

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN TEKNIK KHUSUS PERMAINAN SEPAKTAKRAW ATLET PUTRI ATC (AMBACANG TAKRAW CLUB)

Adrian Sya'ban¹, Heru Syarli Lesmana²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
E-mail: adriansyaban3@gmail.com¹, herusl@fik.unp.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang kemampuan teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw putri atlet ATC (Ambacang Takraw Club) Kota Pariaman. Tujuan Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat kemampuan teknik dasar dan teknik khusus atlet putri yang mengikuti latihan sepak takraw ATC Kota Pariaman, Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei* dengan instrumen berupa tes. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putri ATC Kota Pariaman sebanyak 8 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan tes sepak sila, sepak kura, *heading*, servis, mengumpan, dan *smash*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian yang dilaksanakan menunjukkan bahwa dari 8 atlet putri yang mengikuti tes kemampuan teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw, untuk teknik dasar: sepak sila sebanyak 4 atlet (50%) dalam kategori rendah, sepak kura sebanyak 3 atlet (37,5%) termasuk kategori sedang, *haeading* sebanyak 3 atlet (37,5%) termasuk kategori tinggi. Teknik khusus: servis sebanyak 3 atlet (37,5%) termasuk kategori sedang, mengumpan 3 atlet (37,5%) dalam kategori sedang, *smash* sebanyak 3 atlet (37,5%) termasuk kategori tinggi.

Kata kunci : kemampuan teknik dasar, teknik khusus, sepak takraw, atlet putri.

PENDAHULUAN

Olahraga sepak takraw merupakan permainan yang sederhana yang menggunakan bola rotan yang kini dimodifikasi sampai menjadi permainan yang sempurna yang dilengkapi berbagai peraturan permainan yang kompleks. Untuk bermain sepak takraw yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan teknik dasar dan teknik khusus bermain sepak takraw, tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh net. Setiap regu terdiri dari seorang tekong, apit kiri serta apit kanan dan dua orang pemain cadangan.

Perkembangan olahraga sepak takraw di Indonesia saat ini sangat pesat, hal ini terlihat dari olahraga sepak takraw telah di mainkan di daerah-daerah. Salah satu daerah yang telah mengembangkan sepak takraw adalah Kota Pariaman. Sepak takraw di

kembangkan melalui sebuah organisasi. Organisasi yang di maksud yaitu Persatuan Sepaktakraw Seluruh Indonesia (PSTI) yang bernaung dibawah organisasi yaitu Komite Olahraga Nasional (KONI). Kota Pariaman memiliki beberapa klub sepaktakraw salah satunya klub sepaktakraw ATC Kota Pariaman, dari klub ATC Kota Pariaman inilah di bina atlet-atlet yang profesional dengan latihan yang terprogram. Atlet-atlet yang berkecimpung di dalam klub PSTI ATC Kota Pariaman sebagian besar merupakan siswa dan siswi di Kota Pariaman. Dengan adanya pembinaan sepaktakraw tersebut, diharapkan atlet-atlet di Kota Pariaman dapat meningkatkan prestasi di daerah Sumatra Barat, Nasional dan International.

Pembinaan yang baik dilakukan dengan melakukan latihan yang terprogram. Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompal dalam Madri (2012). Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi energi latihan (Lesmana HS, 2018). Glukosa juga menjadi bagian penting dalam pemulihan karna bertujuan mempersiapkan atlet untuk latihan berikutnya (Lesmana HS, 2019).

Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Latihan fisik akan memberikan manfaat bagi tubuh jika dilakukan sesuai dengan kemampuan adaptasi tubuh. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kepadatan tulang (Lesmana HS, 2018). Peningkatan kepadatan tulang yang dioptimalkan pada masa pertumbuhan menyebabkan tulang memiliki kepadatan tulang yang tinggi sehingga menurunkan resiko osteoporosis ketika usia lanjut (Lesmana HS, 2017). Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Hananto dan Rachman, (2013) dalam permainan sepaktakraw ada berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain sepaktakraw secara

terampil seperti kemampuan menimang (sepak sila), *passing*, *servis* (sepak mula), *heading*, *smash* dan *block*. Menurut Firdaus, dkk (2016) mengatakan bahwa sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Purwaditia (2017) menyatakan bahwa sepak takraw adalah perpaduan permainan antara permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis.

Firdaus, dkk (2016) menyatakan bahwa kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan. Dalam permainan sepaktakraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus di miliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus. Padli, dkk (2019) berpendapat bahwa teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan sepak takraw. Karena terkait dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri. Zulman (2018) menjelaskan bahwa penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain sepaktakraw.

Selain itu, pemain sepaktakraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepaktakraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri permainan sepaktakraw, dimana dalam permainan sepaktakraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan. Nur (2016) menyatakan bahwa teknik khusus dalam permainan sepaktakraw adalah cara bermain sepaktakraw bagaimana permainan dimulai, setelah permainan di mulai apa yang di lakukan setelah bola di kuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat penyerangan sehingga mendapatkan angka bagi regunya.

Penyebab tihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bempa dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *at al* dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun diruangan tertutup (*indoor*). Agar dapat bermain sepak takraw secara terampil setiap pemain harus menguasai kemampuan teknik dasar yaitu, sepakan (sepak sila, sepak kura, sepak cukil, menapak, dan sepak badek), main kepala, mendada, memaha, membahu dan teknik khusus yaitu, *servis* (sepak mula), *resesvice* (menerima bola), mengumpan, *smash* dan *block*. Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2010), Penelitian deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Lebih lanjut Arikunto (2010) berpendapat bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan dipusat latihan sepak takraw yaitu lapangan sepak takraw ATC (Ambacang Takraw *Club*) Kota Pariaman. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Populasi penelitian ini pemain sepak takraw atlet ATC Kota Pariaman yaitu sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang. Instrumen tes kemampuan teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw menggunakan instrumentes kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw buatan Thamrin (2006) yang terdiri atas: (1) sepak sila, (2) sepak kura, (3) kepala (*heading*), dan instrumentes kemampuan teknik khusus yang telah dikembangkan oleh Sulaiman (2014) yang terdiri atas : (1) servis, (4) mengumpan dan (5) *smash*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL

1. Kemampuan Teknik Dasar

a. Sepak Sila

Tabel 1 Kategori Kemampuan Sepak Sila

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	55	0	0	Sangat Tinggi
2	43-54	3	37,5	Tinggi
3	30-42	1	12,5	Sedang
4	17-29	4	50	Rendah
5	16	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 1 dari 8 atlet putri menunjukkan bahwa sebanyak 0 atlet (0%) memiliki kemampuan sepak sila dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan sepak sila dengan kategori tinggi, sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki kemampuan sepak sila dalam kategori sedang, dan sisanya sebanyak 4 atlet (50%) memiliki kemampuan sepak sila dengan kategori rendah. Sementara kategori sangat rendah tidak ada.

b. Sepak Kura

Tabel 2 Kategori kemampuan sepak kura

Sepak Kura				
No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	56	1	12,5	Sangat Tinggi
2	40-55	1	12,5	Tinggi
3	24-39	3	37,5	Sedang
4	8-23	3	37,5	Rendah
5	7	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 2 dari 8 atlet putri menunjukkan bahwa sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki sepak kura dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki kemampuan sepak kura dengan kategori tinggi, 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan sepak kura dalam kategori sedang, sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan sepak kura dalam kategori rendah dan dalam kategori sangat rendah tidak ada.

c. *Heading*

Tabel 3. Kategori kemampuan *heading*

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	30	0	0	Sangat Tinggi
2	23-29	3	37,5	Tinggi
3	17-22	2	25	Sedang
4	10-16	3	37,5	Rendah
5	9	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 3 dari 8 atlet putri menunjukkan bahwa sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan *heading* dengan kategori tinggi, sebanyak 2 atlet (25%) memiliki kemampuan *heading* dengan kategori sedang, sebanyak 3 atlet (3,75%) memiliki kemampuan *heading* dalam kategori rendah, Sementara atlet yang memiliki kemampuan *heading* dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada.

2. Teknik Khusus

Tabel 4. Kategorisasi kemampuan Servis

Servis No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	29	1	12,5	Sangat Tinggi
2	24-28	1	12,5	Tinggi
3	19-23	3	37,5	Sedang
4	14-18	3	37,5	Rendah
5	13	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 4 dari 8 atlet putri menunjukkan bahwa sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki kemampuan servis dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki kemampuan servis dengan kategori tinggi, sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan servis dengan kategori sedang dan rendah, Sementara atlet yang memiliki kemampuan servis dalam kategori sangat rendah tidak ada.

a. Mengumpan

Tabel 5 Kategorisasi Kemampuan Mengumpan

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	26	1	12,5	Sangat Tinggi
2	23-25	2	25	Tinggi
3	21-22	3	37,5	Sedang
4	19-20	2	25	Rendah
5	16	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 5 dari 8 atlet menunjukkan bahwa sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki kemampuan mengumpan dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 2 atlet (25%) memiliki kemampuan mengumpan dengan kategori tinggi, 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan mengumpan dalam kategori sedang, 2 atlet (25%) dalam kategori rendah, pada kategori sangat rendah tidak ada.

Tabel 16 Kategorisasi Kemampuan *Smash*

<i>Smash</i> No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	22	0	0	Sangat Tinggi
2	19-21	3	37,5	Tinggi
3	16-18	3	37,5	Sedang
4	14-15	2	25	Rendah
5	13	0	0	Sangat Rendah
Total		8	100	

Berdasarkan Tabel 16 dari 8 atlet putri menunjukkan bahwa sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan *smash* dengan kategori tinggi, sebanyak 3 atlet (37,5%) memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sedang, sebanyak 2 atlet (25%) memiliki kemampuan *smash* dalam kategori rendah dan sangat rendah. Sementara atlet yang memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada.

PEMBAHASAN

1. Teknik Dasar

a. Kemampuan sepak sila

Rata-rata kemampuan sepak sila yang dimiliki oleh atlet putri klub sepaktakraw ATC Kota Pariaman berada pada kategori rendah sebanyak 4 atlet atau 50%, kategori

tersebut masih jauh dari maksimal, pada tes yang dilakukan seharusnya atlet mampu melakukan sepak sila sebanyak mungkin dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 60 detik. Oleh sebab itu sepak sila harus terus dilatih dan ditingkatkan, dalam permainan sepak takraw sepak sila merupakan salah satu teknik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw, hal ini sesuai dengan pendapat Saputro dan Supriyadi (2017) berpendapat bahwa sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan sepak takraw juga sebagai kunci dalam melakukan permainan antara lain umpan untuk smash, passing, dan servis, dan apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola dari serangan lawan. Oleh sebab itu sepak sila harus terus dilatih dan di tingkatkan, karena sepak sila dalam permainan sepak takraw merupakan salah satu elemen utama untuk mempertahankan tim dari serangan tim lawan.

b. Kemampuan sepak kura

Rata-rata kemampuan sepak kura yang dimiliki oleh atlet putri klub sepak takraw ATC Kota Pariaman berada pada kategori sedang dan rendah sebanyak 3 atlet atau 37,5% pada kategori sedang dan 3 atlet atau 37,5 persen pada kategori rendah, kategori tersebut belum maksimal, untuk meningkatkan kemampuan sepak kura diantaranya dengan melakukan latihan sepak kura dengan benar dikarenakan kemampuan sepak kura juga sangat berguna dalam permainan sepak takraw, menurut Zalfendi, dkk (2017) sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari serangan lawan, mempertahankan dari serangan lawan, menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.

Dari hasil penelitian kemampuan sepak kura yang belum maksimal mungkin disebabkan karena disaat latihan pemain tersebut atlet tidak serius melakukan program latihan yang diberikan pelatih. Irawadi (2014) mengatakan “Jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya, saat itu seolah ia tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut. Kondisi inilah yang jadi penyebab kemalasan”.

c. *Heading*

Rata-rata kemampuan *heading* yang dimiliki oleh atlet putri klub sepak takraw ATC Kota Pariaman berada pada kategori tinggi dan rendah sebanyak 3 atlet atau 37,5% pada

kategori tinggi dan 3 atlet atau 37,5 persen pada kategori rendah, kategori tersebut dapat dikatakan baik tetapi belum maksimal, penyebab belum maksimalnya teknik *heading* di sebabkan faktor kurangnya para atlet melakukan latihan *heading* dan pelatih pun terkadang mengabaikan teknik tersebut, padahal teknik tersebut juga berperan penting dalam permainan sepak takraw, Zalfendi, dkk (2017) menyatakan bahwa *heading* digunakan untuk memberikan umpan pada teman agar bisa melakukan *smash* untuk menyerang ke pihak lawan. Menurut Jamalong dan Syam (2014) *heading* dilakukan dengan cara menggunakan bagian dahi yang berfungsi untuk mengumpan dan melakukan serangan atau *smash*. agar keterampilan teknik sepak takraw dapat dikembangkan dengan baik. Menurut Budiwanto (2012): “Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan bergantiganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga”. Dengan demikian dalam olahraga sepak takraw juga dapat direalisasikan sesuai dengan yang disampaikan ahli, yaitu latihan dengan bentuk-bentuk dan variasi yang sesuai dengan tujuan latihan

2. Teknik Khusus

a. Servis

Rata-rata kemampuan servis yang dimiliki atlet oleh putri klub ATC Kota Pariaman berada pada kategori sedang dan rendah, sebanyak 3 atlet atau 37,5% berada pada kategori sedang dan 3 atlet atau 37,5% berada pada kategori rendah, pada tes yang dilakukan menuntut atlet untuk bisa memasukkan bola ke kotak-kotak lapangan yang telah dikasih nilai dengan 10 kali kesempatan melakukan. Akan tetapi setelah dilakukan tes hasil kemampuan yang dimiliki atlet belum maksimal, menurut Padli, dkk (2019) *service* merupakan serangan awal yang menentukan dan mematikan bola di daerah lawan sekaligus dapat meraih angka. Semarayasa (2016) berpendapat bahwa *servis* dalam sepak takraw merupakan salah satu teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan servis ini angka dapat diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

b. Mengumpan

Rata-rata kemampuan mengumpan yang dimiliki oleh atlet putri klub sepak takraw ATC Kota Pariaman berada pada kategori sedang sebanyak atlet atau 37,5%, setelah dilakukan tes kemampuan mengumpan hasil yang didapatkan terdapat pada kategori sedang hasil ini menunjukkan bahwa belum maksimalnya kemampuan mengumpan yang dimiliki atlet putri ATC Kota Pariaman, Zumroni, dkk (2018) menyatakan bahwa mengumpan merupakan keterampilan sepak takraw yang penting dikuasai oleh atlet, dengan umpan yang baik maka serangan dalam keterampilan sepak takraw akan terlihat. Lanjut Jamalong dan Syam (2014) berpendapat bahwa mengumpan merupakan upaya pemain untuk menghantarkan bola ke arah pemain yang berposisi *smash* untuk melakukan serangan ke daerah lawan.

c. Smash

Rata-rata kemampuan *smash* yang dimiliki oleh atlet putri klub sepak takraw ATC Kota Pariaman berada pada kategori tinggi dan sedang sebanyak 3 atlet atau 37,5% pada kategori tinggi dan 3 atlet atau 37,5 persen pada kategori sedang, hasil tersebut dapat dikatakan cukup baik tetapi belum maksimal. *Smash* merupakan upaya seorang pemain dalam melakukan serangan ke daerah lawan, *smash* yang baik akan berhasil dilakukan apabila hantaran bola dari pemain umpan berhasil dilakukan dengan baik, Zakaria (2014) menyatakan bahwa *smash* merupakan rangkaian gerak yang dinamis dan kompleks untuk memperoleh angka dalam permainan sepak takraw. Lebih lanjut Syafruddin dan Syaflin (2014) berpendapat bahwa *smash* atau rejam (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, dari 8 orang atlet putri sepak takraw ATC Kota Pariaman, dapat disimpulkan untuk teknik dasar: 1) Rata-rata kemampuan sepak sila atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 50% dengan kategori rendah. 2) Rata-rata kemampuan sepak kura atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 37,5% dengan kategori Sedang. 3) Rata-rata kemampuan *heading* atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 37,5% dengan kategori tinggi. Selanjutnya untuk teknik khusus 1) Rata-rata kemampuan servis atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 37,5% dengan kategori Sedang. 2) Rata-rata

kemampuan mengumpan atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 37,5% dengan kategori Sedang. 3) Rata-rata kemampuan *heading* atlet sepak takraw ATC Kota Pariaman 37,5% dengan kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Firdaus, F., Bustamam, B., & Ifwandi, I. (2016). Evaluasi Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw UKM Unsyiah Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4).
- Hananto, H. P., & Rachman, H. A. (2013). Keterampilan Bermain Sepaktakraw Atlet Pelajar Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 142-155.
- Hidayat, R., Sulaiman, S., & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education And Sports*, 5(2), 83-88.
- Jamalong Ahmad & Syam Asry. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2017). Olahraga Upaya Preventif Osteoporosis Dini. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 32-41.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38-41.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Lesmana, H. S., Sari, G. M., Effendi, C., & Arisanti, S. (2018). Latihan Fisik Intesitas Submaksimal Dan Kalsitonin Salmon Meningkatkan Kepadatan Tulang Tikus Masa Pertumbuhan.
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 50-59.
- Lesmana, H. S., & Padli, P. Studi Deskriptif Pemberian Larutan Glukosa Saat Pemulihan Aktif dan Pasif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 26-36.

- Padli, P., Madri, M., & Zumroni, Z. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-district. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 24-35.
- Saputro, D. B., & Supriyadi, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112-118.
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 34-41.
- Zalfendi, Dkk. 2017. *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Sukabina Press.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.
- Zumroni, Z., Padli, P., & Nur, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran (Audio-Visual) Terhadap Keterampilan Sepaktakraw Pada Atlet Uko Unp Padang. *Jurnal Stamina*, 1(1), 425-43.