

**PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN
SEPAK TAKRAW DENGAN METODE TAG GAMES PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI UNIVERSITAS
TADULAKO**

**Didik Purwanto¹, Ahmad Atiq², Putra Sastaman³, Muhammad Faddlika Hans
Fitrianri⁴, Akbar Nurjayadi⁵**

Universitas Tanjungpura¹²³⁴⁵

didik@untan.ac.id¹, ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id², putrasastaman@fkip.untan.ac.id³,
f1101201023@student.untan.ac.id⁴, f1101201031@stundet.untan.ac.id⁵

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako. Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 35 mahasiswa. Sampel yang digunakan keseluruhan mahasiswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa pada siklus I yang berjumlah 35 peserta terdapat 25 mahasiswa dengan persentasi tuntas 71 %, belum tuntas ada 10 mahasiswa dengan persentasi 29 %. Kemudian dilanjutkan ke siklus II dengan jumlah 35 mahasiswa memperoleh hasil ketuntasan 100 %. Simpulan, bahwa ada peningkatan kreativitas sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan metode *tag games* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako.

Kata Kunci : Keterampilan, Sepak Takraw, *Tag Games*

ABSTRACT

This study aimed to determine Silat's skills in the game of sepak takraw among Tadulako University Recreational Health Physical Education students. The method in this study uses a descriptive quantitative form of sports class action research. The population used in this study was 35 students. The sample used was all students using the total sampling technique. Based on the results of student research in cycle I, totaling 35 participants, there were 25 students with a total percentage of 71% and ten students who still needed to complete with a percentage of 29%. Then proceed to cycle II with 35 students obtaining 100% completeness results. In conclusion, there is an increase in the creativity of precepts in the game of takraw with the tag games method for Tadulako University Recreational Health Physical Education students..

Keywords: Skills, Sepak Takraw, *Tag Games*

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga beregu dimana bagian tubuh yaitu kaki dominan digunakan untuk bermain (A. W. Murti et al., 2021) Pelaksanaan permainan sepak takraw memerlukan aktivitas fisik maupun gerak tubuh yang kompleks (D. L. A. W. Murti et al., 2020). Sepak takraw merupakan permainan beregu asli dari bangsa Melayu yang

berkembang juga di Indonesia sampai meluas ke semenanjung Indo–Cina dan kepulauan Mindanao di Filipina. Permainan sepaktakraw di Myanmar dinamakan ”Chin Loong”, di Thailand dinamakan ”Takraw”, di Cina dinamakan ”Teng chew”, di Pilipina dinamakan ”Sipa” sedangkan di Malaysia dan Singapura dinamakan ”Sepak Raga” (Kurniawan & Firdaus, 2020). Beberapa daerah di Indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera mengenal permainan sepak takraw dengan sebutan “sepakraga” yaitu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (Ramadhan & Bulqini, 2018). Setiap pemain menunjukkan keterampilannya dalam memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah (Iyakrus & Ramadhan, 2021).

Saat ini permainan sepak takraw berkembang sangat pesat (Nopiyanto et al., 2021). Hal ini ditunjukkan dengan adanya *event-event* yang berlangsung baik nasional maupun internasional. Permainan sepak takraw sangat populer di masyarakat dan di kalangan semua kalangan usia, baik anak kecil, dewasa, maupun orang tua (Hanafi, 2020) Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw berbeda dengan permainan lainnya dan memiliki unsur bermain (Hidayat et al., 2020). Aktivitas bermain merupakan mayoritas aktivitas sehari-hari remaja. Secara alami, mereka menyukai apa pun yang memasukkan unsur bermain.

Sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,4 m x 6,10 m. Memiliki net (jarring) setinggi 1,55 m, lebar 72 cm, dan lubang jarring sekitar 4-5 cm. Bola utama terbuat dari rotan atau *fiber glass* dengan lingkaran antara 42 dan 44 cm (Hidayat et al., 2020). Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang dan dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan. Unsur-unsur teknik dasar dalam bermain sepak takraw adalah teknik menyepak, memainkan dengan kepala, memainkan dengan dada, memaha dan membahu (Semarayasa, 2021).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan, meliputi: proses belajar mengajar ; faktor pribadi ; faktor situasional (lingkungan) (Rasyd et al., 2019) Faktor itulah yang menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan. Penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga diperoleh dengan penguasaan keterampilan dasar yang baik. Keterampilan dasar dapat terbagi menjadi tiga yaitu: keterampilan lokomotor ; keterampilan non lokomotor; keterampilan manipulative (Badri & Tohidin, 2019).

Keterampilan lokomotor adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh pada titik pusat gravitasi untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Dalam sepak takraw, keterampilan dasar yang utama adalah melangkah, berlari beberapa langkah, melompat dengan kedua kaki, dan melompat dengan satu kaki. Keterampilan lokomotor ini perlu didukung oleh kekuatan, kecepatan, dan tenaga, seperti saat melompat (Putri, 2019)

Keterampilan non-lokomotor melibatkan menggerakkan anggota badan, yang melibatkan persendian dan otot, sementara tubuh pelaku tidak bergerak kaki tetap berada di titik tumpu atau menempel pada pegangan setiap saat (Pertiwi et al., 2018). Semakin tidak stabil keseimbangan seseorang, semakin tinggi titik tumpunya pada pusat gravitasi. Keseimbangan dan kekuatan otot-otot di kaki yang digunakan sebagai hal yang mendukung kemampuan ini.

Kemampuan manipulatif yaitu kombinasi gerak antara lokomotor dengan non lokomotor (Sari & Nurrochmah, 2021). Contohnya ketika mengontrol bola dengan anggota badan, atau kaki kemudian saat menyepak bola, mengoper dan melakukan smash

salto. Menendang bola dengan kaki adalah yang paling keterampilan manipulatif penting dalam sepak takraw.

Model pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk pemahaman dasar suatu subjek (Iwandana & Stiyapranomo, 2022). Jenis permainan strategi yang mudah tetapi sangat membantu untuk mempelajari dasar-dasar strategi. Permainan adalah aktivitas di mana pemain membuat keputusan untuk mencapai tujuan (Iwandana, Falaahudin, & Mubarak, 2021). Permainan adalah persaingan antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu (Iwandana, Falaahudin, & Nugroho, 2021) Harus ada persaingan dalam permainan dalam bentuk menang dan kalah agar pemain tetap tertarik untuk bermain. Pemain harus dapat merancang strategi atau solusi untuk masalah (Iwandana, Falaahudin, & Mubarak, 2021).

Dalam pendekatan TGFU yang menitikberatkan pada aktivitas permainan yang membutuhkan ketelitian yang tinggi untuk memperoleh skor. Maka latihan *tag game* merupakan salah satu kategori bentuk permainan yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketelitian yang tinggi dalam permainannya. Ini menjadikan permainan target sebagai dasar untuk permainan lainnya. Ada banyak tujuan yang berbeda dalam olahraga. Dengan berbagai modifikasi mahasiswa akan merasa positif dan percaya diri dengan kemampuannya jika mampu berlatih *tag games* dengan tenang, percaya diri, dan fokus. Hal ini akan membantu anak percaya bahwa dirinya mampu (Filanowski et al., 2021). Mahasiswa diharapkan memiliki nilai-nilai yang dituangkan dalam latihan sasaran. Kemandirian sikap, kemandirian belajar, pembentukan karakter, dan pembentukan kepribadian adalah nilai-nilai yang diharapkan muncul. Permainan sasaran akan bersifat perhatian, konsentrasi, tenang, fokus pada sasaran, dan ketelitian yang tinggi jika kegiatan ini dilakukan berulang-ulang. Permainan adalah suatu kegiatan yang membantu anak berkembang secara fisik, intelektual, sosial, moral, dan fisik serta emosional secara utuh.

KAJIAN TEORI

HAKIKAT SEPAK TAKRAW

Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali diseberangkan di atas net agar bola jatuh di petak lawan (Abdul Gaffar, Maulidin, 2021)

Untuk dapat bermain Sepaktakraw dengan baik, seorang pemain yang merupakan individu-individu dalam regu (tim) harus menguasai teknik dasar bermain dengan baik. pula. Teknik dasar bermain Sepak takraw yang harus dikuasai meliputi: sepak sila, sepak cungkil, sepak badek, sepak cross, memaha, heading, mendada, dan membahu. meliputi: (sepakan); sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4) menggunakan pada, dan (5) menggunakan bahu (Hanafi, 2020).

HAKIKAT METODE TAG GAMES

Latihan *tag games* adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Definisi latihan tag games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk latihan dalam pendekatan TGFU (*Teaching Game For Understanding*) yang memfokuskan pada aktivitas latihan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan tag games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya (Yafdas, 2018).

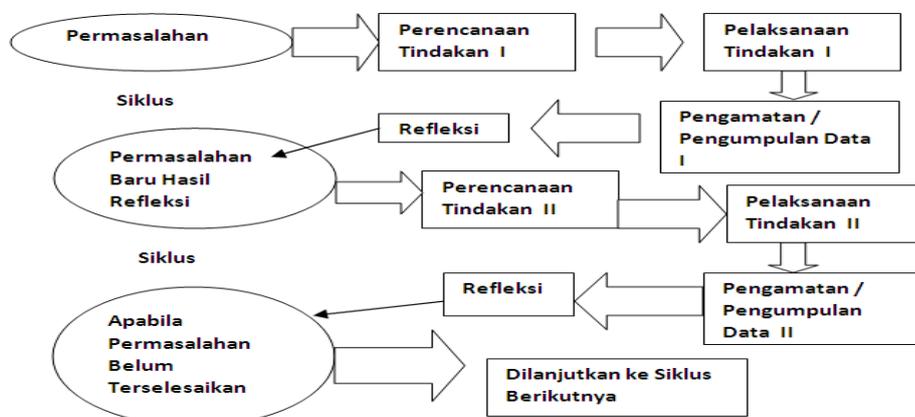
METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 35 mahasiswa. Sampel yang digunakan keseluruhan mahasiswa dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Penelitian tindakan kelas (PTK) digunakan dalam metode penelitian ini. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas. Dalam PTK, ada tiga hal yang paling penting :

1. PTK adalah penelitian dimana dosen dan mahasiswa berperan aktif dalam berbagai kegiatan. Untuk melakukan tindakan korektif dalam upaya memecahkan masalah yang muncul.
2. Kegiatan refleksi (merefleksi, berpikir, dan mengevaluasi) dilakukan berdasarkan landasan yang kokoh dan pertimbangan rasional yang valid (menggunakan konsep teoritis).
3. Tindakan untuk memperbaiki situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan secara langsung dan *real time* (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Setiap siklus memiliki babak yang didedikasikan untuk penelitian tindakan ini. "Ada empat tahap yang biasanya dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam tahapan siklus pembelajaran yang peneliti buat dan gunakan untuk menyajikan data yang dapat dipercaya. Kemudian, hasil belajar mahasiswa dan keterampilan temuannya yang menunjukkan tingkat ketuntasan pada tahap siklus I pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	13 %	Tuntas
B	80-89	10	29%	Tuntas
C	75-79	10	29 %	Tuntas
D	50-70	10	29 %	Belum Tuntas

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus I ini adalah terdapat 25 peserta didik dengan persentasi tuntas 71 % dan yang belum tuntas 29% maka dilanjutkan ke siklus II. Adapun yang dilakukan peneliti melakukan beberapa dalam tahap perencanaan yang kualitas adalah:

1. Membuat RPS (Rencana Pelaksanaan semester) untuk melaksanakan penelitian siklus 1 serta menentukan materi yang akan disampaikan dalam hal ini Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako dengan *tag games*
2. Menentukan setrategi, model dan pendekatan yang lebih tepat dan terukur serta membantu peserta didik
3. Menyiapkan lembar *instrument* untuk mendapatkan data mahasiswa

Pada tabel di atas, hasil siklus I menunjukkan bahwa 25 mahasiswa dengan persentase tuntas 71% dan 10 mahasiswa dengan persentase belum tuntas sebesar 29%. Maka akan dilanjutkan ke siklus II. Peningkatan kualitas yang penelitian lakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Membuat RPS (Rencana Pelaksanaan Semester) untuk penelitian siklus kedua dan memilih konten pembelajaran mata kuliah dalam hal ini Pendidikan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, dan Universitas Tadulako materi sepak takraw dengan *Tag Games*.
2. Memilih metode, model, dan strategi yang membantu mahasiswa dan lebih tepat dan terukur. Siapkan lembar instrumen untuk mengumpulkan data dari mahasiswa.
3. Selanjutnya mahasiswa menyimak penjelasan dosen mengenai materi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako dengan *tag games* Setelah itu setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai materi keterampilan permainan sepak takraw di Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako. Kemudian dosen mengambil alih untuk di lakukan permainan sentuh kemudian setiap kelompok melakukan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako dengan *tag games*

Setelah kegiatan di atas selesai, dosen mendorong keterampilan mahasiswa dengan mengajukan pertanyaan dan memberikan konsep yang menarik dan menantang untuk diselidiki. Kemudian dosen meminta pertanyaan dari sejumlah mahasiswa atau kelompok tentang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako. Kegiatan selanjutnya adalah sesi tanya jawab dimana mahasiswa dibimbing untuk menggali informasi tentang Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako dengan *tag games*. Kegiatan akhir melihat mahasiswa dan dosen merangkum

dan menyimpulkan materi yang dipelajari, dilanjutkan dengan tes aspek kognitif untuk mengetahui hasil belajar mahasiswa serta berpartisipasi dalam proses pembelajaran ada observer selama tahap observasi hadir dari awal sampai akhir kegiatan. Berikut adalah hasil pengamatan siklus II hasil belajar mahasiswa:

Tabel 2
Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	8	22%	Tuntas
B	80-89	12	34 %	Tuntas
C	75-79	15	42 %	Tuntas
D	50-70	0	0 %	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil tabel siklus II diatas diperoleh hasil keseluruhan tuntas 100% dan yang belum tuntas 0%. Dengan demikian penelitian ini berhasil meningkatkan kemampuan mengembalikan bola hasil smash dari lawan berbasis model *tag games* di pembelajaran mata kuliah sepak takraw.

PEMBAHASAN

Dari penelitian ini di didapatkan hasil adanya peningkatan kreativitas sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan metode *tag games* pada mahamahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako dengan keseluruhan tuntas sebanyak 100%.

SepakTakraw adalah permainan yang menggunakan bola dari rotan(takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar6,10m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jarring / net seperti permainan Bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainannya itu permainan sepakbola,bolavoli,dan bulutangkis, Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan (Basir, 2021).

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian (Suprayitno, 2018) .Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kanan dan apit kiri (Massa et al., 2022). Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain (Zulkifli et al., 2020). Permainan ini yang di pergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan (Artyhadewa, 2017).

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. Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan (Darmiyanti et al., 2021)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kreativitas sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan metode *tag games* pada mahamahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gaffar, Maulidin, dan I. K. W. (2021). Keseimbangan Tubuh dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Badri, H., & Tohidin, D. (2019). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sentral Sepakbola Sekolah Dasar Kota Solok. *JURNAL STAMINA*, 2(3), 451–459. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/91>
- Basir, A. R. (2021). *Peningkatan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Variasi Berpasangan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo*. http://repository.umpalopo.ac.id/2094/3/BAB_1785201037.pdf
- Darmiyanti, K. R., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29826>
- Filanowski, P. M., Iannotti, R. J., Camhi, S. M., Whiteley, J. A., & Milliken, L. A. (2021). Physical Activity and Enjoyment in Parent–Child Dyads During Shared Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1712316>
- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/605>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal Mensana*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Mubarak, Z. (2021). Competitive Anxiety in Bantul District Athletes Who Have the Potential to Win Gold Medals in Porda Diy. *Social Science Learning Education Journal*, 06(11), 767–770. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i11.2886>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Nugroho, W. A. (2021). Sport Values in Traditional Games as Playing Activities for Children. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 96–100. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33798>
- Iwandana, D. T., & Stiyapranomo, D. A. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII D MTs Negeri 3 Bantul. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/16991>
- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan

- sepak takraw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 40. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 226–241. https://doi.org/10.29407/js_unpgrri.v6i1.13652
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Drill Terhadap Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- Murti, A. W., Leonda, D., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1), 66–77. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 12. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.04>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Yarmani, Y., & Prabowo, A. (2021). Project Based Blended Learning To Improve Students Creativity In Sepak Takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 300–309. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.14542>
- Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Putri, R. A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Aktifitas Jasmani untuk Membentuk Karakter Melalui Kolaboratif Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 7(3), 126. <https://doi.org/10.23887/jjp.v7i3.36490>
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Rasyd, H., Atiq, A., & Puspa Hidasari, F. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37425>
- Sari, M. D., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 440–450. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p440-450>
- Semarayasa, I. K. (2021). Strategi pelibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring pada mata kuliah sepak takraw. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.40-54>
- Suprayitno, S. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17(1), 58–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.9964>
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2385>
- Yafdas, Y. (2018). Peningkatan Pembelajaran Lari 80 Meter Melalui Tag Games Di SMK

Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua. *Jurnal Locomotor*, 1(1), 1–13. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/5>

Zulkifli, Z., Yani, A., Kamarudin, Sasmarianto, Alficandra, & Henjilito, R. (2020). Pengaruh Dua Gaya Mengajar Mosston dan Dukungan Motor Ability Mahasiswa Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Takraw. *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4693](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4693)