

ya

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET
DI PSTI LAMPUNG BARAT**

SKRIPSI

Oleh

Rifaldi Agung Kurnawan

NIM: 06061181722043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA
2021**

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET DI
PSTI LAMPUNG BARAT**

SKRIPSI

oleh

Rifaldi Agung Kurnawan

NIM:06061181722043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,

Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN SEPAK
TAKRAW PADA ATLET DI PSTI LAMPUNG BARAT**

SKRIPSI

Oleh

RIFALDI AGUNG KURNAWAN

NIM: 06061181722043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

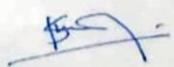
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195909051987031004

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA ATLET DI CLUB PSTI
LAMPUNG BARAT.**
SKRIPSI

Oleh

RIFALDI AGUNG KURNAWAN

NIM: 06061281722029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 JULI 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd

Indralaya, Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifaldi Agung Kurnawan
NIM : 06061181722043
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Di PSTI Lampung Barat ” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2021
Yang membuat pernyataan,



Rifaldi Agung Kurnawan
NIM. 060611817220431

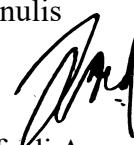
PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Di PSTI Lampung Barat” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada PSTI Lampung Barat yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya,
Penulis
2021



Rifaldi Agung Kurnawan

PERSEMBAHAN
Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillhirabbil' alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemaniku setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Almarhumah ibunda ku tercinta Reta zahara , ayah ku indra, ibu tiri Iin cahyani, kakak ku Irma fitriyani dan adik-adik ku yosep, safira, salwa dan aqila.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk syafaruddin Bpk Syamsulramel, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Richard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan).
- Para jajaran pelatih PSTI Lampung Barat yaitu Bpk syahrial dan Bpk Kevin Aditya
- Terkhusus: Lediya Ayusela
- Kepada kawan-kawan ku yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi Eva safitri dan Risko Saputra.
- Rekan-rekan yang telah membantu dalam penelitian Nopal Aditama, Ferdian rana dan Hapiszudin Pintara.
- Teman seperjuangan dalam bimbingan Agif alfajri, Sulastri, Tarmono, Edo Tri Andika, Zubaidah dan Esti susanti.
- Keluarga besar saya di Liwa Lampung Barat dari kakek dan nenek.
- Rekan-rekan dalam organisasi sepak takraw di Lampung Barat.
- Teman-temanku di kostan : Indra, Arkam Zikrullah, Andra Pratama, Apriliyadi, Rei, Emildi, Imam Rafiu Drajat, Agung Dwi Rendra Hadi, Aan, Gilang.
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya terkhusus angkatan 2017
- Sahabat sekaligus teman seperjuangan ku Reza Aditiya sanjaya dan M. Nurwahit yang selalu ada setiap suka dan duka.

- Kepada guru-guru SD 1 Sebarus, SMP 1 Liwa dan SMA 1 Liwa yang telah membimbing selama masih menuntut ilmu di sekolah tersebut.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu semoga Allah permudah jalan kita semua
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku tercinta.

MOTTO :

“Hidup hanya sekali melakukan yang terbaik dan hidup berkat nyawa bukan keadaan”

“Bertambah tua itu bukan berarti kehilangan masa tua, tapi babak baru dari kesempatan dan kekuatan”(Betty Friedan)

“Terasa sulit ketika aku merasa harus melakukan sesuatu. Tetapi, menjadi mudah ketika aku menginginkannya”(Annie Gottlier)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	.ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PRAKATA	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Takraw.....	5
2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak Takraw.....	5
2.1.1.2 Komponen Dalam Sepak Takraw.....	6
2.1.2 Hakikat Latihan.....	6
2.1.2.1 Pengertian latihan	6

2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.1.2.3 Aspek-Aspek Latihan.....	8
2.1.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan.....	8
2.1.2.5 Servis.....	9
2.1.2.6 Bola Gantung.....	11
2.1.2.7 Ketepatan.....	12
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	12
2.3 Kerangka Berpikir.....	13
2.4 Hipotesis Penelitian.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Rancangan Penelitian.....	15
3.3 Variabel Penelitian.....	16
3.4 Definisi Operasional.....	16
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.6 Intrumen Penelitian.....	17
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.8 Teknik Analisis Data	18
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	19
3.8.2 Uji Hipotesis.....	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.1.2 Karakteristik Sampel	21
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Servis Atas</i>	22
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Servis Atas</i>	23
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Pretest Dan Posttest Servis Atas.....	23
4.1.6 Analisis Data.....	24
4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest Servis Atas.....	32
4.2.2 Pembahasan Hasil Posttest Servis Atas.....	32
4.2.3 Pembahasan Hasil Pretest Dan Posttest Servis Atas.....	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Daftar Hasil <i>Pretest Servis Atas</i>	22
Tabel 4.2 Daftar Hasil Postest Servis Atas.....	23
Tabel 4.3 Daftar Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	24
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Servis Atas</i>	25
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Servis Atas</i>	28
Tabel 4.6 Daftar Hasil Rata-rata <i>Pretest Dan Posttest Servis Atas</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola takraw.....	11
Gambar 2.2 Tali tambang.....	11
Gambar 2.3 Tiang bambu.....	12
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.....	13
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	15
Gambar 3.2 Lapangan sepak takraw.....	18
Gambar 4.1 Histogram Pretest.....	25
Gambar 4.2 Histogram Postest.....	28
Gambar 4.3 Histogram Rata-rata Pretest dan Postest.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	37
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul	38
Lampiran 3. Sk Pembimbing	39
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	41
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Seminar Proposal	42
Lampiran 6. Lembar Perbaikan Seminar Proposal	43
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	44
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	45
Lampiran 9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	46
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil	47
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian	48
Lampiran 12. Persetujuan Ujian Skripsi.....	49
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Dan Izin Jilid Skripsi	50
Lampiran 14. Program Latihan	51
Lampiran 15. Dokumentasi.....	59
Lampiran 16. Data Hasil <i>Pre-test</i> Tendangan Servis Atas.....	63
Lampiran 17. Data Hasil <i>Post-test</i> Tendangan Servis Atas	64
Lampiran 18. Perbandingan Hasil Data Pretest Dan Posttest Servis Atas.....	65
Lampiran 19. Tabel Hipotesis	66
Lampiran 20. Tabel Distribusi T	67
Lampiran 21. Tabel Chi Kuadrat	68

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Bola gantung terhadap hasil servis atas dalam permainan sepak takraw pada atlet di PSTI Lampung Barat. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest one group design. Teknik pengambilan sampel total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan bola gantung yang diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali dalam seminggu. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan bola gantung berpengaruh terhadap hasil servis atas. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,2 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan bola gantung memberikan pengaruh terhadap hasil ketepatan servis atas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas Pada atlet di PSTI Lampung Barat.

Kata Kunci: bola gantung, servis atas

ABSTRACT

The purpose of this research to find out the effect hanging ball practice on the results of the above service in the game of takraw to athletes at PSTI West Lampung. The method used in this study is a quasi-experimental design with a pretest-posttest one group design. The sampling technique is total population sampling with a sample of 30 people. The treatment in this study was in the form of hanging ball exercise which was given for 4 weeks with a frequency of exercise 5 times a week. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the formula test t, that hanging ball practice has an effect on the results of the above service. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ($9,2 > 1,70$) with confidence level 0,95 ($\alpha = 0,05$) and number of samples ($N = 30$), then the proposed hypothesis is accepted. Hanging ball practice has an effect on the accuracy of the top serve. Based on the research result, it can be concluded that the hanging ball exercise has a significant effect on the accuracy of the upper serve on athletes at PSTI West Lampung.

Keywords : hanging ball, top servis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk melatih tubuh seseorang baik rohani dan jasmani . Olahraga berasal dari dua kata “olah” yang berarti mengolah, memperbaiki, menyempurnakan dan “raga” artinya badan, fisik atau jasmani. Jadi kata “olahraga” yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Sukirno (2019 : 15). Menurut (Mirhan, 2016) olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Sedangkan menurut (Maulana dan nurudin, 2018) olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga.

Sepak takraw adalah permainan beregu yang di mainkan 2 tim yang masing-masing beranggota kan 3 orang dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada unsur gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangki dan senam, permainan ini di lakukan dua regu yang berlawanan (Wulandari dan Irsyada, 2019). Sedangkan jika diamati permainan sepak takraw merupakan permainan beregu, yang di mainnkan oleh 3 orang (Hermanto, 2017).

Servis merupakan teknik yang di gunakan untuk memulai pertandingan, untuk menyerang dan juga untuk menghasilkan poin untuk memperoleh kemenangan. Servis dapat di katakan berhasil jika seseorang sudah menguasai teknik awalan, ketepatan menendang bola, kuda-kuda kaki tumpuan dan dinyatakan poin jika melewati net, masuk ke daerah lawan dan lawan tidak dapat mengembalikan bola. Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan ddan merupakan cara yang sangat penting karena poin atau angka dapat di peroleh oleh regu yang melakukannya Iyakrus (2012 : 26). Sedangkan menurut (Irsyada, 2019) servis merupakan serangan pertama yang dalam permainan sepak takraw adalah suatu

rangkaian teknik dasar yang sangat penting, untuk melakukan serangan awal ke daerah lawan.

Dalam perrmainan sepak takraw servis sangat penting untuk memulai permainan dan juga mendapatkan poin. Servis juga berdampak pada jalannya permainan, dari pengamatan yang dilakukan bahwa dalam sebuah pertandingan team yang melakukan servis dengan baik dapat menguntungkan team tersebut karna dapat melakukan permainan dengan dominan dalam mengatur jalannya pertandingan dan servis juga sangat efektif untuk mendapatkan angka. Untuk melakukan servis yang baik harus melalui latihan yang terprogram dan disiplin agar dapat melakukan servis yang maksimal. Agar dapat melakukan servis atas yang baik ada beberapa cara akan tetapi banyak kesulitan dalam pelaksanaanya sehingga perlu pemahaman lebih dalam agar para atlit dapat menguasai teknik servis atas dengan baik. Menurut (Rosti, 2018) dalam melakukan servis ada beberapa proses gerak yang harus dikuasai yaitu proses gerak tersebut bisa dilakukan secara maksimal dibutuhkan beberapa aspek kondisi fisik salah satunya adalah kelentukan. Sedangkan menurut (Ibrahim W, 2018) Servis merupakan serangan pertama yang penting dalam memperoleh angka kemenangan dalam suatu pertandingan, kesalahan atau kegagalan regu dalam melakukan servis akan memberi angka bagi regu lawan.

Berdasarkan pengamatan pada atlet di *club* PSTI lambar diperoleh fakta bahwa ketika tekong melakukan servis masih banyaknya tekong melakukan servis yang tidak maksimal contohnya seperti melakukan servis tidak tepat sasaran, bola sering tidak melewati net , dan ketika melewati net bola keluar dari daerah lapangan lawan sehingga merugikan team karna menyia-nyiakan angka. Karna pentingnya melakukan *servis* pada permainan sepak takraw maka harus adanya latihan yang efektif dan efesien dan diharapkan atlit dapat melakukan teknik *servis* dengan maksimal agar dapat mendominasi suatu pertandingan. Salah satu latihan yang bisa di lakukan adalah dengan cara melakukan latihan menendang bola digantung.

Berdasarkan pembahasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian seberapa besarkah pengaruh latihan bola digantung terhadap

kemampuan servis atas atlit, sehingga penulis memilih judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet di *Club PSTI Lampung Barat*”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul dan latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Keberhasilan *servis atas* ditentukan oleh ketepatan saat melakukan *servis atas*
2. Agar dapat melakukan *servis atas* yang baik ditentukan oleh faktor ketepatan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian lebih terfokus dan tidak menyimpang dari tujuan, maka permasalahan dibatasi. Dalam penelitian ini masalah yang dibahas hanya tentang pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *servis atas* dalam permainan sepak takraw pada atlet di *club PSTI Lampung Barat*.

1.2.3 Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Berapa besar pengaruh latihan bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *servis atas* sepak takraw pada atlet *club PSTI Lampung Barat*? ”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *servis atas* sepak takraw pada atlet *club PSTI Lampung Barat*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu :

1. Pelatih

Sebagai salah satu pedoman untuk membuat program latihan agar lebih

efektif dan efesien kedepannya.

2. Atlet

Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan ketepatan servis atas dengan baik terutama untuk atlet pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. D. (2013). Pengaruh Latihan Bola gantung terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Permainan Sepak Takraw pada Siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo.
- Arifin, Z. (2014). Analisis Gerakan Servis Atas dalam Permainan Sepak Takraw berdasarkan Konsep Biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 94–103.
- Handayani, A. (2015). Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola gantung dengan Pendekatan Audio Visual pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal. Universitas Negeri Semarang.
- Hermanto, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas pada Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Kabupaten Trenggalek tahun 2016. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6, 5–9.
- Ibrahim Wiyaka, M Nustan Hasibuan, P. P. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki dan Metode Pembelajaran Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw pada Mahasiswa PKO FIK Unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 14–20.
- Ivantri, afrizal S. (2020). Pengaruh Latihan Service Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah terhadap Kemampuan Service Sepaktakraw. Universitas Negeri Padang.
- Iyakrus. (2012). Permainan Sepak Takraw. Palembang, *Unsri Press*.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill Dan Open Skill Dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Altius: Jurnal Olahraga Volume 2 No 1, FKIP UNSRI*.
- Jamalong, Ahmad. (2014). Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw. Yogyakarta, *Penerbit Ombak*.
- Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepak Takraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smpn 5 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 204–208.
- Mirhan, Jeane betty K.J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Ketera,pilan Hidup.
- Pago, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Servis Menggunakan Bola Gantung terhadap Servis Atas dalam Permainan Sepaktakraw pada Atlet PPLP Provinsi Gorontalo.

Universitas Sriwijaya

- Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 46–56.
- Saputra Mahandra, M. R. (2019). Latihan Bola Gantung berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Universitas Negeri Padang*.
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, *penerbit Alfabeta*.
- Sukirno, 2017. Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang, *Universitas Sriwijaya*
- Syamsuramel. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olaraga dan Kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI.
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *FIO Universitas Negeri Surabaya*.