

PENGARUH LATIHAN VARIASI *PASSRINGBALL* DAN *GAMEALLFIVE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK SILA ANAK USIA DINI CLUB SEPAK TAKRAW CITRAKARTIKA TAHUN 2020

Khoerul Hidayat¹

¹ Khoerul hidayat, jungsemi rt 3/1 kec. kangkung, kab. kendal
Email penulis pertama: khairulhidayattakraw@gmail.com

Abstract

The background to the problem in this study is the lack of variation in training. The purpose of this study was to determine the effect of various practice pass ring ball and game all five on basic technical skills of sila football in early childhood club Citra Kartika. The research method used is quantitative research methods with pre-experimental research methods. The data analysis method used difference test with paired sample t test and independent sample t test with a significant level of 5%. Calculation of data obtained from 10 early childhood training group pass ring ball and 10 early childhood training group all five games. Based on the output of the paired sample t test, the pretest-posttest pass ring ball group obtained $t = -6.629$, sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, and the pretest-posttest group of all five game groups obtained $t = -8.492$, sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Based on the independent sample t test, the increase in the group pass ring ball and game all five obtained $t = 0.965$, sig (2-tailed) $0.347 > 0.05$. The conclusion of this research is that there is no significant increase between the pass ring ball training group and the all five game training group, but the pass ring ball group is more effective than the all five game group. five of 16.7.

Key words: Pass Ring Ball variation exercise, All Five Game, Basic technical skills, Sila football

Abstrak

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu adanya kurangnya variasi latihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *pass ring ball* dan *game all five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub citra kartika. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis metode penelitian *pre-experimental*. Metode analisis data menggunakan uji perbedaan dengan uji *paired sample t test* dan *independent sample t test* dengan taraf signifikan 5%. Penghitungan data diperoleh dari 10 anak usia dini kelompok latihan *pass ring ball* dan 10 anak usia dini kelompok latihan *game all five*. Berdasarkan *output paired sample t test* kelompok *pretest-posttest pass ring ball* diperoleh $t = -6,629$, sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, dan kelompok *pretest-posttest* kelompok *game all five* diperoleh $t = -8,492$, sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan *independent sample t test* peningkatan kelompok *pass ring ball* dan *game all five* diperoleh $t = 0,965$, sig (2-tailed) $0,347 > 0,05$. Simpulan penelitian ini adalah tidak adanya peningkatan yang signifikan antara kelompok latihan *pass ring ball* dengan kelompok latihan *game all five*, namun kelompok *pass ring ball* lebih efektif dibanding kelompok *game all five* diperoleh rata-rata kelompok *pass ring ball* sebesar 20,2 sedangkan kelompok *game all five* sebesar 16,7.

Kata kunci: Latihan variasi *Pass Ring Ball*, *Game All Five*, Keterampilan teknik dasar, Sepak sila

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses yang sistematis yang berupa segala bentuk usaha atau kegiatan yang dapat mendorong, membangkitkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kesehatan, rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Olahraga meliputi 3 ruang lingkup yaitu: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan seorang olahragawan secara teratur dan terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 SKN Pasal 1).

Sepak takraw adalah suatu permainan menggunakan bola yang terbuat dari rotan, lalu dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki yakni panjangnya 13,42 m, dan 20 kaki lebarnya 6,1 m. kemudian ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau yang dikenal net seperti dalam permainan bola voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua regu yang saling berhadapan, masing-masing 3 orang dalam satu tim. Sepak takraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha kecuali tangan. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga tim mendapatkan poin (Iyakrus, 2011).

Teknik dasar Sepak Takraw merupakan hal terpenting yang harus dikuasai apabila ingin menekuni olahraga Sepak Takraw, kemampuan atau keterampilan seseorang dalam memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan komponen-komponen teknik dasar yang terdiri dari menyepak menggunakan bagian-bagian kaki berupa sepak sila, sepak kura, sepak telapak kaki, kemudian memainkan bola dengan kepala, dada, paha dan bahu. (Achmad Sofyan, 2015:23).

Berdasarkan observasi, melihat kondisi di klub sepak takraw Citra Kartika penulis melihat kendala pada anak usia dini saat melakukan gerakan teknik dasar sepak sila, baik sepak sila kanan maupun sepak sila kiri yang disebabkan oleh kurangnya perhatian pelatih kepada anak usia dini sehingga latihan menjadi kurang maksimal (Wawancara pelatih pada saat observasi). Untuk itu peneliti ingin memberikan variasi latihan berupa modifikasi permainan *Pass Ring Ball* dan *Game All Five*, yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila dalam bermain sepak takraw.

Pass Ring Ball adalah variasi latihan dengan model permainan yang menggunakan ring sebagai targetnya, latihan ini dilakukan individu maupun berkelompok dengan cara menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam dan memasukkan bola kedalam ring.

Game All Five adalah variasi latihan dengan model permainan yang menggunakan lapangan sepak takraw, latihan ini dilakukan berkelompok dengan cara lima anak melawan lima anak, servis permulaan dilakukan dari belakang garis lapangan dan hanya diperbolehkan bermain menggunakan kaki bagian dalam atau sepak sila.

Pass Ring Ball dan *Game All Five* merupakan dua rangkaian variasi latihan, namun peneliti belum mengetahui dari kedua variable tersebut apakah bisa meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila serta mana yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub Citra Kartika Kendal. Oleh sebab itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Variasi *Pass Ring Ball* dan *Game All Five* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Anak Usia Dini Klub Sepak Takraw Citra Kartika Kabupaten Kendal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan diatas maka dapat di rumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan variasi latihan *Pass Ring Ball* dan *Game All Five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub Citra Kartika Kendal ?
2. Bagaimana pengaruh latihan variasi *Pass Ring Ball* dan *Bame All Five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub Citra Kartika Kendal ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi Pass Ring Ball terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini Klub Citra kartika.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Game All Five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini Klub Citra kartika.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara variasi latihan *Pass Ring Ball* dan *Game All Five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub Citra Kartika Kendal.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Pre Experimental*, tipe *Two-Groub Pretest-Posttest*. Paradigma dalam penelitian eksperimen ini adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan *pass ring ball* dan *game all five*. Dengan demikian dapat diketahui data lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono, 2017: 74).

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:117). Populasi dalam penelitian ini ialah klub Sepak Takraw Citra Kartika Kabupaten Kendal yang berjumlah 53 orang pemain yang terdiri dari 35 orang atlet putra dan 18 orang atlet putri. Penelitian ini mengambil sampel anak putra dan putri usia dini.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016:118) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian sampe, *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kategori sampel yang ditetapkan peneliti yaitu:

- a. Anak putra dan putri
- b. Usia dini usia 9 sd 12 tahun

Dengan teknik pengambilan sampel tersebut diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian, dan peneliti mengambil sampel sebanyak 20 atlet putra dan putri dari populasi pada klub Sepak Takraw Citra Kartika Kabupaten Kendal.

B. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses pengumpulan data baik secara primer maupun skunder untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan sebuah data (Sugiyono, 2016: 308). Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Teknik tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes ketrampilan sepak sila selama waktu yang ada dalam ketentuan tes.

2. Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 139). Untuk memperoleh hasil penelitian yang diinginkan yaitu pengaruh variasi latihan *Pass Ring Ball*

dan *Game All Five* terhadap hasil ketrampilan teknik dasar sepak sila, teknik pengambilan tes keterampilan sepak sila dalam penelitian ini menggunakan instrumen dari (Agus Raharjo, dkk).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Pemberian Variasi Latihan *Pas Ring Bal* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Anak Usia Dini Klub Citra Kartika Kendal

Pemberian variasi latihan sangat baik bagi atlet untuk mengasah kemampuan sepak sila. Pemberian variasi latihan *Pass Ring Ball* untuk keterampilan teknik dasar sepak sila diperlukan agar otomatisasi gerakan sepak sila dalam bermain sepak takraw menjadi lebih baik. Dalam pemberian variasi latihan *Pas Ring Ball* ini teknik dalam sepaktakraw yang dikuasai adalah sepak sila. Dari teknik tersebut dapat dijelaskan fungsinya adalah dapat menerima bola pada saat bertahan dan menghidupkan bola pada saat bermain sepak takraw. Dalam meningkatkan kemampuan sepak sila pada anak usia dini diperlukan ketekunan, keuletan, serta pantang menyerah, maka dari itu diperlukan banyak variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila.

Pemberian variasi latihan keterampilan teknik dasar sepak sila memiliki beberapa kelebihan diantaranya : 1) membentuk otomatisasi gerak sepak sila sehingga atlet sudah terbiasa menimbang bola pada saat permainan sepak takraw , 2) memperbaiki teknik sepak sila, 3) latihan ini fokus untuk penguasaan keterampilan teknik dasar sepak sila sepak takraw. Selain kelebihan, pemberian variasi latihan ini juga terdapat kekurangan diantaranya : 1) atlet hanya berdiri di depan ring sehingga tidak reflek gerak untuk mengejar bola yang tidak teratur sehingga atlet hanya mampu menguasai bola yang terarah, 2) bentuk latihan minimalis dan bervariasi, 3) atlet lebih mudah membaca pergerakan arah bola, sehingga atlet hanya menghafal bukan berfikir untuk menggunakan teknik dengan benar, 4) lebih fokus melatih ketepatan pada saat *shooting* ke dalam ring, dikarenakan jika penguasaan bola masih salah tidak akan maksimal jika diberi latihan dengan target yang lebih sulit. Apabila pemberian variasi latihan *Pass Ring Ball* dilakukan secara benar dan terus-menerus akan meningkatkan kemampuan melakukan sepak sila dengan baik.

2. Pengaruh Pemberian Variasi Latihan *Game All Five* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Anak Usia Dini Klub Citra Kartika Kendal

Pemberian variasi latihan *Game All Five* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila. Pemberian variasi latihan *Game All Five* baik untuk melatih sepak sila dengan menerima bola dari lawan serta mengembalikannya kembali, sehingga mampu melatih reflek gerak tubuh. Dalam latihan ini atlet sudah terbiasa dengan serangan tidak terduga dan melatih konsentrasi dalam melakukan sepak sila. Latihan *Game All Five* juga melatih bagaimana atlet harus cepat menempatkan posisi menerima bola pertama menggunakan teknik dasar sepak sila dengan benar dikarenakan ada gerakan berpindah tempat dari serangan pihak lawan. Teknik sepaktakraw yang dikuasai dalam latihan ini adalah sepak sila, sepak sila berfungsi menimang bola secara tepat dengan kecepatan yang berbeda. Pemberian latihan ini sangat penting agar reaksi gerak tubuh pada saat melakukan sepak sila dapat dilakukan dengan cermat dan benar, sehingga melakukan sepak sila dengan baik.

Pemberian variasi latihan *Game All Five* memiliki kelebihan yaitu sebagai berikut : 1) mampu meningkatkan reflek gerak tubuh pada saat menerima bola pertama dengan sepak sila, 2) melatih konsentrasi dalam menerima bola dan menyerang dengan sepak sila, 3) adanya gerakan berpindah tempat mampu melatih atlet dalam memposisikan diri untuk melakukan sepak sila, 4) memperbaiki teknik sepak sila. Di samping kele-

bihan, pemberian latihan ini juga memiliki kelemahan antara lain : 1) terlalu lama menunggu datangnya bola, 2) variasi latihan kurang, 3) terlalu fokus pada saat penerimaan bola serta mengembalikan bola ke daerah lawan, dari pada memperhatikan teknik dasar sepak sila dengan benar.

3. Perbedaan Pemberian Variasi Latihan *Pass Ring Ball* dan *Game All Five* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Anak Usia Dini Klub Sepak Takraw Citra Kartika Kendal.

Olaharaga sepak takraw merupakan olahraga yang memerlukan intensitas gerak tinggi dalam waktu sepersekian detik untuk dapat melakukan penguasaan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah menimang dengan bagian-bagian tubuh kecuali tangan. Gerakan-gerakan tersebut misalnya sepak sila, sepak kura, memaha, mengepala dll. Oleh karena itu diperlukan latihan untuk melatih keterampilan teknik-teknk dasar khususnya sepak sila agar gerak membentuk otomatisasi.

Pemberian variasi latihan *Pass Ring Ball* merupakan bentuk variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila. Tidak hanya menekankan bola yang terarah ke ring saja, tetapi latihan ini juga menekankan atlet untuk melakukan teknik dasar sepak sila dengan baik dan benar. Atlet harus memposisikan tubuh dengan tepat serta harus menjaga keseimbangan agar bola dapat dinaikan dan diarahkan ke ring dengan baik. Anak usia dini harus selalu di beri pengawasan agar setiap kegiatan latihan dapat meningkatkan otomatisasi dalam pencapaian prestasi dimasa yang akan datang, maka dari itu latihan ini sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila sebagai teknik yang mendominasi dalam permainan sepak takraw.

Pemberian variasi latihan *Game All Five* menekankan pada cara menerima serta mengembalikan bola pada saat permainan sepak takraw lima orang melawan lima orang. Pemberian variasi latihan *Pass Ring Ball* gerakan tubuh akan terbiasa pada saat menerima bola pertama menggunakan sepak sila. Latihan ini seperti yang sudah sering dilakukan untuk usia remaja ke atas karena menggunakan pola permainan seperti nomor beregu (3 vs 3), *Quadrant* (4 vs 4), *Double Eent* (5 vs 5). Salah satu upaya mengurangi tingkat kejenuhan anak usia dini pada saat berlatih sepak takraw adalah dengan cara membuat variasi latihan sebanyak-banyaknya. Dengan variasi latihan *Pass Ring Ball* diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan teknik dasar sepak sila.

Tabel 4. 9 Kelebihan Dan Kekurangan Pemberian Latihan Pass Ring Ball

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk otomatisasi gerakan sepak sila 2. Memperbaiki teknik sepak sila 3. Fokus penguasaan keterampilan sepak sila 4. Bentuk latihan bervariasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak reflek gerak untuk mengejar bola yang tidak teratur 2. Atlet lebih mudah membaca pergerakan arah bola 3. Lebih melatih ketepatan perkenaan bola pada kaki

Tabel 4. 10 Kelebihan Dan Kekurangan Pemberian Latihan Game All Five

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan reflek gerak dalam melakukan sepak sila 2. Melatih konsentrasi 3. Memperbaiki teknik sepak sila 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terlalu lama mendapatkan bola 2. Variasi latihan kurang

Dari penjelasan dan tabel 4.9 dan 4.10 dapat disimpulkan bahwa pemberian kedua variasi latihan tersebut sama-sama memiliki kelebihan dan kekurangan. Berdasarkan data hasil uji *independent sample test* di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan yang dialami kelompok *Pas Ring Ball* dengan data peningkatan yang dialami kelompok *Game All Five* memiliki nilai t sebesar 0,965 dan *signifikansi* hitung sebesar $0,347 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang mengatakan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *Pass Ring Ball* dengan latihan *Game All Five* dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub Citra Kartika Kendal tahun 2020. Namun latihan *Pass Ring Ball* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila.

Berdasarkan hasil analisis ststistik yang telah di kemukakan pada analisis deskriptif di atas, mengemukakan bahwa data peningkatan yang dialami kelompok *Pass Ring Ball* memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 20,2 kali/6 menit dan data peningkatan yang dialami kelompok *Game All Five* memiliki ratarata (*mean*) sebesar 16,7 kali/6 menit. Dikarenakan rata-rata (*mean*) peningkatan yang dialami kelompok *Pass Ring Ball* lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelompok *Game All Five* ($20,2 > 16,7$), maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Pass Ring Ball* memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *Game All Five* dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub sepak takraw Citra kartika Kendal tahun 2020.

Tabel 1

Hasil independent sample t test.

Group Statistics

	<i>Kelompok</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Hasil Peningkatan</i>	<i>Kelompok Pass Ring Ball</i>	<i>10</i>	<i>20,2000</i>	<i>9,63558</i>	<i>3,04704</i>
	<i>Kelompok Game All Five</i>	<i>10</i>	<i>16,7000</i>	<i>6,21915</i>	<i>1,96667</i>

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini telah dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- Terdapat pengaruh pada latihan variasi *Pass Ring Ball* dengan peningkatan *Pretest-posttest* nya sebesar 20,2. Hal ini dipengaruhi karena latihan variasi tersebut dapat membentuk otomatisasi gerakan sepak sila
- Terdapat pengaruh pada latihan variasi *Game All Five* dengan peningkatan *Pretest-posttest*nya

sebesar 16,7. Hal ini dipengaruhi karena latihan variasi tersebut dapat meningkatkan reflek gerak dalam sepak sila.

- Tidak terdapat perbedaan yang *signifikan* antara pengaruh latihan *Pass Ring Ball* dengan latihan *Game All Five* dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub sepak takraw Citra kartika Kendal tahun 2020. Hal ini dibuktikan pada data peningkatan kedua variasi latihan tersebut memiliki nilai t sebesar 0,956 dan *sig* hitung sebesar 0,347 lebih besar dari 0,05. Namun latihan dengan variasi *Pass Ring Ball* lebih efektif, karena memiliki rata-rata lebih besar dari variasi *Game All Five*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, M. (2019). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Sepak Takraw Di Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi (PPOP) Kabupaten Jepara Tahun 2019 (Doctoral dissertation, UNNES).
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111-126.
- Amini, M., & Aisyah, S. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1-43.
- Awaluddin, M. J. (2019). Peningkatam Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Sepak Takraw. *Scientia Prosiding Abdimas & Penelitian*, 12.
- Dimas Bakti Saputro, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 7.
- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2017). Meningkatkan Gerak Dasar Sepak Sila Dengan Menggunakan Model Pembelajaran STAD (Student Teams Achievement Division). *SpoRTIVE*, 2(1), 51-60.
- Fitriana. A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri dan Umpan Teman Terhadap Hasil Penerimaan Bola Pertama Dalam Sepak Takraw. *Skripsi*. Semarang.
- Hananto. H.P. (2015). *Melatih Olahraga Dan Sepak Takraw*. UNY Press.
- Hanif. A.S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Moh. Hanafi, A. R. (2020). *Sepak Takraw Untuk Anak Usia Dini*. surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Oktaviansyah, A. (2020). "Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Servis Atas Double Event Tim Sepak Takraw Kendal.

- Putra, V. W., Iyakrus, I., & Syafaruddin, S. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Sila Melalui Modifikasi Bola Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sd Negeri 238 Palembang (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Putri, N. A. H. (2013). Model Pembelajaran Sepak Sila Melalui Permainan Cek-Cekan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Lodaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Saputra, A., Haetami, M., & Hidasari, F. P. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Sepak Sila. Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 9.
- Seno I. A. (2019). "Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw Pada Usia Pelajar Di Klub Soerahman Wonogiri Tahun 2018. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA, cv.
- Suwardi. (2015). "Pengaruh Metode Latihan Penerimaan Bola Pertama dengan Lemparan dan Menggunakan Raket Terhadap Penerimaan Bola Pertama Pada Atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015". Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Umi Qoryatiningtyas, M. E. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Gelnggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11.