

Pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma

M. Fadil Al Muqarromah , Alnedral

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
fadilganteng404@gmail.com, alnedral.fikunp@yahoo.co.id

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya prestasi yang diraih pemain Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pembinaan olahraga sepak takraw di Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Klub Puma Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Pembinaan permainan sepak takraw pada indikator motivasi atlet berada pada kategori baik, 2) Pembinaan permainan sepak takraw pada indikator program latihan berada pada kategori baik, 3) Pembinaan permainan sepak takraw pada kategori sarana dan prasarana berada pada kategori cukup.

Kata kunci : Pembinaan Sepaktakraw

A. PENDAHULUAN

Pembinaan di artikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan untuk mencapai suatu tujuan. Thoha (1989:7), mengatakan “pembinaan adalah suatu tindakan, proses, hasil, atau pernyataan menjadi lebih baik”. Artinya pembinaan ini bisa menunjukkan kepada perbaikan atas sesuatu. Pembinaan suatu organisasi merupakan suatu sistem yang menyeluruh yang berusaha menerapkan ilmu perilaku dengan memakai perencanaan pengembangan jangka panjang. Pembinaan disini berusaha menerapkan seluruh aspek pengembangan jangka panjang. Pembinaan organisasi dapat dipakai diseluruh sistem organisasi secara keseluruhan, misalnya untuk seluruh bagian Departemen sebagai suatu sistem atau suatu unit sebagai satu sistem dalam unit tersebut.

Untuk mencapai prestasi atlet diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Pada pembinaan prestasi olahraga hakekatnya upaya sistematis serta terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsi

jasmani dan rohani atlet yang dibina dalam bentuk prestasi suatu cabang olahraga (Saffruddin, 2011:170).

Setelah adanya suatu permasalahan, pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan ini di arahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet itu sendiri. Tahap latihan disesuaikan dengan usia atlet, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini. Adapun tahap-tahap latihan meliputi: 1) Tahap multilateral , yaitu Tahap ini disebut juga dengan tahap mulriskill yang diberikan pada anak berusia 6-15 tahun yang bertujuan untuk mengembangkan gerak dasar.Syahara (2015:7), mengatakan “perkembangan motorik merujuk pertumbuhan kemampuan anak-anak untuk menggunakan tubuh mereka dan keterampilan fisik”.Jadi pada tahap multilateral ini tujuan utamanya untuk mengembangkan gerak dasar menggunakan tubuh mereka sendiri.Pada tahap ini, anak yang berprestasi di arahkan ketahan spesialisasi. Akan tetapi, latihannya harus mampu membentuk kerangka yang kuat dan benar khususnya dalam perkembangan motorik guna untuk menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya. 2) Tahap Spesialisasi , yaitu Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, pemberian materi latihan di sesuaikan dengan cabang olahraga. Tahap ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya kemampuan atlet seperti yang diharapkan. Syafruddin (2011:170), mengatakan “Bahwa tahap spesialisasi dalam pembinaan olahraga dapat diartikan sebagai penguasaan seseorang atau pelatih terhadap olahraganya secara mendalam dan komprehensif dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan yang memadai”. Tahap spesialisasi ini berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi cabang olahraga atau dengan kata lain semakin muda usia atlet latihan untuk multilateral semakin besar. 3) Tahap Beban Meningkat, yaitu Peningkatan jumlah dan kualitas kerja yang dicapai dalam pelatihan. Peningkatan beban kerja tersebut harus dilakukan secara bertahap dan hati-hati sesuai dengan kemampuan setiap individu. Syafruddin (2011:166), mengatakan “Peningkatan beban yang baru, diberikan apabila organ tubuh beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang diberikan dan ini merupakan dasar untuk meningkatkan beban berikutnya”. Jadi pada prinsip ini semakin tinggi kemampuan atlet maka latihan bebannya juga meningkat, begitu pula sebaliknya.

Irawadi (2015:12) mengatakan “Berprestasi dalam olahraga merupakan keinginan dan dambaan setiap atlet”.Usaha dalam pencapaian prestasi adalah usaha yang kompleks, yang mana melibatkan faktor dari eksternal dan faktor internal.Akan tetapi tidak semua atlet bisa

mendapatkan prestasi maksimal. Prestasi terbaik merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah (Syafuruddin, 2013:58).

Menurut Prayitno dan Khaidir dalam Alnedral (2016:48) mengatakan “Bahwa kandungan nilai-nilai karakter cerdas diarahkan kepada lima fokus atau dimensi: Beriman dan bertaqwa; jujur; cerdas; tangguh; dan peduli”. Dari penjelasan di atas dapat penulis simpulkan bahwasanya faktor-faktor pendukung prestasi juga meliputi karakter-karakter seorang atlet. Dari karakter tersebut dapat mencerminkan masing-masing individu atlet tersebut. Dari pendapat para ahli, dapat penulis simpulkan motivasi berpengaruh penting terhadap prestasi seorang atlet.

Sarana dan prasarana merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Pencapaian pembinaan yang baik dan prestasi maksimal harus didukung oleh sarana dan prasarana yang baik pula. Fasilitas dalam melaksanakan proses latihan atau melatih yang meliputi peralatan dan peralatan tempat latihan. Sarana dan prasarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga masing-masing olahraga memiliki ukuran standarnya masing-masing dan sumber daya pendukung yang ditetapkan untuk melaksanakan kegiatan olahraga Harsuki (2012:123).

Mengikuti kaidah keilmuan pendidikan, strategi pembelajaran atau pelatih yang bernuansa karakter-cerdas lebih populer menerapkan *Stragi Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung jawab (disebut sebagai BMB3)* pentingnya sebagai standar dalam proses pelatihan untuk meningkatkan dinamika pelatihan, meningkatkan pemahaman dan pengusaha praktik dalam proses latihan (Prayitno dalam Alnedral 2016:6).

Syafuruddin (2011:23), mengatakan “Semua potensi kepribadian yang dimiliki atlet harus dapat dikembangkan sejalan dengan pengembangan potensi atau kemampuan yang lain di dalam proses pembinaan dan latihan”. Program latihan merupakan suatu sarana atau alat untuk mencapai tujuan. Menurut Irawadi (2013:3) menyatakan “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun guna sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu mencapai tujuan”. Jadi program latihan ialah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan Tohar(2002:31). Program latihan pada umumnya dibagi menjadi tiga bagian yaitu program jangka panjang, program latihan jangka menengah, program latihan jangka pendek

Dasar dari permainan sepak takraw awalnya adalah sepak raga yang banyak dimainkan oleh masyarakat daerah-daerah di Indonesia dan termasuk oleh masyarakat di negara-negara Asia Tenggara dengan bentuk permainannya melingkar dengan menggunakan berbagai bentuk bola seperti dari batang pisang dan lebih banyak dari bahan rotan (Zalfendi, 2009:1). Soegih Harjono dalam Zalfendi (2017:129) bahwa “Servis adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis”. Hanif Soyan (2011:32)”Servis yaitu permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau apit kanan yang diarahkan kepada tekong”. Mengumpan atau umpan ataupun ahntaran adalah gerak kerja memindahkanbola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash* Hanif Sofyan,(2011:37).

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan saat latihan yaitu pada hari rabu tanggal 2 februari 2019 pada jam 16.00 WIB penulis mengamati langsung dilapangan sepak takraw Klub PUMA Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, penulis melihat bahwa atlet sering mengalami ketidak seriusan saat berlatih,hal ini dikarenakan kurangnya kedisiplinan pada diri atlet tersebut. Sehingga menyebabkan penurunan prestasi .

Kemudian pada saat observasi, penulis juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan pelatih Klub PUMA kabupaten tanah datar pada . Melalui pendekatan yang saya lakukan kepada pelatih dan pengurus di klub tersebut, saya banyak mendapatkan informasi tentang klub tersebut. Klub sepak takraw puma berdiri pada tahun 2003, Pendiri klub ini mungkin tidak diketahui. hanya yang melatar belakangi berdirinya klub ini adalah semangat pemuda-pemudi Kecamatan Sungai Tarab untuk berolahraga sepak takraw.

Sejak tahun 2010-2018 klub PUMA selalu mengirim beberapa perwakilan atlet binaannya untuk mengikuti ajang Porprov Sumatra Barat. Di ajang tersebut perwakilan atlet dari binaan klub puma ada yang menjuarai, namun disisi lain ketika ada kejuaraan antar klub, prestasi klub puma belum maksimal dengan kata lain belum mendapatkan gelar juara.

Bertolak dari uraian di atas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu penyebab menurunnya prestasi tim sepak takraw klub puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Menurunnya prestasi tim sepak takraw klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada saat ini, di duga karena program latihan yang kurang berjalan, metode latihan yang tidak bervariasi, sarana prasarana yang minim, serta kurangnya kedisiplinan atlet, serta motivasi atlet yang masih rendah.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menafsirkan data sebagaimana adanya melalui alat ukur yang relevan. Lehmann dalam Yusuf (2016:62) mengatakan “Pengertian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk pembinaan yang diberikan oleh klub sepak takraw PUMA Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di klub sepak takraw PUMA Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub sepak takraw Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar sebanyak 13 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 13 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

C. HASIL PENELITIAN

Berikut ini akan diuraikan tentang pembinaan permainan sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari indikator sebagai berikut:

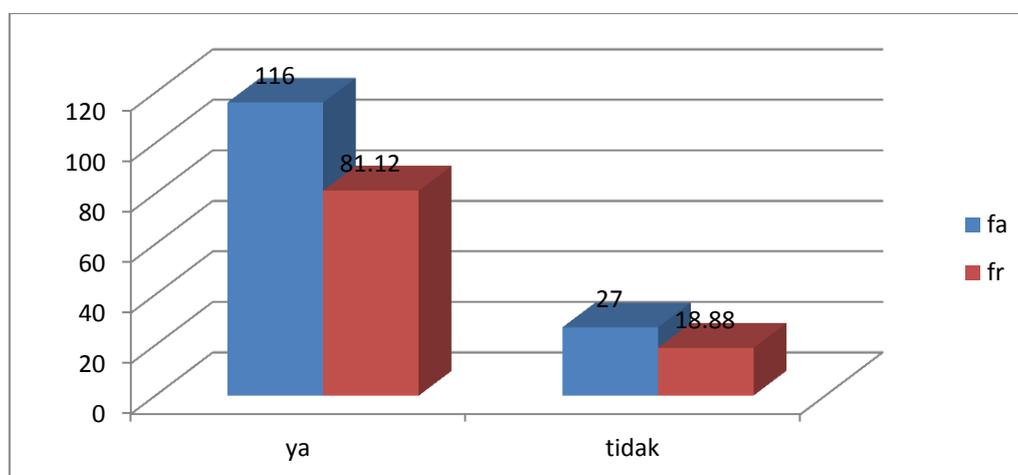
1. Motivasi Atlet

Berdasarkan indikator motivasi atlet yang diberikan sebanyak 11 item pernyataan kepada 13 orang atlet yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “ya” sebanyak = 116 jawaban atau 81,12 %, dan jawaban “tidak” sebanyak 27 jawaban atau 18,88%. Deskripsi hasil penelitian tentang pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi hasil penelitian Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Motivasi Atlet

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	\sum Skor (x . fa)
1	YA	1	116	81.12	116
2	TIDAK	0	27	18.88	0
\sum			143	100	116

Skor Ideal	$1 \times 13 \times 11 = 143$
Tingkat Capaian	$116/143 \times 100\% = 81.12\%$



Gambar 1. Histogram Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Motivasi Atlet

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 116 sedangkan skor ideal 143. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator motivasi atlet adalah 81,12%. Menurut Sudjana(1989:85) kategori nilai antara 80% – 89% adalah berada pada klasifikasi “Baik”.

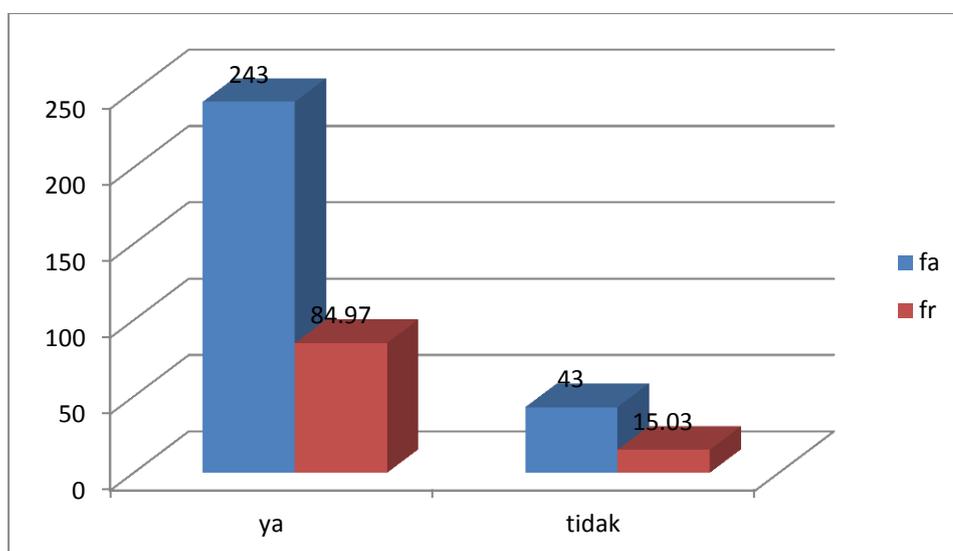
2. Program Latihan

Berdasarkan hasil penelitian pembinaan pada sub indikator program latihan yang diberikan sebanyak 22 item pernyataan kepada 13 orang atlet yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “ya” sebanyak = 116 jawaban atau 81,12 %, dan jawaban “tidak” sebanyak 27 jawaban atau 18,88%. Deskripsi hasil penelitian tentang pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi hasil penelitian Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Program Latihan

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	\sum Skor (x . fa)
1	Ya	1	243	84.97	243
2	Tidak	0	43	15.03	0
\sum			286	100	243

Skor Ideal	$1 \times 13 \times 22 = 286$
Tingkat Capaian	$243 / 286 \times 100\% = 84,97\%$



Gambar 2. Histogram Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Program Latihan

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 243 sedangkan skor ideal 286. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator program latihan adalah 84,97%. Menurut Sudjana(1989:85) kategori nilai antara 80% – 89% adalah berada pada klasifikasi “Baik”.

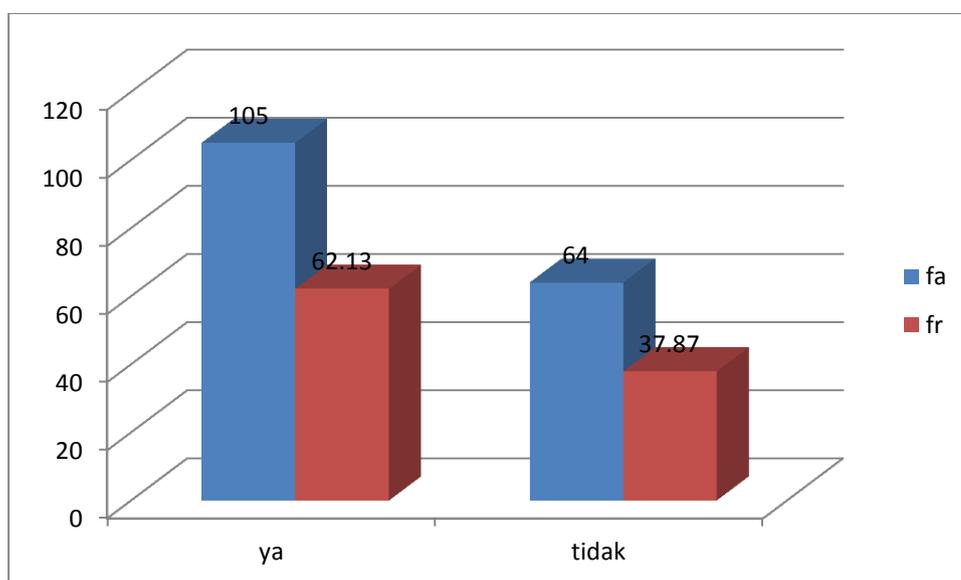
3. Sarana dan Prasarana

Berdasarkan hasil penelitian pembinaan pada sub indikator sarana dan prasarana yang diberikan sebanyak 13 item pertanyaan kepada 13 orang atlet yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “ya” sebanyak = 105 jawaban atau 62,13%, dan jawaban “tidak” sebanyak 64 jawaban atau 37,87%. Deskripsi hasil penelitian tentang pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi hasil penelitian Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Sarana dan Prasarana

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	\sum Skor (x . fa)
1	YA	1	105	62.13	105
2	TIDAK	0	64	37.87	0
	\sum		169	100	105

Skor Ideal	1x13x13=169
Tingkat Capaian	105/169x100% =62,13%



Gambar 4. Histogram Pembinaan Permainan Sepak Takraw Pada Sub Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 105 sedangkan skor ideal 169. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator sarana dan prasarana adalah 62,13%. Menurut Sudjana(1989:85) kategori nilai antara 65% – 79% adalah berada pada klasifikasi “cukup”.

D. PEMBAHASAN

Pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

1. Motivasi

Deskripsi hasil temuan dari penelitian pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator motivasi atlet adalah berada pada klasifikasi “Baik” artinya rata-rata untuk indikator motivasi pada atlet masih belum maksimal. Jadi indikator motivasi ini tetap harus ditingkatkan karena motivasi sangat berpengaruh pada diri atlet itu sendiri, semakin tinggi motivasi seorang atlet maka semakin mudah mencapai prestasi.

Untuk meningkatkan motivasi seorang atlet maka seorang pelatih harus mampu menetapkan tujuan dari proses latihan sehingga atlet termotivasi untuk mencapai tujuan

latihan. Seorang pelatih juga harus selalu memberikan umpan balik, seperti memberikan pujian atas peningkatan kemampuan dari seorang atlet.

2. Program Latihan

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian pembinaan pada sub indikator program latihan di Klub Takraw Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan berada pada klasifikasi "Baik", artinya indikator program latihan belum sampai pada titik maksimal.

Untuk memaksimalkan indikator program latihan diperlukan tes awal untuk melihat kemampuan awal atlet pada tim sehingga pelatih dapat melihat kekurangan dari tim dan dapat menyusun kembali program yang baru. Dalam penyusunan program latihan harus menentukan sasaran dari latihan dan mampu mengatur pembebanan program pada atlet saat latihan sehingga program latihan tidak salah sasaran dan *overtraining* pada atlet.

Program latihan merupakan rancangan yang disusun secara baik oleh seorang pelatih untuk proses latihan yang akan dilakukan. Penyusunan program latihan harus disesuaikan dengan tujuan, program disusun dalam jangka waktu tertentu.

3. Sarana dan Prasarana

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian pembinaan pada sub indikator sarana dan prasarana dapat disimpulkan bahwa pembinaan permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar adalah berada pada klasifikasi "cukup", artinya indikator sarana dan prasarana masih jauh dari kata maksimal, sehingga sarana dan prasarana ini perlu diperhatikan dan ditingkatkan secara khusus karena sarana dan prasarana merupakan komponen yang sangat penting dalam mendukung proses latihan. Semakin bagus sarana dan prasarana yang diberikan akan mempermudah menjalankan program latihan.

Pengurus tim seharusnya memberikan dan melengkapi sarana dan prasarana sehingga memudahkan pelatih dan atlet untuk meningkatkan prestasi tim, pengurus harus melengkapi fasilitas seperti bola, lapangan, net, count dan hal-hal yang mendukung dalam proses latihan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar adalah sebagai berikut: 1) Tingkat capaian responden tentang pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator motivasi atlet

adalah berada pada kategori baik. 2) Tingkat capaian responden tentang pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator program latihan adalah berada pada kategori baik. 3) Tingkat capaian responden tentang pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar pada sub indikator sarana dan prasarana adalah berada pada kategori cukup.

Secara garis besar tingkat capaian responden tentang pembinaan Permainan Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar adalah berada pada kategori cukup, maknanya berjalan cukup baik. Namun belum berada pada titik pencapaian yang maksimal, sehingga diperlukannya peningkatan pada setiap sub indikator pembinaan pada Sepak Takraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar agar terlaksana dan tercapainya prestasi yang diinginkan klub.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Aji, Tri. "Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Jawa Tengah Tahun 2013." *Media Ilmu Keolahragaan Indone* 3.1 (2013).
- Alnedral.(2016). "Jurnal Performa Olahraga". Convted pdf-Adobe AcrobatReader DC
- Angel, Ricky (2008). Dasar-Dasar Sepak Takraw. Kanada: Pakar Raya
- Arikunto, Suharisimi. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Firdaus, Kamal & Mardius, Ali. (2005). Manajemen Olahraga. Padang: Sukabina Press
- Irawadi, Hendri. (2017). Kondisi Fisik & Pengukurannya. FIK UNP
- Moleong. (2009). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung
- Muskanan, Karel. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*. Foel 19 No 2 107.
- Prasetyo, Bambang & Miftahul Jannah Lina. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Primita, Hannah , and Dyah Astrorini Wulandara. "Hubungan antara Motivai Beprstasi dengan Burnout pada Atlet Bulu Tngkis di Purwokerto." *Psycho Idea* 12.1 (2014)
- Siregar Syofian. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenada Media Group
- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahga. Padang: UNP Press

Sugiono.(2017). Metode Peneliiian & Pengebangan. Bandung: Alfab

Skrorini, Deni. *Pembinaan Prestasi Olahraga Speak Takraw Di Kabupan Kebumen*. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2009

Undang-undang Nomor 3.(2005). Tenatag Sistem Keolaragaan Nasioal.

Zalfendi.(2008). Permainan Sepak Takraw. Padang: Sukabina Press

Zalfendi.(2009). Permainan Sepak Takraw. Padang: Sukabina Press

Zalfendi.(2017). Permainan Sepak Takraw. Padang: Sukabina Press