Dani Slamet. 2018. *Peningkatan Hasil Smash Dengan Metode Latihan Pliometrik Dan Memperhatikan Panjang Tungkai*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Ramadhan, Akbar. 2018. *Analisis Receive Pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Saputro, Dimas Bakti.dkk. 2017. *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.

Sucipto, Barep.dkk. 2017. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri Kota Bengkulu*. Skripsi tidak diterbitkan. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

.Sudirman. 2013. *Perbandingan Latihan Smash Antara Bola Dilambung Sendiri Dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Sepak Takraw Siswa SDN 57/x Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur*. Skripsi tidak diterbitkan. Jambi: Universitas Negeri Jambi.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulaiman. 2014. *Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Wicaksono, Danang. 2016. *Menerima Servis (Receive Serve) Dalam Permainan Bola Voli*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Wiyaka, Ibrahim.dkk. 2018. *Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Dan Metode Pembelajaran Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa PKO FIK Unimed*. Skripsi tidak diterbitkan. Medan: Universitas Negeri Medan.