

SKRIPSI



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA MELALUI
PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN SEPAKTAKRAW
PUTRA KELAS XI SMAN 5 SOPPENG**

***EFFORT TO IMPROVE THE SKILLS OF SEPAK SILA BY
APPLICATION OF PAIRED EXERCISES IN THE
SEPAKTAKRAW MEN'S OF 11TH GRADE
SENIOR HIGH SCHOOL 5 SOPPENG***

ASHAR FEBRIANTO

**PROGRAM STUDI S1
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA MELALUI
PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN SEPAKTAKRAW
PUTRA KELAS XI SMAN 5 SOPPENG**

***EFFORT TO IMPROVE THE SKILLS OF SEPAK SILA BY
APPLICATION OF PAIRED EXERCISES IN THE
SEPAKTAKRAW MEN'S OF 11TH GRADE
SENIOR HIGH SCHOOL 5 SOPPENG***

ABSTRAK

Ashar Febrianto. 2020. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Sepaktakraw Putra Kelas XI SMAN 5 Soppeng. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Andi ihsan, dan Muhammad Nur,).*

Penelitian ini bertujuan untuk: Meningkatkan keterampilan sepak Sila SMAN 5 Soppeng. Populasi penelitian ini adalah siswa Putra SMA Negeri 5 Soppeng dengan jumlah sampel penelitian 20 yang dipilih dari siswa Putra kelas XI. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dan pengkategorian dengan menggunakan program Excel dan SPSS.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: penerapan variasi Latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa Putra kelas XI SMA Negeri 5 Soppeng..

Kata Kunci: Tingkat Keterampilan Sepak Sila dengan Penerapan Variasi Latihan

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah salah satu negara berkembang di dunia, oleh karena itu bangsa yang berkembang selalu giat-giatnya untuk membangun dari berbagai sektor bidang diantaranya dibidang olahraga. Dengan demikian tentunya dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Olahraga merupakan sarana yang ampuh untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental terutama bagi generasi muda. Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan undang undang system keolahragaan nasional No . 3 tahun 2005 pasal 4 yaitu:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.”

Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas serta terampil dan meningkatkan kualitas fisik, mental, unsur penting yang erat kaitannya dengan hal tersebut adalah peran pendidikan nasional yang harus mampu mengembangkan dan meningkatkan sumber daya

manusianya.

Tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana di ketahui tercantum dalam Undang-Undang sistem Pendidikan Republik Indonesia No. 2 Tahun 1989 (tentang pendidikan nasional tercantum dalam Bab II pasal 4) adalah sebagai berikut:

Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rokhani, kepribadian yang mantap, dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dengan demikian dapat

dikatakan bahwa salah satu bagian dari tujuan pendidikan tersebut adalah peran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan gerak, berfikir kreatif, social, emosional, pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pada lembaga pendidikan formal salah satu bentuk wujud dari pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu dengan menjadikan sepak takraw sebagai materi pembelajaran bola

kecil di sekolah menengah atas, tentu ini memiliki dampak yang sangatlah penting selain sebagai dasar untuk mengembangkan ketrampilan gerak, tetapi juga sebagai upaya untuk mencapai pendidikan anak ketingkat yang lebih tinggi dan berkualitas, sehingga sepaktakraw mulai dipelajari dan dimainkan oleh anak-anak di lingkungan sekolah.

Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah atas tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan metode pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan. Dengan penggunaan pendekatan metode latihan yang baik akan berpengaruh pada keterampilan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat dilihat dan

ditingkatkan.

PB. Persetasi (1996:14) menyatakan Sepaktakraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain,(tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis.

Adapun komponen gerak dasar permainan sepak takraw meliputi service, sepakan (menimang), smash, kepala (heading), serta block yang umumnya di butuhkan kelentukkan dan irama tubuh yang baik disetiap melakukan gerakan dasar sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik untuk menghasilkan sepakan yang baik dan benar.

Menurut Winarno (2004:18) sepak (menimang) bola dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara: menggunakan kaki bagian dalam(sepak sila), menggunakan punggung kaki (sepakan kuda), dan menimang bola dengan bagian kepala.

Salah satu teknik dasar dari sepak (menimang) adalah sepak sila merupakan salah satu sepak yang dilakukan dengan menggunakan kaki dalam, selain dapat digunakan sebagai tempat untuk menimang, mengontrol dan mengumpan.

Untuk penerapan metode latihan dan upaya peningkatan komponen keterampilan teknik gerak dasar sepak sila yang tepat dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan

pembelajaran metode latihan yang terdiri dari penerapan latihan individu (sendiri) dan metode penerapan latihan berpasangan, yang mana kedua metode tersebut merupakan suatu bentuk dari rangkaian variasi dan modifikasi dalam latihan. Untuk itu guru harus mampu memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat selain bermaksud untuk mencapai tujuan keberhasilan pembelajaran tetapi juga sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan sepak sila. Sehubungan dengan hal yang dijelaskan diatas, dan atas dasar pengamatan serta observasi secara khusus Putra di kelas XI SMAN 5 Soppeng bahwa siswa nya telah lama mengenal materi pembelajaran permainan bola kecil cabang olahraga

sepaktakraw, baik melalui proses belajar mengajar disekolah (intrakulikuler maupun ekstrakulikuler) bahkan diluar jam sekolah (lingkungan masyarakat), namun dikalangan siswa sendiri 40% dari 33 siswa kelas XI masih sangat kurang pemahamannya tentang kemampuan melakukan gerak dasar sepakan sila dan kemauan untuk melakukan variasi metode latihan sepakan atau menimang pada komponen gerak dasar sepakan dalam permainan sepaktakraw.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan dan dilakuka diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka

maupun tertutup serta bebas dari rintangan, yang dipisahkan oleh sebuah net.

Menurut Winarno (2004: 14) permainan sepaktakraw dimulai dengan melakukan service, yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala,dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Darwis, (1992:17) yang berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan sepakan yang harus dikuasai pemain sepaktakraw meliputi : (1) sepakan ; sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badak atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian dahi, bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4)

menggunakan paha, (5) menggunakan bahu. Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong,apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan serta setiap masing-masing pemainnya. harus mampu dalam penguasaan keterampilan sepaktakraw.

Bahar (1997:17) menyatakan ada beberapa teknik yang harus dikuasai para pemain sepaktakraw antara lain adalah: sevice, menerima service (timbangan),umpan (hantaran), smash dan block.

Pada awalnya permainan sepaktakraw ini dimainkan diluar ruangan, dilapangan terbuka dengan tujuan untuk mengisi waktu luang.sampai saat latihan sepaktakraw out doors masih banyak

dilakukan, karena tidak banyak memerlukan biaya banding dengan uyang dalam dalam ruangan.latihan sepaktakraw yang dilakukan sehari-hari oleh sebuah perkumpulan. Bahkan kegiatan latihan dan pertandingan tertentu persahabatan atau tournament pada tingkat daerah, masih banyak yang menggunakan lapangan terbuka sebagai arena pertandingan.

Permainan sepaktakraw yang dimainkan didalam ruangan,pada umumnya dapat dilakukan oleh perkumpulan yang berada dikota-kota besar, karena keterbatasan lapangan terbuka yang dapat dimanfaatkan untuk latihan.permainan sepaktakraw dalam ruangan ini juga biasa dilaksanakan ketika berlangsung kejuaraan-kejuaraan resmi, baik dalam kejuaraan tingkat nasional,

regional (asia), maupun kejuaraan dunia. Dalam pesta olahraga multi event, seperti PON, sea games, dan Asia Games, sepak takraw sudah dipertandingkan. (Winarno:2004 ;15).

Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: (1) penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual, dan (2) kerja sama tim (team work) yang baik antar pemain dalam sebuah tim (regu), makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama setiap regu, maka kualitas permainan akan makin baik.

Seorang pemain sepak takraw akan dapat bermain dengan baik, apabila memiliki kebugaran jasmani, lima komponen penting dari kebugaran tersebut antara lain: (1) daya tahan aerobik, (2) kekuatan

otot, (3) daya tahan otot, (4) kelentukan, dan (5) komposisi tubuh.

Empat faktor utama yang perlu dipersiapkan dalam melakukan latihan untuk seluruh cabang olahraga, meliputi : (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan psikologis (Bompa,1983). Harsono menyatakan empat aspek penting yang perlu dilatihkan dalam suatu cabang olahraga meliputi aspek: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental (Harsono dalam Winarno pengembangan permainan sepak takraw, 1996:16).

Berpijak dari pendapat di depan, maka keempat aspek tersebut merupakan variabel penting yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan sepak takraw, sehingga dapat diperoleh keterampilan bermain

sepaktakraw secara optimal. Kondisioning untuk sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara : (1) *resistance training*, kekuatan, *power* dan otot, (2) daya tahan; latihan improvisasi *recovery* antara latihan dan kompetisi, (3) kelentukan untuk menghindari cedera, dan (4) kemampuan bergerak; improvisasi kelincahan, pengembangan kontrol motorik, improvisasi kecepatan reaksi, dan improvisasi keseimbangan, koordinasi, dan stabilisasi.

Seorang anak akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor berikut: (1) karakteristik fisik atlet, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas Fisik), (2) penguasaan teknik secara benar yang diperlukan cabang

olahraga tertentu dapat dikembangkan (3) tingkat kebugaran secara spesifik harus dicapai (4) faktor psikologis yang memungkinkan anak berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan (5) etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan, dan (6) kesempatan untuk kompetisi dengan atlet setara harus ditingkatkan.

Pengertian Sepaktakraw

Olahraga ini secara resmi dikenal sebagai “sepaktakraw”. “Sepak” adalah bahasa Melayu untuk menendang dan “takraw” adalah kata Thai untuk bola anyaman. Oleh karena itu sepak takraw secara harafiah berarti menendang bola.

Pemilihan nama ini untuk olahraga pada dasarnya merupakan kesepakatan antara dua negara

lokomotif sepak takraw yakni Malaysia dan Thailand.

Menurut Winarno, (1994:16) Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik ditempat terbuka (out-doors) maupun diruangan tertutup (in-doors), yang bebas dari rintangan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini di golongan kedalam penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Suyanto (1997:9) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat efektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu tindakan yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta membantu guru dalam memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.

Sejalan dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan keterampilan sepak sila dengan menggunakan variasi latihan berpasangan pada Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 5 Soppeng maka jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Di dalam melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan metode

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan meliputi kegiatan pelaksanaan tes awal dan pelaksanaan tes akhir sampai siswa menunjukkan kemampuan peningkatan sepak sila dengan baik dalam permainan sepaktakraw. Adapun tempat dan waktu penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Tempat Penelitian dilaksanakan di SMAN 5 Soppeng.
- b. Waktu Penelitian dilaksanakan pada semester ke I tahun ajaran 2020/2021.

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas lokasi dan kriteria sekolah yang telah di tinjau atau diamati sebelumnya, yang mana sekolah tersebut memenuhi kriteria atau ada gejala yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau untuk dilakukan penelitian.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah Putra siswa kelas XI di SMAN 5 Soppeng, beralamat di Tonronge, Kelurahan Tettikenrarae, kecamatan Marioriwawo, Kab Soppeng. Jumlah anak berjumlah 20 siswa.

2. Sampel

Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah siswa putra kelas XI SMAN 5 Soppeng yang mana jumlah siswanya 20 orang.. Peneliti mengambil subjek ini karena pada kelas tersebut siswanya masih banyak yang belum dapat melakukan teknik dasar gerak atau sepakkan sila dengan baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses latihan sepak sila

berpasangan dapat meningkatkan teknik sepak sila dalam permainan sepaktakraw dan dapat menggunakan berbagai tehnik dengan benar. Ketrampilan siswa putra kelas XI meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kejasama untuk memahami teknik variasi latihan sepak sila berpasangan ini dengan memecahkan kesulitan secara bersama.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Soppeng, maka siswa harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisa, membantu penilaian dan sebagainya. Fungsi guru sebagai fasilitator atau pembimbing sesuai dengan prinsip belajar dengan keaktifan dalam proses belajar

mengajar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswa untuk lebih meningkatkan ketrampilan tehnik sepak sila. Guru harus meyakinkan siswa bahwa belajar dan latihan secara efektif dan serius dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa untuk meningkatkan ketrampilan dalam melakukan sepak sila dan hal ini juga tergantung kepada sejauh mana siswa dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan baik dalam waktu pelajaran Penjaskes maupun waktu diberikan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa : 1) Ada peningkatan keterampilan sepak sila setelah diterapkan variasi latihan

berpasangan dalam sepak takraw
Putra di kelas XI SMA Negeri 5
Soppeng.

Berdasarkan peningkatan untuk
tiap siklus, upaya penerapan latihan
sepak sila berpasangan dapat
meningkatkan keterampilan teknik
sepak sila dalam permainan
sepak takraw.

Dari hasil-hasil penelitian ini
bahwa mengapa hipotesis dapat
terbukti, ini disebabkan oleh
beberapa hal antara lain :

1) Faktor Sample, Sampel adalah
siswa kelas XI SMA Negeri 5
Soppeng, bukan atlet sepak takraw
sehingga secara teknik
ketrampilannya belum sempurna
hingga masih bisa ditingkatkan
dengan variasi berpasangan pada
saat penyampaian materi. Hal ini
akan berbeda apabila sampel adalah

atlet sepak takraw, keterampilan
sudah tinggi sehingga tidak akan
nampak hasil latihan yang
digunakan sebagai treatment
penelitian ini. Oleh karena itu hasil
dari latihan yang diberikan yang
berupa teknik sepak sila
berpasangan bisa meningkatkan
keterampilan sepak sila, hal ini
nampak jelas dari perbandingan
antara hasil observasi guru dan
siswa yang di dapat pada saat
pembelajaran dan tesnya.

2) Variabel penelitian ini adalah
menyepak bola dengan teknik
sepak sila yang dilakukan secara
berpasangan. Teknik menyepakanya
adalah bola dilambungkan setinggi
dada atau lebih kemudian diterima
pasangan untuk disepak lagi,
demikian seterusnya. Menyepak
dengan teknik sepak sila setinggi
kepala atau lebih kemudian

diterima kembali dan dioperkan kepada teman latihnya. Dengan demikian sampel yang melakukan latihan dengan teknik sepak sila lebih diuntungkan ialah terbiasa berlatih sepak sila dengan kesempatan menerima hasil sepakan dari lawan, dan ini mirip dengan instrumen tesnya. Maka benar bila hasil latihan teknik sepak sila secara berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepaktakraw.

3) Penguasaan Materi Pada Guru Yang Mengajar,Penjelasan materi dari guru sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan sepak sila berpasangan siswa Putra kelas XI SMA Negeri 5 Soppeng. Siswa menjadi bersemangat bermain sepaktakraw karena penjelasan materi dari guru sudah baik.

4) Faktor Penggunaan Waktu

Dalam Pembelajaran,Waktu yang digunakan untuk mempelajari sepaktakraw tidaklah singkat. Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sepaktakraw diperlukan latihan yang kontinyu sehingga semakin lama kemampuan akan semakin meningkat. Hal ini terlihat dari penelitian yang telah dilakukan. Dari 2 siklus yang telah dilakukan, ada peningkatan kemampuan sepak sila di setiap siklusnya.

Dari pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa variasi latihan sepak sila berpasangan dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa dan dapat menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan variasi Latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa Putra kelas XI SMA Negeri 5 Soppeng.

Saran

Atas dasar penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengaplikasikan variasi berpasangan teknik sepak sila sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pembelajaran.
2. Selain meningkatkan kualitas pembelajaran, teknik sepak sila dengan variasi latihan berpasangan juga direkomendasikan untuk

membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.

3. Penelitian selanjutnya sangat direkomendasikan guna menemukan teknik yang dapat diaplikasikan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bahar, Asril. 1997. *Teknik Dasar dan Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: PB. Persetasi
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdiknas
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTKA Depdikbud
- Iyakrus. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Kusyanto. 1996. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan*

Kesehatan 3. Berdasarkan Kurikulum SMU 1994. Untuk SMU Kelas III Caturwulan 1,2 dan 3. Bandung: GANECA EXACT BANDUNG

PB. PERSETASI. 1999. *Penuntun Pelatih dan Peraturan Permainan Sepaktakraw.* Jakarta: Depdikbud

Rahman, Abdul. 1996. *Manual latihan Sepaktakraw.* Malaysia: Pustaka Delta Pelajaran

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: CV. Alfabeta.

Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: Bumi Aksara.

Suyanta. 2015. *Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bagi Peserta Putra Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Muhammadiyah Degan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2014/2015.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suyanto., & Sudarsono, F. X. 1997. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) bagian I, II, III, dan*

IV. Yogyakarta: UP3SD – UKMP SD Dirjen Dikti Depdikbud.

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