



Peran Orang Tua Atlet terhadap Prestasi Sepaktakraw Klub Cakrawangsa di Kabupaten Batang

Nunung Purwanti^{1*}, Bobby Agustan²

¹⁻² Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: purwanti.nunung92@gmail.com, bobyagustan@upmk.ac.id

Abstract. *This study aims to describe the role of parents in supporting the achievements of sepak takraw athletes in Batang Regency. Athlete achievement is determined not only by individual abilities and training received, but also by support from their immediate environment, particularly family. In this context, parents play a strategic role in the coaching and development of young athletes, both physically, mentally, and emotionally. This study used a qualitative approach with data collection techniques such as in-depth interviews, direct observation, and documentation. The subjects in this study consisted of parents of sepak takraw athletes, athletes who have achieved success at the regional level, and coaches involved in coaching. Through this approach, comprehensive data was obtained regarding the forms of support provided by parents. The results show that parents play a crucial role in encouraging athlete success. This role is manifested through various forms of support, including moral support in the form of motivation and encouragement, material support such as providing training equipment and transportation costs, and direct involvement in monitoring children's development. Parents also actively communicate and collaborate with coaches and clubs to create a conducive coaching environment. In addition, parents' positive attitudes in appreciating their children's interests and talents contribute to the athletes' high level of self-confidence and commitment. Thus, active parental involvement has been shown to significantly contribute to improving the performance of sepak takraw athletes, particularly at the district level. This research suggests the need for systematic parental involvement in regional sports development programs.*

Keywords: *Athlete Development, Family Support, Parental Role, Sepaktakraw, Sports Achievement*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran orang tua dalam mendukung prestasi atlet sepaktakraw di Kabupaten Batang. Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dan pelatihan yang diterima, tetapi juga oleh dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga. Dalam konteks ini, orang tua memainkan peran strategis dalam proses pembinaan dan perkembangan atlet muda, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas orang tua atlet sepaktakraw, atlet yang telah meraih prestasi di tingkat daerah, serta pelatih yang terlibat dalam pembinaan. Melalui pendekatan ini, diperoleh data yang komprehensif mengenai bentuk dukungan yang diberikan oleh orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam mendorong keberhasilan atlet. Peran tersebut diwujudkan melalui berbagai bentuk dukungan, antara lain dukungan moral berupa motivasi dan dorongan semangat, dukungan material seperti penyediaan perlengkapan latihan dan biaya transportasi, serta keterlibatan langsung dalam memantau perkembangan anak. Orang tua juga aktif menjalin komunikasi dan kerja sama dengan pelatih serta pihak klub guna menciptakan lingkungan pembinaan yang kondusif. Selain itu, sikap positif orang tua dalam menghargai minat dan bakat anak turut menciptakan rasa percaya diri dan komitmen yang tinggi pada atlet. Dengan demikian, keterlibatan aktif orang tua terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet sepaktakraw, khususnya di tingkat kabupaten. Penelitian ini menyarankan perlunya melibatkan orang tua secara sistematis dalam program pembinaan olahraga daerah.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Pembinaan Atlet, Peran Orang Tua, Prestasi Olahraga, Sepaktakraw.

1. PENDAHULUAN

Sebagian cara untuk memajukan bangsa yaitu dengan melakukan kegiatan jasmani untuk membentuk karakter yang disiplin dan sportifitas yang tinggi salah satunya yaitu olahraga. Aktivitas fisik meliputi berbagai macam olahraga antara lain permainan, olahraga air, atletik, bersepeda, dll (R. Hidayat et al., 2016: 84). Gerakan dapat dimodifikasi menjadi permainan secara mandiri atau berkelompok, Sebagian orang menggemari aktivitas fisik, tentu banyak

alasan, diantaranya untuk meningkatkan kebugaran fisik, dan beberapa orang menyukai olahraga hanya untuk bersenang-senang. Oleh karena itu, melalui kegiatan olahraga, manusia dapat menambah kemampuan fungsi tubuh secara teratur dan terencana sesuai tujuan latihan (Prativi et al., 2013).

Salah satu cara untuk memajukan mutu sumber daya manusia di Indonesia yaitu dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang bersifat fisik, khususnya olahraga. Kegiatan ini diadakan dengan maksud untuk membangun watak dan jati diri yang disiplin, mengedepankan nilai-nilai sportivitas, serta meningkatkan raihan prestasi yang dapat memupuk rasa bangga pada diri sendiri dan bangsa. Ragam cabang olahraga dapat dipilih, meliputi olahraga air, atletik, balap sepeda, dan jenis lainnya (R. Hidayat, Sulaiman, & Hidayah, 2016: 84). Aktivitas berolahraga dapat diadaptasi menjadi bentuk permainan, baik yang dilakukan sendiri maupun bersama-sama, dengan sasaran untuk mengembangkan kemampuan yang sesuai dengan keperluan dan target yang hendak dicapai.

Pada masa kini, aktivitas berolahraga telah menjadi hal yang lazim di berbagai kalangan masyarakat. Di mana saja dan kapan saja, kita dapat menyaksikan individu maupun kelompok yang tengah berolahraga (A. Hidayat & Indardi, 2015: 50). Kesadaran masyarakat akan urgensi aktivitas fisik ini semakin meningkat. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang yang memanfaatkan waktu senggang, khususnya pada hari libur, untuk berolahraga di lapangan atau lokasi yang memungkinkan. Tujuan utama mereka melakukan kegiatan ini adalah untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh.

Dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sehingga olahraga tidak hanya diartikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang saja, melainkan juga untuk meningkatkan potensi rohani maupun sosial.

Setelah melihat berbagai definisi olahraga dari para ahli, maka bisa diambil kesimpulan yaitu olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela di waktu luang dan memungkinkan seseorang untuk menunjukkan kemampuan gerakanya secara maksimal. Di masa kini, aktivitas olahraga mudah kita temui di berbagai kelompok masyarakat, di berbagai lokasi dan waktu, di mana individu maupun kelompok selalu menyempatkan diri untuk berolahraga (A. Hidayat & Indardi, 2015: 50), Sekarang masyarakat memahami pentingnya olahraga bagi kesehatan jiwa dan raga.

Aktivitas olahraga sendiri di bagi menjadi beberapa kategori: (1) Olahraga pendidikan, yaitu kegiatan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan

yang terstruktur dan berkelanjutan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pengetahuan, membentuk kepribadian, meningkatkan keterampilan, serta menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. (2) Olahraga rekreasi merupakan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan minat dan kemampuan yang berkembang selaras dengan kondisi serta nilai budaya setempat. Sasarannya adalah memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan. (3) Olahraga prestasi adalah usaha pembinaan dan pengembangan atlet secara sistematis, bertingkat, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai capaian unggul. Kegiatan ini didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sebagaimana termaktub dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.

Sepaktakraw adalah termasuk dalam kategori olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan sepaktakraw sering dipertandingkan di kompetisi resmi nasional maupun internasional.

Walaupun kurang populer di seluruh dunia, negara sebagian di Asia turut serta dalam mengembangkannya. Di negara Indonesia sering diadakan kompetisi sepaktakraw untuk kalangan siswa maupun umum, yang diselenggarakan oleh pemerintah baik pusat ataupun daerah. Ajang yang bervariasi, mulai dari tingkat kabupaten hingga nasional, seperti Kejurkab, Kejurda, Kejurnas, Popda, Popnas, Dulongmas, PON, dan kejuaraan lainnya.

Sepaktakraw adalah salah satu olahraga yang belum terlalu populer dan disukai oleh semua elemen masyarakat. Dahulu, permainan ini hanya diketahui di wilayah tertentu saja, yang awalnya merupakan tradisi turun-temurun sebelum akhirnya dikenal oleh masyarakat luas hingga saat ini (Zakaria, Junaidi, & Hidayah, 2014). Salah satu alasannya adalah kurangnya upaya pemopuleran dari pihak-pihak terkait, jika dibandingkan olahraga sepak yang tentunya lebih populer. Selain itu, sepaktakraw juga dianggap sulit untuk dimainkan sehingga kurang menarik bagi sebagian orang. Kompleksitas gerakan yang melibatkan keterampilan kaki, tangan, kepala, serta koordinasi antara mata, gerakan tubuh, dan arah bola menjadi tantangan tersendiri yang tidak mudah dikuasai oleh semua orang.

Olahraga tersebut adalah permainan yang menggunakan bola khusus bernama takraw, yang terbuat dari rotan. Permainan ini dimainkan di lapangan datar berbentuk persegi panjang dengan dimensi panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Sebuah net dipasang di tengah lapangan. Dalam sepaktakraw, terdapat dua tim yang masing-masing beranggotakan tiga orang. Anggota tubuh yang paling dominan digunakan adalah kaki, dan seluruh anggota badan diperbolehkan kecuali tangan. Sasaran setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa hingga jatuh di area lapangan lawan atau menyebabkan tim lawan melakukan pelanggaran atau kesalahan dalam permainan (Sulaiman, 2008: 1-2).

Agar mahir dalam menguasai permainan, pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar.

Beberapa elemen teknik dasar yang banyak di pakai dalam permainan sepaktakraw meliputi: sepak sila, sepak kura, memaha (menggunakan paha), heading (menyundul bola), sepak mula (servis), smesh (menyerang dengan menukik atau memutar), dan pertahanan (memblok bola) (Sulaiman, 2014: 70). Dengan cara menguasai teknik dasar, akan mahir dalam melakukan gerakan-gerakan lanjutan. Ini termasuk variasi gerakan passing berpasangan, gerakan smesh, gerakan servis, hingga membentuk jalannya permainan. Oleh karena itu, dukungan yang nyata diperlukan agar menguasai berbagai teknik dasar, misalnya melalui pelatihan di berbagai kalangan masyarakat Sepaktakraw, sebuah permainan yang menggunakan bola unik yang dahulunya berbahan rotan, dimainkan di lapangan berukuran 13,40 meter panjang dan 6,10 meter lebar. Tinggi net yang memisahkan kedua tim berbeda antara kategori putra dan putri; untuk putra, tinggi net adalah 1,55 meter di sisi lapangan dan minimal 1,52 meter di tengah, sementara untuk putri, tingginya adalah 1,45 meter di sisi dan minimal 1,42 meter di tengah. Dua regu yang masing-masing beranggotakan tiga pemain saling berhadapan dalam permainan ini, dengan pembatas berupa jaring yang menyerupai net bulu tangkis (Dianawati, Pramono, Woro, & Handayani, 2017). Namun, seiring kemajuan teknologi, komposisi material bola sepaktakraw telah bertransformasi dari rotan menjadi plastik yang diproduksi di Thailand, dengan karakteristik tekstur yang berbeda dari kekerasan bola rotan konvensional.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada studi pendahuluan mengenai prestasi olahraga sepaktakraw di Kabupaten Batang pada tanggal 26 Januari 2022. Dalam wawancara dengan Bapak Nasikhin, yang menjabat sebagai wakil ketua Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten Batang, didapatkan informasi bahwa tim sepaktakraw *Kabupaten Batang* selalu meraih gelar juara dalam setiap Kejuaraan Kabupaten.

Pada lain waktu, peneliti telah mewawancarai narasumber yang berkaitan dengan perkembangan sepaktakraw di Kabupaten Batang pada tanggal 12 Februari 2022 dengan Bapak Tion selaku pelatih sepaktakraw Kabupaten Batang. Beliau menjelaskan selama ini atlet sepaktakraw berasal dari Kecamatan Bawang dan sekitarnya. Sepaktakraw Kabupaten Batang berkembang secara menyeluruh dan hampir setiap kecamatan memiliki atlet sepaktakraw yang menjadikan pembinaan sepaktakraw di Kabupaten Batang sangat baik. Hal ini dikarenakan dukungan penuh oleh orang tua dan lingkungan sekitarnya

Pembinaan olahraga sepaktakraw di Kabupaten Batang dapat didukung oleh berbagai elemen yang saling terkait, seperti keberadaan pelatih yang profesional, program latihan yang terstruktur dengan baik, kepengurusan organisasi yang efektif, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang dimaksud meliputi dukungan dari keluarga dan orang tua, lingkungan masyarakat, serta lingkungan sekolah. Keluarga juga merupakan lingkungan pertama yang

paling signifikan pengaruhnya terhadap perkembangan fisik, mental, dan intelektual individu sejak lahir hingga dewasa (Indriyati & Hayat, 2015: 152). Kemudian, lingkungan masyarakat yaitu wadah di mana individu berkumpul dan berinteraksi dalam berbagai aspek kehidupan sosial, termasuk organisasi, demografi, kebudayaan, kebiasaan, adat istiadat, agama, dan sistem nilai (Ulum, 2014: 519-520). Berikutnya, sekolah menjadi lingkungan yang mempunyai pengaruh sosial dalam perkembangan anak dalam lingkup bimbingan guru (Mulyana, 2009: 175).

2. KAJIAN PUSTAKA

Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga mengkaji berbagai aspek tindakan dan perilaku manusia dalam konteks aktivitas fisik. Dalam proses ini, unsur-unsur motorik (gerakan tubuh), kognitif (proses berpikir dan strategi), serta afektif (perasaan dan emosi) memainkan peran penting dalam menciptakan variasi pola gerakan yang unik. Lebih lanjut, psikologi olahraga mempelajari berbagai pengalaman psikologis yang dialami individu ketika terlibat dalam kegiatan berolahraga (Irwanto, 2019: 2).

Olahraga

Menurut Moch et al. (2016), olahraga adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk "mendorong pengembangan potensi fisik, sosial, dan mental". Terdapat empat tujuan utama mengapa seseorang melakukan kegiatan olahraga, yaitu: 1) mencapai tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani yang optimal; 2) pendidikan, di mana olahraga dilakukan secara formal dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan dalam kurikulum; 3) mencapai target prestasi tertentu dalam bidang olahraga; dan 4) rekreasi, yang berarti olahraga dilakukan semata-mata untuk mendapatkan kesenangan dan mengisi waktu luang, tanpa terikat oleh peraturan dan fasilitas yang formal.

Sepaktakraw

Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga permainan. Olahraga ini diharapkan dapat membentuk karakter yang disiplin, mengembangkan pemikiran kreatif, kemampuan bekerja sama, dan rasa tanggung jawab. Namun, sepaktakraw kurang populer di kalangan masyarakat karena tingkat kesulitan permainannya yang cukup tinggi.

Dalam buku tentang sepaktakraw (Sulaiman, 2008: 1-2) dijelaskan bahwa sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola rotan (takraw) dan dimainkan di lapangan datar berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Bagian tengah lapangan dipisahkan oleh jaring atau net, serupa dengan lapangan bulu tangkis. Permainan ini melibatkan dua tim yang

berhadapan, masing-masing terdiri dari tiga pemain. Bagian tubuh yang dominan digunakan adalah kaki, meskipun anggota badan lain kecuali tangan juga diperbolehkan. Tujuan setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa agar jatuh di area lawan atau menyebabkan lawan melakukan pelanggaran atau kesalahan dalam bermain.

Prestasi

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa prestasi adalah hasil dari usaha maksimal yang diraih oleh seorang atlet atau kelompok atlet (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi merupakan akumulasi hasil yang telah dicapai oleh seorang atlet dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya. Olahraga prestasi diperuntukkan bagi individu yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi yang tinggi. Pelaksanaan olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, bertahap, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam rangka memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat memiliki peran dalam mengembangkan Organisasi atau klub olahraga.

Pola Asuh Orang Tua

Thamrin Nasution dan Nurhalijah Nasution, dalam kutipan Bagus (2014: 13), mendefinisikan orang tua sebagai individu yang memegang tanggung jawab dalam unit keluarga atau rumah tangga, yang secara umum dikenal sebagai figur ayah dan ibu dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi utama orang tua adalah untuk membekali dan mempersiapkan anak dalam mencapai kematangan melalui pemberian bimbingan serta arahan yang konstruktif bagi perjalanan hidup anak.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode utamanya. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui pengamatan sistematis terhadap fenomena yang relevan dengan fokus kajian. Penelitian ini menggunakan rancangan untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait peran orang tua atlet terhadap prestasi sepaktakraw. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Batang dengan subjek penelitian adalah orang tua atlet, atlet berprestasi.

Subyek dalam penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Batang yang sudah ditentukan sebagai penelitian. Peneliti memilih beberapa informan yang dapat memberikan informasi data melalui wawancara selama proses penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti

sendiri yang melakukan penelitian dan merupakan alat pengumpul data utama. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat signifikan dalam mendukung prestasi olahraga sepakakraw, baik dalam bentuk dukungan moral, material, maupun keterlibatan langsung dalam proses latihan dan pertandingan.

- **Dukungan Moral dan Emosional**

Sebagian besar orang tua atlet memberikan motivasi dan semangat kepada anak-anaknya sebelum, saat, dan setelah mengikuti pertandingan. Mereka memberikan penguatan positif, membantu mengelola rasa percaya diri anak, serta menjadi pendengar yang baik atas pengalaman yang dialami anak selama berlatih maupun bertanding. Dukungan ini terbukti meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakakraw.

- **Dukungan Material dan Fasilitas**

Para orang tua menyediakan perlengkapan latihan, seperti bola, sepatu, serta biaya transportasi dan konsumsi selama anak mengikuti kegiatan. Meskipun berasal dari latar belakang ekonomi yang beragam, sebagian besar orang tua tetap berusaha memberikan yang terbaik demi perkembangan prestasi anak mereka. Hal ini berkontribusi terhadap kontinuitas latihan dan keikutsertaan dalam berbagai kompetisi.

- **Keterlibatan dalam Pembinaan dan Pengawasan**

Beberapa orang tua juga turut terlibat dalam pengawasan latihan anak-anak mereka, bahkan ada yang ikut membantu dalam proses latihan informal di luar jam klub. Keterlibatan ini menunjukkan kepedulian terhadap disiplin dan tanggung jawab anak sebagai atlet, serta membangun komunikasi yang kuat antara orang tua dan pelatih.

- **Kolaborasi dengan Pelatih dan Klub**

Dalam proses pembinaan prestasi, orang tua menjalin komunikasi yang baik dengan pelatih. Mereka berperan aktif dalam mendiskusikan perkembangan anak serta mendukung kebijakan latihan yang diterapkan klub. Kolaborasi ini membantu menciptakan sinergi antara lingkungan keluarga dan lingkungan pelatihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga, terutama orang tua, merupakan elemen strategis dalam menciptakan prestasi olahraga pada anak usia

sekolah, khususnya dalam cabang sepaktakraw yang membutuhkan konsistensi latihan dan motivasi yang tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua berperan besar dalam meningkatkan prestasi atlet sepaktakraw di Kabupaten Batang. Dukungan yang diberikan meliputi aspek moral, finansial, serta keterlibatan langsung dalam proses pembinaan. Orang tua tidak hanya menjadi pendukung pasif, tetapi juga menjadi mitra aktif dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi anak.

Dukungan lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan pembinaan olahraga di tingkat daerah. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam proses pelatihan dan pembinaan olahraga perlu terus ditingkatkan melalui sosialisasi, edukasi, dan pelibatan langsung dalam kegiatan klub maupun komunitas olahraga.

REFERENSI

- (n.d.). *Performance Journal*, 1(2), 112–118.
- (n.d.). *Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.
- [ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH]. (n.d.). *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(2).
- [E-Biomedik]. (2015). *E-Biomedik*, 3(April).
- [Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga]. (n.d.). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), 46–53. [tanpa nama penulis dan tahun]
- Aji, T. (2014). *Peningkatan ketrampilan smash kendeng pada permainan sepak takraw siswa sekolah dasar*.
- Apriastuti. (2013a). Analisis tingkat pendidikan dan pola asuh orang tua dengan perkembangan anak usia 48-60 bulan di Desa Mudal Boyolali. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 4(1), 1–14. <https://index.php/Prada/article/view/28>
- Aziz, A. R., Teo, E., Tan, B., & Qiu, T. E. H. K. (2003). Sepaktakraw: A descriptive analysis of heart rate and blood lactate response and physiological profiles of elite players. 15(1), 1–10.
- Beni, R. (2014). Survei motivasi masyarakat beraktivitas gerak olahraga menyongsong kebijakan Car Free Day. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(6), 1142–1146.
- Fitrianto, A. T., & Lubis, J. (2018). Model latihan penyerangan sepaktakraw. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5036>

- Hidayah, I. N., & Priyono, B. (2017). The development of "drilling" machine for sepak takraw practice. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 6(3), 197–202.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei perkembangan olahraga rekreasi gateball di Kabupaten Semarang.
- Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah, T. (2016). Faktor anthropometri, biomotor penentu keterampilan sepak takraw atlet putra PON Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 83–89. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Kerdsomnuk, P., Limroongreungrat, W., & Chaunchaiyakul, R. (2015). Ground reaction force and loading rate during sepaktakraw spike landings., 15(1), 1–8.
- Maseleno, A., & Hasan, M. (2012). Fuzzy logic based analysis of the sepaktakraw games ball kicking with the respect of player arrangement. , May, 285–293.
- Maseleno, A., Hasan, M., Muslihudin, M., & Susilowati, T. (2016). Finding.
- Moch, A., Dhimas, D., & Dwi, P. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. 3(2), 113–120.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport*. [volume dan halaman tidak disebut]
- Purwaditja, A., & Suropto, A. (2017). Pengaruh metode latihan pliometrik terhadap power tekong pada atlet putri sepak takraw. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 6(1).
- Saputro, D. B., & Supriyadi. (2017). Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula. [*kemungkinan Indonesia Sport Sciences and Fitness*], 2(3), 32–36.
- Sulaiman. (2014). Alat tes ketrampilan sepak takraw bagi