



## PROFIL ATLET SEPAK TAKRAW MOCHAMMAD RAFLY FERDIANSYAH DALAM PROSES PENCAPAIAN PRESTASI

Mochammad Rafly Ferdiansyah, Arif Bulqini

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
mochammadrafly.20051@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2025; Direview: 02-07-2025; Diterima: 18-07-2025;  
Diterbitkan: 18-07-2025

### Abstrak

Sepak takraw merupakan olahraga yang memadukan unsur voli dan sepak bola, meskipun popularitasnya masih terbatas di berbagai kalangan usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Mochammad Rafly Ferdiansyah (Rafly), seorang atlet sepak takraw asal Jawa Timur, memulai perjalannya sejak sekolah dasar melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Seiring dengan latihan rutin di bawah bimbingan pelatih, Rafly terus mengasah kemampuannya hingga berhasil meraih berbagai prestasi yang membanggakan. Selain latihan fisik yang konsisten, pencapaian Rafly juga didukung oleh pengaturan asupan gizi yang tepat. Asupan gizi yang seimbang, termasuk karbohidrat, lemak, dan protein, sangat berperan dalam mendukung performa atlet. Pola hidup sehat serta istirahat yang cukup juga menjadi faktor penunjang kesuksesan dalam meraih prestasi. Dukungan penuh dari orang tua turut menjadi motivasi penting bagi Rafly dalam menjalani proses latihannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perjalanan karier Rafly sebagai seorang atlet sepak takraw, dengan harapan dapat memberikan inspirasi bagi masyarakat dan mereka yang tertarik atau berbakat di bidang ini. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan autobiografi, di mana data diperoleh dari sumber-sumber yang valid dan didukung oleh artefak serta kejadian-kejadian sesuai dengan alur peristiwa yang terjadi. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa prestasi tidak bisa diraih secara instan, melainkan melalui proses latihan dan dedikasi yang konsisten sejak usia dini.

**Kata Kunci:** Mochammad Rafly Ferdiansyah, prestasi, pemain sepak takraw

### Abstract

*Sepak takraw is a dynamic sport that fuses the agility of volleyball with the precision of soccer, yet its appeal remains relatively niche across various age groups, from children to adults. Mochammad Rafly Ferdiansyah (Rafly), a rising sepak takraw athlete from East Java, embarked on his journey at a young age, beginning with extracurricular activities in elementary school. Through relentless training under expert guidance, Rafly sharpened his abilities, propelling him to extraordinary heights of achievement. His success, however, is not solely attributed to physical training. A meticulously tailored nutritional plan, rich in essential carbohydrates, fats, and proteins, significantly enhanced his performance. Additionally, a disciplined lifestyle and adequate rest served as crucial pillars in sustaining his peak form. The unwavering support from his parents became the cornerstone of his motivation, driving him to persevere in the face of challenges. This study seeks to explore the determined path of Rafly's career as a sepak takraw athlete, with the aspiration to inspire not only enthusiasts but also those who possess potential in this unique sport. Utilizing a qualitative approach with autobiographical insights, the research is grounded in credible sources and bolstered by tangible artifacts that trace the milestones of Rafly's ascent. The findings affirm that excellence is not attained overnight; rather, it is the product of enduring commitment, disciplined training, and unyielding perseverance, cultivated from an early age.*

**Keywords:** Mochammad Rafly Ferdiansyah, achievement, sepak takraw player

## 1. PENDAHULUAN

Prestasi dalam dunia olahraga selalu menjadi tujuan utama bagi setiap atlet, termasuk dalam cabang olahraga tradisional Asia Tenggara, sepak takraw. Tidak seperti prestasi yang datang secara instan, keberhasilan di sepak takraw merupakan hasil dari proses yang panjang dan latihan yang terstruktur. Olahraga ini menuntut dedikasi yang tinggi dan dukungan dari berbagai pihak yang kompeten seperti pelatih, manajemen tim, dan keluarga (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Selain itu, pencapaian optimal membutuhkan pembinaan yang berkelanjutan sejak dini, dengan tujuan untuk menyiapkan atlet menuju puncak karir mereka pada usia emas antara 18 hingga 24 tahun. Setiap pemain harus melalui berbagai tahapan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknis dan mental yang mendukung keberhasilan mereka di lapangan (Nugraha, 2015).

Pembinaan atlet sepak takraw dimulai dari usia dini, karena pada usia muda inilah proses otomatisasi gerakan dan pengembangan keterampilan teknik dasar seperti servis, umpan, dan smash dapat terbangun dengan baik. Para pemain muda diperkenalkan pada latihan intensif yang membantu mereka meningkatkan kelincahan, keseimbangan, serta kekuatan otot kaki (Sardiman et al., 2022). Dalam sepak takraw, pembinaan yang dilakukan antara usia 4 hingga 14 tahun memiliki peran penting dalam membentuk pondasi keterampilan yang matang. Pada fase ini, anak-anak dilatih tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam memahami taktik permainan, yang akan memberi mereka keunggulan saat menghadapi turnamen di masa depan (Gani et al., 2022).

Pembinaan atlet pada usia dini juga melibatkan pengembangan aspek mental yang tak kalah penting. Seorang atlet sepak takraw yang telah terbiasa dengan tekanan kompetitif sejak usia muda akan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan di tingkat yang lebih tinggi, baik di level nasional maupun internasional. Oleh karena itu, pembinaan atlet muda merupakan investasi jangka panjang yang bertujuan untuk menciptakan pemain dengan keterampilan teknis yang unggul serta mental yang kuat (Tahki et al., 2018).

Keberhasilan seorang atlet dalam sepak takraw sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci, salah satunya adalah kondisi fisik. Dalam olahraga ini, kekuatan otot kaki, kecepatan reaksi, dan kelenturan tubuh menjadi aspek utama yang menentukan performa di lapangan. Selain itu, atlet sepak takraw juga harus memiliki stamina yang baik untuk bertahan dalam pertandingan yang memakan waktu lama dan melibatkan gerakan intens. Kualitas fisik seperti tinggi badan, berat badan yang proporsional, serta postur tubuh yang baik akan mempengaruhi daya loncat

pemain ketika melakukan smash atau blok (Anggraeni et al., 2023).

Namun, prestasi dalam sepak takraw tidak hanya bergantung pada kondisi fisik semata. Asupan nutrisi yang tepat juga menjadi faktor penentu. Setiap atlet membutuhkan pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Nutrisi yang baik membantu mempercepat pemulihan tubuh setelah latihan berat dan memperkuat otot yang digunakan selama pertandingan. Pola makan yang teratur juga berfungsi menjaga berat badan ideal dan kebugaran fisik (Octavian et al., 2023). Selain latihan fisik, sepak takraw juga menuntut pemahaman mendalam tentang strategi permainan. Pemain dituntut untuk memiliki kemampuan taktik yang baik, seperti mengetahui kapan waktu yang tepat untuk menyerang atau bertahan. Dalam pertandingan, kecepatan pengambilan keputusan dan kemampuan membaca permainan lawan sering kali menjadi penentu kemenangan sebuah tim. Oleh karena itu, latihan teknis dan taktis harus dilakukan bersamaan untuk mencapai performa yang maksimal (Erland et al., 2018).

Aspek psikologis dalam olahraga tidak kalah pentingnya dari faktor fisik. Di sepak takraw, atlet sering kali berada dalam situasi yang menuntut mental yang kuat, baik saat menghadapi tekanan dari lawan, maupun ketika harus berjuang untuk mengejar ketertinggalan poin. Oleh sebab itu, pelatih harus melibatkan latihan mental dalam program pelatihan mereka. Latihan mental mencakup goal setting, visualisasi, serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus selama pertandingan (Rafli et al., 2023).

Selain itu, kerja sama tim juga sangat penting dalam sepak takraw. Karena olahraga ini melibatkan tim kecil yang terdiri dari tiga pemain, keharmonisan antar pemain harus dijaga dengan baik. Komunikasi yang lancar dan solidaritas tim akan mempengaruhi kinerja mereka di lapangan. Pemain yang memiliki mentalitas tim yang kuat akan lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi dan menjaga kestabilan performa sepanjang pertandingan (Kwon, 2024).

Lingkungan yang mendukung juga mencakup suasana latihan yang positif dan konstruktif. Fasilitas olahraga yang memadai, dukungan pelatih, serta interaksi sosial yang baik dengan sesama atlet akan menciptakan atmosfer yang ideal untuk berkembang. Pertumbuhan yang baik di lingkungan yang positif akan memfasilitasi perkembangan fisik dan mental atlet sehingga mereka dapat menghadapi tuntutan kompetitif di masa depan (Noble et al., 2016).

Secara keseluruhan, prestasi dalam sepak takraw dicapai melalui proses latihan yang intensif dan terstruktur, mulai dari pembinaan usia dini hingga pengembangan keterampilan fisik, taktik, dan mental.

Pola makan yang seimbang, latihan fisik yang sesuai dengan posisi di lapangan, serta dukungan lingkungan yang positif juga merupakan elemen penting dalam menciptakan atlet yang berprestasi. Oleh karena itu, pengembangan prestasi dalam sepak takraw tidak hanya memerlukan kerja keras, tetapi juga strategi jangka panjang dan perencanaan yang matang (Till et al., 2022).

Profil atlet sepak takraw juga sering menjadi panutan dan inspirasi bagi banyak orang, khususnya di kalangan penggemar olahraga ini. Seorang penggemar sejati sepak takraw biasanya memiliki satu atau lebih pemain idola yang dianggap memiliki keunikan dalam permainannya, serta prestasi gemilang yang mampu mengangkat nama tim di kancah nasional maupun internasional. Salah satu atlet muda yang kini mulai dikenal luas adalah Rafly, seorang pemain berbakat yang telah bergabung dengan tim nasional sepak takraw Indonesia. Karir Rafly yang dimulai dari usia muda dengan berbagai pencapaian di turnamen nasional hingga kejuaraan Asia menjadi alasan utama mengapa sosoknya patut dikaji lebih mendalam.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perjalanan karir Rafly, yang telah melalui berbagai tahap pembinaan dan pengembangan keterampilan hingga mencapai prestasi yang luar biasa di usianya yang masih muda. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai perjalanan karir seorang atlet sepak takraw, serta memberikan inspirasi kepada masyarakat, terutama bagi mereka yang memiliki minat dan bakat di cabang olahraga ini. Dengan menelusuri kisah perjuangan dan dedikasi seorang atlet, diharapkan penelitian ini juga dapat memotivasi generasi muda untuk mengikuti jejak langkahnya dan meraih kesuksesan di arena olahraga.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mendeskripsikan secara mendalam perjalanan karir seorang atlet sepak takraw. Dengan pendekatan biografi, penelitian ini bertujuan memetakan urutan peristiwa yang signifikan dalam kehidupan atlet yang berkontribusi pada prestasi dan perkembangannya dalam dunia sepak takraw (Priyono, 2023). Pendekatan ini mengacu pada metodologi yang menyoroti interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan yang membentuk karir atlet, serta relevansinya terhadap kajian sosial dan ilmiah dalam olahraga.

Penelitian auto-biografi ini dilakukan pada satu atlet berprestasi dalam cabang olahraga sepak takraw di Indonesia hingga ke tingkat internasional. Mochammad Rafly Ferdiansah adalah atlet sepak takraw nasional berbakat yang lahir pada 17 Oktober 2001 dan kini berusia 23 tahun. Ia mewakili Jawa Timur dalam berbagai kompetisi dan telah mencapai tingkat prestasi nasional maupun Asia. Sebagai atlet

potensial, Mochammad Rafly Ferdiansah dipilih sebagai subjek penelitian untuk menggali lebih dalam perjalanan karir, tantangan, serta dedikasi yang mengantarkannya menuju prestasi di lapangan sepak takraw.

Jenis penelitian biografi yang digunakan adalah auto biografi, di mana atlet sendiri sebagai subjek utama menceritakan perjalanan hidupnya secara detail dan ilmiah. Metode ini memberikan wawasan langsung mengenai pengalaman pribadi atlet, yang kemudian dikombinasikan dengan dokumentasi dari berbagai sumber seperti wawancara, catatan pelatihan, dan rekaman pertandingan (Fadli, 2021). Data dikumpulkan dari artefak-artefak yang mencakup peristiwa penting dalam karir atlet, yang bisa berupa dokumen fisik maupun elektronik, seperti artikel berita, video pertandingan, dan pengakuan dari pelatih serta rekan satu tim.

Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya direduksi untuk memastikan informasi yang diambil relevan dan mendukung tujuan penelitian. Proses ini dilakukan dengan mengorganisasi data secara tematis, kemudian menyajikannya secara deskriptif agar hasil penelitian lebih mudah dipahami. Dalam penyajian, peneliti memastikan bahwa urutan peristiwa yang dilaporkan autentik dan lengkap, mencakup berbagai aspek dari kehidupan atlet sepak takraw, mulai dari awal karir, tantangan yang dihadapi, hingga pencapaian prestasi (Dašić, 2023).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mochammad Rafly Ferdiansyah lahir di Sidoarjo pada 17 Oktober 2001. Ketertarikannya pada sepak takraw dimulai sejak ia masih duduk di kelas 6 SD. Waktu itu, seorang pelatih dari Kabupaten Sidoarjo mengajaknya untuk mengikuti Pekan Olahraga (POR) tingkat SD. Namun, Rafly belum berhasil bersaing dengan rekan-rekannya karena keterampilannya yang belum seimbang.

Memasuki jenjang SMP, Rafly bertekad untuk tampil lebih baik—paling tidak cukup untuk ikut Kejuaraan Kabupaten Sidoarjo. Selain latihan bersama klub tiga kali seminggu, ia juga menjalani latihan individu setiap hari. Tiga bulan kemudian, usaha kerasnya membawa hasil saat ia berkesempatan membela Kabupaten Sidoarjo di Kejuaraan Daerah Senior yang diadakan di Surabaya.

Namun, perjalanan karier pertamanya agak berliku akibat latihan yang terlalu intens, yang menyebabkan kesehatannya menurun dan harus melewati turnamen tanpa satu dari para senior. Meski begitu, ia tidak menyerah. Rafly menyadari fisiknya belum sekuat pemain senior, sehingga ia terus berlatih keras untuk meningkatkan kondisi fisiknya.

Saat kelas 3 SMP, sebelum masa sekolah berakhir, ada kejuaraan antar SMP. Rafly dan rekan-rekan setimnya berniat mengikuti lomba tersebut. Sebelum pertandingan dimulai, Rafly dan timnya berlatih dengan giat agar dapat membawa medali untuk SMP Wijaya. Saat pertandingan berlangsung, mereka berhasil mengalahkan satu per satu lawan di babak penyisihan grup hingga akhirnya lolos ke semifinal. Di semifinal mereka bertemu dengan SMP Sukodono yang saat itu sudah bermain menggunakan pemain-pemain kelas veteran. Tapi Rafly dan teman-teman SMP Wijaya tidak gentar, hingga akhirnya berhasil menang 2-1 setelah pertarungan sengit. Meskipun pertandingan sempat berat di awal, Rafly dan timnya terus bertahan hingga akhirnya meraih kemenangan.

Setelah pertandingan ini, Rafly mendapat kabar bahwa ia diundang untuk berlatih bersama tim senior Kabupaten Sidoarjo untuk mempersiapkan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang akan diadakan di Jember pada tahun 2016. Rafly merasa bangga dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya. Namun, tim ini terhenti di babak 8 besar pada turnamen POPDA. Tidak lama kemudian, Rafly mendaftar di SMA Olahraga Jawa Timur melalui jalur PPDB, dan cukup beruntung diterima. Beberapa minggu kemudian, ia mendapat kabar baik dari pelatihnya bahwa ia dipanggil untuk masuk ke SMA Olahraga karena kuota siswa masih belum terpenuhi. Mendapat kabar tersebut, Rafly pun memulai perjalannya sebagai siswa baru di SMA Olahraga.

Pada awal masa di SMA Olahraga, saat kelas 10, Rafly mendapatkan kesempatan emas untuk bergabung dengan tim Jawa Timur dalam seleksi atlet dari Jawa Tengah. Namun, saat itu ia menyadari bahwa kemampuannya masih jauh tertinggal dalam hal keterampilan, fisik, dan teknik dibandingkan para seniornya. Hal ini mendorong Rafly untuk tidak berdiam diri. Ia pun mulai rutin menambah latihan teknik sepulang sekolah demi mengejar ketertinggalan.

Jadwal di SMA Olahraga sangat berbeda dengan SMA pada umumnya; jam pelajaran yang relatif singkat memberikan kesempatan bagi Rafly untuk berlatih lebih intensif secara mandiri, memperbaiki teknik dan kemampuan agar dapat bersaing dengan seniornya di dunia sepak takraw.

Ketika memasuki kelas 11, Rafly kembali dipercaya untuk mewakili tim Jawa Timur di ajang Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL) yang diselenggarakan di Nusa Tenggara Barat. Persiapan yang berat dilakukan demi mencapai target utama, yakni meraih juara pertama di POPWIL untuk bisa mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS).

Menjelang POPNAS, Rafly kembali dipilih untuk menjadi bagian dari tim, bahkan ditunjuk sebagai

kapten. Selama pelatihan pusat (TC), Rafly bekerja keras karena ia harus mampu bermain di dua posisi sekaligus. Saat POPNAS dilaksanakan di Jakarta, Rafly berhasil menunjukkan kemampuannya yang luar biasa, yang membuat pelatih yakin bahwa ia siap untuk ajang yang lebih tinggi.

Berikut beberapa kejuaraan yang pernah diikuti oleh Rafly:

- Kejurda Senior Surabaya (2016)
- POPDA Jember (2016) • POPWIL NTB (2018)
- POPNAS Jakarta (2019) • POMNAS Padang (2022)
- Pra PON Jawa Tengah (2023)
- POMNAS Kalimantan (2023)
- ASEAN University Games, Malang (2024)
- PON Aceh (2024)

Selama masa kuliah di Universitas Negeri Surabaya, Rafly juga aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan sepak takraw. Prestasinya termasuk juara 1 di POMNAS Padang dan POMNAS Kalimantan, dua ajang bergengsi di kalangan mahasiswa. Setelah berkompetisi di tingkat mahasiswa, Rafly kembali membela Jawa Timur di ajang PON Aceh. Meskipun hasilnya kurang memuaskan dengan hanya meraih juara 2 di kategori regu putra dan double event putra, Rafly tetap semangat. Selain PON, Rafly juga pernah berkompetisi di tingkat internasional pada ASEAN University Games yang diadakan di Malang, di mana ia meraih juara 1 di nomor Quadrant, juara 2 di regu putra, dan juara 2 di tim regu putra.

Setiap pengalaman dalam pertandingan sangat berharga bagi seorang atlet. Setiap pertandingan tidak hanya mengasah keterampilan, tetapi juga membangun mental juara. Percaya diri Rafly semakin meningkat seiring dengan jam terbangnya yang tinggi dan keyakinan yang ia bawa ke lapangan. Hingga saat ini, Mohammad Rafly Ferdiansyah masih aktif bermain sepak takraw untuk Jawa Timur. Latihan demi latihan terus ia jalani dengan semangat dan tanggung jawab, memastikan dirinya selalu siap, baik secara mental maupun fisik.

#### 4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa prestasi yang diraih oleh atlet sepak takraw, khususnya Mohammad Rafly Ferdiansyah, adalah hasil dari dedikasi, latihan yang konsisten, serta dukungan dari keluarga dan pelatih. Proses pencapaian prestasi tidak terjadi secara instan, melainkan melalui latihan yang terstruktur sejak usia dini, yang mencakup pengembangan keterampilan teknis, strategi, serta kekuatan fisik dan mental. Faktor penting lainnya adalah asupan nutrisi yang seimbang, gaya hidup sehat,

dan lingkungan yang mendukung. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam olahraga memerlukan usaha yang berkesinambungan dan dukungan yang komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan yakni bagi atlet muda, penting untuk memulai pembinaan olahraga sejak dini dengan disiplin dan tekun dalam latihan, sehingga potensi dapat dikembangkan maksimal sesuai dengan target prestasi. Bagi pelatih, disarankan agar terus meningkatkan kualitas pelatihan yang mencakup aspek fisik, mental, serta taktik permainan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan atlet. Selain itu, pelatih juga diharapkan memperhatikan keseimbangan antara intensitas latihan dan pemulihannya. Bagi pemerintah dan lembaga pendidikan, diharapkan dapat memberikan lebih banyak dukungan fasilitas, program pelatihan, dan kesempatan kompetisi bagi atlet muda sehingga mereka memiliki akses yang lebih baik untuk berkembang. Bagi keluarga, dukungan emosional dan motivasi sangat penting untuk keberhasilan seorang atlet. Oleh karena itu, keluarga sebaiknya terus mendukung dan memberikan perhatian pada kebutuhan mental dan fisik atlet.

## REFERENSI

- Anggraeni, E., Tomoliyus, T., & Sukamti, E. R. (2023). The Effect of Leg Muscle Strength, Leg Flexibility and Balance on the Ability to Service Sepaktakraw: Literature Review. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 06(07). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i7-15>
- Dašić, D. (2023). Biographical Method Research in Sport. Ekonomski Signali, 18(1), 53–67. <https://doi.org/10.5937/ekonsig2301053D>
- Erland, J., Sucipto, S., & Budiman, D. (2018). Implementasi Pendekatan Taktis terhadap Hasil Keterampilan Bermain Sepak Takraw. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 2(1), 34. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13779>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21(1), 33–54.
- Gani, A., Hanif, S., & Ali, M. (2022). Pelatihan Penerapan Model Latihan Sepak Takraw untuk Pelatih di Jakarta Timur. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, SNPPM2022P-71.
- Kwon, S. H. (2024). Analyzing the Impact of Team-Building Interventions on Team Cohesion in Sports Teams: A Meta Analysis Study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1353944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
- Noble, J., Vermillion, M., & Foster, K. (2016). Coaching Environments and Student-Athletes: Perceptions of Support, Climate And Autonomy. *The Sport Journal*, 19, 1–9.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>.
- Octavian, S., Simanjuntak, V. G., & Bafadal, M. F. (2023). The Relationship Between Nutritional Status and Reaction Speed to the Service Skill of Students in Sepak Takraw at High School. *International Journal of Learning and Instruction (IJLI)*, 5(1), 11–15.
- Priyono, A. (2023). Sistem Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Sepak Takraw [PhD Thesis]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rafli, R., Pajarianto, H., & Zainuri, I. (2023). Tekanan Mental Sebelum Bertanding pada Atlet Sepak Takraw: Peran Religiusitas. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 539–549.
- Sardiman, S., Adhan, M., Sianto, M. I., & Adjaleka, A. A. (2022). Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(2), 101–107.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Tahki, K., Juriana, J., & Ali, N. (2018). Profil Mental Skills Atlet Perguruan Tinggi Cabor Permainan. Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta, 3(01), 61–68.
- Till, K., Lloyd, R. S., McCormack, S., Williams, G., Baker, J., & Eisenmann, J. C. (2022). Optimising Long-Term Athletic Development: an Investigation of Practitioners' Knowledge, Adherence, Practices and Challenges. *PLOS ONE*, 17(1), 20262995, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262995>.