



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI PADA PENGKAB  
PERSATUAN SEPAK TAKRAW INDONESIA  
(PSTI) BANYUMAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**UNNES**  
oleh  
**Deny Achmad Rifky**  
**6101411224**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## ABSTRAK

**Deny Achmad Rifky.** 2016. *Survei Pembinaan Prestasi pada Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: pembinaan, prestasi, sepak takraw

Pembinaan prestasi sepak takraw Kabupaten Banyumas telah dilakukan oleh PSTI Banyumas. Prestasi atlet Kabupaten Banyumas menurun dari tahun 2014, khususnya pada event POPDA. Dari masalah tersebut, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pembinaan Prestasi PSTI Banyumas?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap pembinaan, program latihan sepak takraw PSTI Banyumas.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan lokasi penelitian di Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas. Dalam pengambilan data diperoleh dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitiannya adalah pengurus, pelatih dan atlet. Model analisis data dalam penelitian ini menggunakan empat komponen yang saling berinteraksi yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (verifikasi).

Hasil penelitian mengenai proses pembinaan prestasi sepak takraw di Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas adalah 1) Keadaan organisasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas belum cukup baik, karena hanya beberapa orang yang menjalankan peran dan tugasnya. 2) Program pembinaan yang dilaksanakan oleh PSTI Banyumas telah tersusun, namun dalam pelaksanaannya belum berjalan dengan baik. 3) Pelatih PSTI Banyumas sudah mengikuti penataran pelatih dan memiliki sertifikat pelatih. 4) Sarana dan prasarana yang dimiliki Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas sudah cukup memadai. 5) Prestasi atlet PSTI Banyumas mengalami penurunan dalam 3 tahun terakhir.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan, 1) Pengelolaan organisasi belum baik karena program pembinaan belum berjalan sesuai dengan yang direncanakan. 2). Program pembinaan sudah tersusun namun belum berjalan sesuai rencana. 3) Pelatih PSTI sudah mempunyai sertifikat 4) Sarana dan prasarana yang dimiliki cukup baik. 5) Prestasi PSTI Banyumas menurun dari tahun 2014. Saran yang dapat diberikan yaitu: 1) PSTI Banyumas hendaknya meningkatkan serta mempertahankan jalannya kegiatan organisasi dan pelaksana pembinaan yang telah berjalan agar menjadi lebih baik lagi. 2) Pelatih hendaknya memberikan program latihan yang lebih jelas. 3) Atlet PSTI Banyumas harus tetap rajin berlatih agar kemampuan yang telah dilatih terus meningkat. 4) Sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan hendaknya selalu diperhatikan, guna menunjang pencapaian prestasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas. 5) Pelatih menambah jadwal pertandingan uji coba dengan tim-tim lainnya untuk menambah pengalaman bagi atlet dan sebagai bahan evaluasi.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Deny Achmad Rifky  
Nim : 6101411224  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Persatuan Sepak Takraw  
Indonesia (PSTI) Banyumas

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, ..... 2016

Yang menyatakan



Deny Achmad Rifky  
6101411224

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul Survei Pembinaan Prestasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, ..... 2016

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR

Menyetujui,

Pembimbing



Drs. Mugiyono Hartono, Mpd

Nip. 19610903 198803 1 002

Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd

Nip. 198208282006041003

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Deny Achmad Rifky, 6101411224, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Survei Pembinaan Prestasi Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 25 Agustus 2016

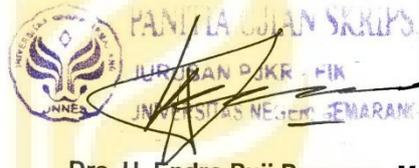
### Panitia Ujian

Ketua



**Prof. Dr. Uandiyo Rahayu, M.Pd**  
NIP. 1961 0320 1984 03 2001

Sekretaris



**Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes**  
NIP. 1959 0315 1985 03 1003

### Dewan Penguji

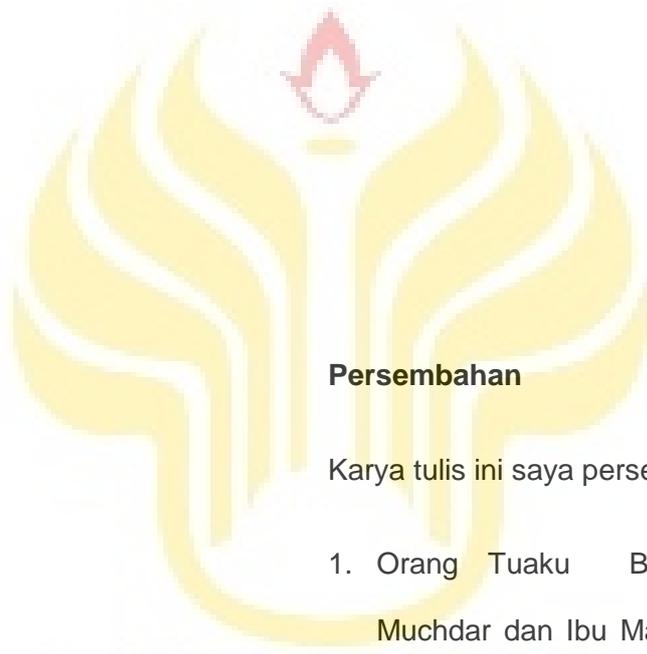
1. **Dr. H. Sulaiman, M.Pd**  
NIP. 1962 0612 1989 01 1001
2. **Dr. Tommy Soenvoto, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 1977 0303 2006 04 1003
3. **Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 1982 0828 2006 04 1003



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Tidak semua masalah harus ditemukan solusinya, terkadang kita memang hanya perlu bersabar dan berserah diri pada Allah SWT”



### Persembahan

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

1. Orang Tuaku Bapak Mohammad Muchdar dan Ibu May Susilowati yang selalu memberikan do'a dan dukungannya sejak dulu.
2. Kakakku Febriana Sari Putri dan adikku Inneke Arum Kalwardani tersayang.
3. Teman-teman PJKR angkatan 2011 dan Almamater FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Agus Raharjo selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Edi Paryono, sebagai ketua Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
7. Bapak Rasiwan, S.H, sebagai pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.

8. Bapak Sutarman, asisten pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
9. Seluruh atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini.
11. Semua pihak yang membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik, saran dan pemanfaatan skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi mahasiswa FIK UNNES dan masyarakat luas pada umumnya.



Semarang,.....2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
1.1      Latar Belakang Masalah .....	1
1.2      Fokus Masalah .....	6
1.3      Pertanyaan Penelitian .....	6
1.4      Tujuan Peneltian .....	7
1.5      Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II     KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1      Pembinaan Prestasi Olahraga .....	8
2.1.1    Tahapan Pembinaan Olahraga .....	9
2.1.2    Tahap Pemanduan Bakat .....	12
2.1.2.1    Pemassalan .....	12
2.1.2.2    Tahap Pembibitan .....	13
2.1.2.3    Tahap Prestasi .....	13
2.2      Sepak Takraw .....	13
2.2.1    Pengertian Sepak Takraw .....	13
2.2.2    Sejarah Sepak Takraw .....	14
2.2.3    Teknik Dasar Sepak Takraw .....	17
2.2.4    Teknik Sepakan .....	17
2.2.4.1    Sepak Sila .....	18
2.2.4.2    Sepak Kura .....	18
2.2.4.3    Sepak Cungkil .....	18
2.2.4.4    Sepak Badek/Sepak Simpuh .....	19
2.2.4.5    Sepak Mula (Servis) .....	19
2.2.4.6    Sepak Tapak (Menapak) .....	19
2.2.5    Teknik Memaha .....	20
2.2.6    Mendada/Kontrol Dada .....	20
2.2.7    Membahu .....	20

2.2.8	Menyundul Bola (Heading).....	20
2.2.9	Serangan (Smash).....	21
2.2.10	Menahan Serangan (Block) .....	21
2.3	Pembinaan Prestasi Sepak Takraw .....	21
2.3.1	Pengelolaan Pembinaan Prestasi Sepak Takraw.....	21
2.4	Latihan.....	23
2.4.1	Program Latihan .....	24
2.4.2	Aspek Latihan .....	24
2.4.3	Pentahapan Latihan.....	26
2.5	Pelatih.....	27
2.6	Atlet .....	28
2.7	Organisasi.....	28
2.8	Sarana dan Prasarana .....	30
2.8.1	Sarana Olahraga.....	31
2.8.2	Prasarana Olahraga.....	31
2.9	Pendanaan .....	32
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
3.1	Pendekatan Penelitian .....	33
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	34
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data .....	34
3.3.1	Observasi .....	35
3.3.2	Wawancara.....	35
3.3.3	Dokumentasi.....	36
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	36
3.4.1	Kepercayaan (Credibility).....	36
3.4.2	Keteralihan.....	37
3.4.3	Kebergantungan (Dependability).....	37
3.4.4	Kepastian (Confirmability) .....	37
3.5	Pengumpulan Data .....	37
3.5.1	Analisis Data.....	38
3.5.2	Reduksi Data .....	38
3.5.3	Penyajian Data .....	38
3.5.4	Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....	39
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian .....	40
4.1.1	Organisasi.....	41
4.1.2	Atlet .....	44
4.1.3	Pelatih.....	46
4.1.4	Pelaksanaan Program Pembinaan.....	47
4.1.5	Sarana dan Prasarana .....	48
4.1.6	Prestasi.....	49
4.2	Pembahasan.....	51
4.2.1	Organisasi PSTI Banyumas .....	51
4.2.2	Pelatih PSTI Banyumas .....	53
4.2.3	Atlet PSTI Banyumas.....	54
4.2.4	Pelaksanaan Program Pembinaan.....	55
4.2.5	Sarana dan Prasarana PSTI Banyumas .....	56
4.2.6	Prestasi PSTI Banyumas .....	57

<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Simpulan.....	58
5.2	Saran.....	59
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
	<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Prestasi PSTI Banyumas.....	4
2. Hasil Observasi .....	41
3. Daftar Nama Atlet Sepak Takraw Putra Banyumas.....	45
4. Sarana dan Prasarana .....	49
5. Daftar Prestasi PSTI Banyumas.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Tahap-Tahap Pembinaan.....	10
2. Bentuk Bagan Organisasi.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema dan Judul.....	62
2. SK Pembimbing.....	63
3. Surat Ijin Penelitian .....	64
4. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	65
5. Program Kerja Pengurus PSTI Banyumas.....	66
6. Susunan Pengurus PSTI Banyumas .....	70
7. Pedoman Observasi pada PSTI Banyumas.....	71
8. Hasil Observasi .....	72
9. Pedoman Wawancara dengan Pengurus .....	74
10. Pedoman Wawancara dengan Pelatih.....	76
11. Pedoman Wawancara dengan Atlet .....	78
12. Hasil Wawancara dengan Pengurus Organisasi.....	80
13. Hasil Wawancara dengan Pelatih .....	84
14. Hasil Wawancara dengan Atlet.....	89
15. Sertifikat Pelatih .....	116
16. Piagam Atlet .....	118
17. Dokumentasi .....	124



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia.

Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pembangunan nasional. Pengertian kualitas manusia adalah meliputi aspek jasmani dan aspek rohani dalam bentuk dan jenis upaya yang melekat satu sama lain. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga terutama olahraga sepak takraw. Sepak takraw adalah suatu permainan yang

menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan Bulutangkis (Sulaiman, 2004:4).

Sepak takraw adalah olahraga yang dilakukan individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut kemampuan masing-masing individu yang dapat bekerja sama dengan individu-individu yang lain sehingga dapat memenangkan setiap permainan. Kemampuan individu meliputi kemampuan teknik, dan fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan agar mempunyai kematangan untuk mengukir prestasi.

Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit –bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-klub sepak takraw yang ada di Indonesia. Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior, ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang sepak takraw.

Sepak takraw banyak diminati oleh masyarakat karena permainan sepak takraw dapat dimainkan di *indoor* maupun *outdoor* bahkan sekarang juga

dimainkan di pantai atau yang sering disebut *Beach Takraw*. Dalam sistem ini memang sangat diperlukan peran aktif dalam masyarakat guna membangun pusat pelatihan yang mampu menampung minat dan bakat yang dimiliki oleh anak-anak atau orang dewasa dalam tempat tersebut.

Dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas dan demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam pemanduan bakat olahraga sepak takraw adalah kualitas biometrik, kapasitas motorik, kapasitas psikologis. Secara garis besar, kualitas biometrik cabang olahraga ini adalah orang yang memiliki tipe tubuh ektomorp, yang memiliki ciri sebagai berikut: a) perut kecil, b) kepala lonjong, c) bahu sempit, d) dada tidak berlemak, e) pinggul kecil, f) tungkai panjang. Kapasitas motorik meliputi: a) kekuatan (*strength*), b) kecepatan (*speed*), c) kelentukan (*flexibility*), d) daya ledak otot, e) antisipasi dan akselerasi, f) keseimbangan (*balancing*). Kapasitas psikologis meliputi: a) konsentrasi, b) kerjasama, c) percaya diri, d) keseimbangan emosi, e) kemampuan antisipasi, f) kemampuan akselerasi gerak (Sulaiman, 2008:74).

PSTI Kabupaten Banyumas adalah salah satu tempat pembinaan prestasi sepak takraw di Jawa Tengah yang masih aktif sampai sekarang, yang beralamat di kompleks GOR Satria jl. dr. Soeharto, no 50 Purwokerto. Tim sepak takraw Banyumas selalu menyumbangkan medali emas dalam setiap even Provinsi sejak tahun 2001. Maka dari itu cabang olahraga Sepak Takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang di andalkan Kabupaten Banyumas dalam berbagai even Provinsi maupun Daerah.

Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) sebagai induk organisasi pada salah satu cabang olahraga Sepak Takraw di Indonesia. Dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas dan demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Selain itu juga diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik dalam sekolahan maupun di pusat-pusat latihan seperti yang dilakukan di Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.

PSTI Banyumas didirikan pada tahun 1980an, PSTI ini didirikan dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas selain itu untuk regenerasi atlet cabang sepak takraw agar tidak berhenti. PSTI Banyumas merupakan wadah untuk menampung anak-anak yang mempunyai bakat dalam bidang sepak takraw.

Prestasi sepak takraw Kabupaten Banyumas saat ini bias dikatakan tertinggal atau mengalami penurunan dibandingkan dengan daerah lain yang sudah mulai berkembang. Padahal beberapa tahun sebelumnya Kabupaten Banyumas selalu mendapatkan prestasi di tingkat Jawa Tengah. Dibawah ini disajikan perolehan prestasi sepak takraw Kabupaten Banyumas, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Prestasi Sepak Takraw Kabupaten Banyumas

NO	Tahun	Kejuaraan	Nama Atlet	Hasil
1	2000	PON	Rasiwan Jato	1 medali emas 1 medali perak 1 perunggu
2	2001	PORDA Jateng	Rasiwan	2 medali emas 1 perunggu
3	2004	PON	Rasiwan	3 medali emas

4	2005	PORDA Jateng	Rasiwan	2 medali emas 2 medali perak
5	2005	Kejurnas	Rasiwan Agus Raharjo	1 medali emas
6	2009	PORPROV Jateng	Rasiwan Agus Raharjo Ahmad sukri	1 medali emas 2 medali perak
7	2009	POPDA Jateng	Deny A.R Wahyu Putra Ahmad Ismail	Medali Perak
8	2011	PORWIL Dulongmas	Sena Aji Sunarso Deny Achmad Rifky Habib N	2 medali emas
9	2013	PORPROV Jateng	Agus Raharjo Rohman H Sena Aji Deny A.R	2 Medali emas 2 medali perak
10	2014	POPDA SMA Karesidenan	Tabah Ikhfani	Medali Perunggu
11	2014	POPDA SMP Karesidenan	Aziz Bagus S	Medali Perunggu
12	2015	PORWIL Dulongmas	Aziz Bagus s	1 Medali Perunggu

Sumber : Hasil wawancara peneliti dengan pelatih PSTI Banyumas

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perolehan prestasi Kabupaten Banyumas mengalami penurunan dari tahun ke tahun yang padahal harapannya semakin meningkat. Namun pencapaian prestasi berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan. Sistem pembinaan sepak takraw Banyumas perlu untuk dikaji

dan dipahami secara mendalam agar dapat mengangkat kembali prestasi Kabupaten Banyumas di tingkat Jawa Tengah, nasional maupun internasional. Karena pada kenyataannya pembinaan suatu cabang olahraga bukan hanya tanggung jawab para pelatih dan atletnya saja, tetapi juga banyak faktor yang berpengaruh pada pencapaian olahraga di suatu daerah.

Berdasarkan uraian di atas maka mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang proses pembinaan prestasi sepak takraw Kabupaten Banyumas dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Pada Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas”.

## **1.2 Fokus Masalah**

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan di atas maka permasalahan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Pembinaan Prestasi PSTI di Kabupaten Banyumas.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi organisasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas?
2. Bagaimana program pembinaan Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas?
3. Bagaimana peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas?
4. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang ada dalam Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas?
5. Bagaimana prestasi yang diraih atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui kondisi organisasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
2. Untuk mengetahui program pembinaan Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
3. Untuk mengetahui peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
4. Untuk mengetahui kondisi sarana dan prasarana yang ada dalam Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
5. Untuk mengetahui prestasi yang diraih atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini antara lain sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi pembinaan prestasi olahraga sepak takraw Banyumas untuk pencapaian prestasi optimal, untuk meningkatkan pembinaan dan pengembangan cabang olahraga sepak takraw di Banyumas, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih, pengajar, dan pendidik untuk melihat perkembangan anak didiknya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur, dan terarah untuk meningkatkan sikap dan keterampilan anak didik dengan tindakan-tindakan, pengarahan, pembimbingan, pengembangan dan stimulasi dan pengawasan untuk mencapai suatu tujuan (Hidayat, S,1979:10). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga kependidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga,serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3, 2005: pasal 25 ayat 4) menurut Wahjoedi, dkk.(2009:12-14) pembinaan cabang olahraga unggulan dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir.

Pencapaian prestasi maksimal olahraga harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relatif lama (Rusli Lutan dkk, 2008). Pembinaan olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik, yang diantaranya melalui pembinaan hingga mencapai prestasi maksimal.

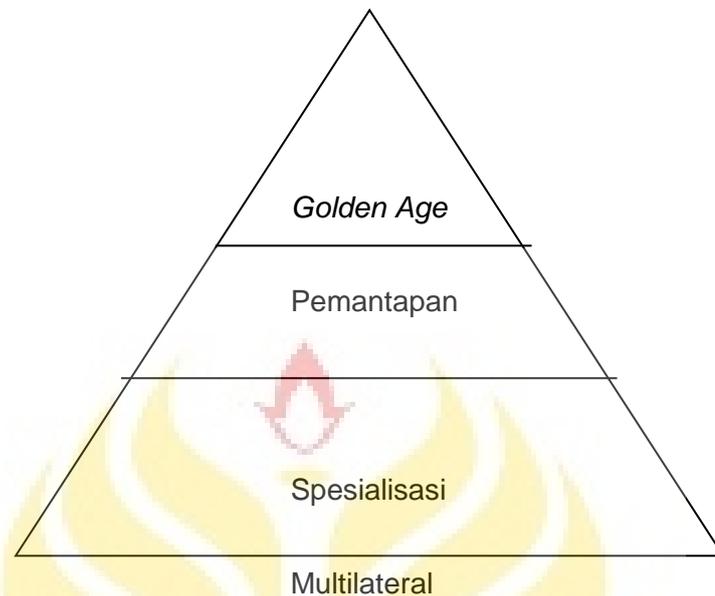
### 2.1.1 Tahapan Pembinaan Olahraga

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasalahan, pembibitan, dan pencapaian prestasi, sehingga lahirlah teori piramida dalam pembinaan olahraga. M. Hindarto (1995:24) memaparkan bahwa untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain: 1) adanya calon-calon atlet yang berbakat, 2) pembinaan yang intensif dan terprogram, 3) Dilaksanakan dengan pendekatan ilmu pengetahuan secara multi disiplin.

Menurut Rusli Lutan dkk (2000:13), prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik, dan karena itu pula, pembinaan olahraga merupakan bantuan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Pembinaan prestasi olahraga yang baik dan benar menjadi penting dalam pencapaian prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga tidak lepas dari beberapa program pembinaan.

Dalam suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap multilateral, spesialisasi, pemantapan dan *golden age*. Adapun tingkatan tersebut dapat digambarkan dalam sebuah piramida pembinaan, seperti gambar berikut :



Gambar 2.1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan

{ Sumber: KONI, Gerakan Nasional Garuda Emas 1997-2007 }

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya berikut akan dijelaskan, yaitu :

(1) Tahap Latihan Persiapan (Multilateral)

Tahap ini merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak yang berprestasi diarahkan ke tahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahapan latihan berikutnya.

## (2) Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi)

Tahap latihan ini, adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula ketrampilan taktik, sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok atau sesuai baginya.

## (3) Tahap Latihan Pemantapan

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.

## (4) *Golden Age*

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (*golden age*). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dalam tahap latihan pemantapan, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Baik dari segi manajemen secara umum maupun manajemen kepelatihan secara khusus.

Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya semua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak

dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

### **2.1.2 Tahap Pemanduan Bakat**

Bakat merupakan suatu kemampuan (kapasitas) dari seseorang yang dibawa sejak lahir. bakat juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang terpendam yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyatanya (Andi Suhendro, 2002: 2.1).

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan (prediksi) peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Siregar (1993) menyatakan pemanduan bakat adalah cara memilih dari sejumlah orang dalam rangka menemukan olahragawan berbakat yang cocok dibina melalui program latihan menuju prestasi tinggi.

#### **2.1.2.1 Pemassalan**

Pemasalan merupakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuannya adalah melibatkan sebanyak-banyaknya atlet, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional.

Untuk mencapai sasaran olahraga yang berkualitas, maka diperlukan satu kerja keras, keterkaitan dan keterpaduan dari semua pihak untuk membantu serta bekerjasama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman didalam memberikan pengertian dan dorongan pada pembina, pelatih dan atlet untuk bekerja keras semaksimal mungkin dalam mencapai prestasi yang maksimal. Langkah awal pemanduan

bakat dalam meningkatkan prestasi atlet sepak takraw adalah strategi dalam permainan atau kekompakan dalam sebuah tim.

### **2.1.2.2 Tahap Pembibitan**

Para atlet yang telah diseleksi dari tahap pemanduan bakat kemudian harus melalui tahap berikutnya yaitu tahap pembibitan. Dalam tahap inilah yang merupakan tahap yang paling penting dalam tahap pembinaan prestasi olahraga. Menurut Said Junaidi (2003:50) bahwa pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan system yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta teknologi modern.

### **2.1.2.3 Tahap Prestasi**

Tahap yang terakhir dalam suatu pembinaan adalah tahap pematangan juara. Kondisi dalam tahap ini adalah keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Baik dari segi manajemen secara umum maupun manajemen kepelatihan secara khusus.

## **2.2 Sepak Takraw**

### **2.2.1 Pengertian Sepak Takraw**

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri, yang masing-masing

regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Sulaiman, 2008: 1-2).

Sedangkan menurut Ratinus Darwin dan Dt. Penghulu Basa (1992: 2), permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepak bola, bola voli dan bulutangkis. Seperti permainan bola voli, permainan sepak takraw ini memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk *dismash* ke lapangan lawan. Seperti permainan bulutangkis karena ukuran lapangan dan netnya pun hampir sama dengan bulutangkis.

Perkembangan olahraga permainan sepak takraw di sekolah-sekolah baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah masih banyak hambatannya. Untuk mendukung perkembangan sepak takraw di sekolah-sekolah maka akhirnya dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) atau dalam kurikulum sekolah, olahraga permainan ini telah dimasukkan sebagai salah satu olahraga pilihan.

### **2.2.2 Sejarah Sepak Takraw**

Sepak raga adalah nama dari permainan kuno yang dimainkan di wilayah Malaysia dan beberapa negara tetangga seperti Singapura dan Brunei. "Sepak" dalam bahasa melayu berarti "tendangan" dan "raga" adalah "bola rotan" yang digunakan dalam permainan itu. Pemain berdiri membentuk lingkaran dan memainkan "raga" tanpa menggunakan tangan dan berusaha membuatnya tetap di udara tanpa menyentuh tanah. Variasi permainan ini juga dimainkan di negara

Asia Tenggara lainnya. Di Thailand disebut "Takraw", di Philipina dinamakan "Sepa-Sepa", di Myanmar disebut "Rago" dan orang-orang Laos menyebutnya "Kator".

Bukti awal menunjukkan bahwa permainan ini pertama kali dimainkan di Malaka, kota paling bersejarah di Malaysia, pada abad ke-15. Hal ini tercantum pada buku sejarah Malaysia yang cukup terkenal yaitu, "Sejarah Melayu". Namun permainan mengalami perubahan drastis pada pertengahan tahun 1930-an. Pada tahun 1935, yaitu dalam acara perayaan peringatan 25 tahun kekuasaan Raja George V di Negeri Sembilan, Malaysia. Sepak Ragadimainkan di sebuah lapangan bulutangkis oleh dua tim. Peraturan-peraturan bulutangkis dan sepak raga digabungkan untuk membentuk sebuah olahraga baru yang sangat menarik. Karena diperkenalkan saat hari perayaan, permainan itu dinamakan "Sepak Raga Perayaan".

Pada masa perang dunia II, permainan ini berkembang sangat pesat di Penang. Setelah perang dunia berakhir, awal tahun 1950-an, permainan ini semakin mudah ditemui di desa dan seluruh kota di Malaysia. Perkembangan sepak takraw modern diyakini tidak terlepas dari peran tiga orang dari Penang. Pada awal februari 1945, jaring dan peraturan yang mirip dengan bola voli diperkenalkan oleh Hamid Maidin. Ia lalu mengundang Mohammad Abdul Rahman dan Syech Yacob untuk mencoba temuan terbaru dalam "Sepak Raga Jaring". Mereka sangat menyukai permainan baru itu karena temponya yang lebih cepat, perbedaan gaya menendang serta tuntutan kebugarannya yang tinggi.

Kejuaraan resmi pertama diadakan di sebuah perkumpulan renang pada 16 Mei 1945. Beberapa tim dari desa Melayu yang ada di Penang berkompetisi

memperebutkan piala Nyak Din Nyak Sham. Sejak saat itu permainan ini dinamakan "Sepak Raga Jaring", dan menyebar luas dengan cepat ke seluruh Semenanjung Melayu dan Asia Tenggara. Di akhir tahun 1950-an permainan ini semakin populer di sekolah-sekolah yang memiliki lapangan bulutangkis. Permainan sepak bola juga biasa memainkannya, mengingat keterampilan yang dibutuhkan hampir sama dengan keterampilan dalam sepak bola. Saat ini, asosiasi Sepak Raga sudah banyak berdiri di beberapa negara bagian di Malaysia.

Federasi sepak raga di Malaysia dibentuk pada 25 Juni 1960 saat berlangsungnya sebuah konferensi yang diadakan di Community Hall Penang. Konferensi tersebut dihadiri oleh delegasi dari Kedah, Selangor, Negeri Sembilan dan Penang. Presiden pertama federasi tersebut adalah Mohd Khir Johari. Pada tahun yang sama, perwakilan dari negara-negara di Asia Tenggara bertemu di Kuala Lumpur, untuk merumuskan aturan standar bagi permainan tersebut. Pada tahun 1962 diadakan kejuaraan antarnegara bagian, pemenang kejuaraan itu adalah Penang. Sejak saat itu Sepak Raga Jaring menjadi salah satu olahraga yang terkenal di Malaysia.

Pada tahun 1965 saat Malaysia menjadi tuan rumah pesta olahraga negara-negara kawasan semenanjung Asia Tenggara, South East Asia Peninsular Games (SEAP Games). Untuk pertama kalinya, olahraga baru tersebut dimasukkan sebagai cabang medali setelah melalui perdebatan panjang antara delegasi Malaysia dan Singapura pada satu pihak dan Thailand dengan Laos di pihak lain mengenai nama resmi olahraga tersebut. Akhirnya pihak penyelenggara SEAP Games memutuskan untuk menggunakan nama "Sepak Takraw". Pada tahun 1965, Federasi Sepak Takraw Asia atau Asian Sepak

Takraw Federatition (ASTAF) didirikan untuk mengatur segala sesuatu tentang olahraga tersebut. Pada tahun 1992, berdiri Federasi Sepak Takraw Internasional atau International Sepak Takraw Federation (ISTAF) yang berperan sebagai induk cabang olahraga sepak takraw dunia.

### 2.2.3 Teknik Dasar Sepak Takraw

Untuk bermain sepak takraw dengan baik dan benar, teknik dasar dalam bermain sepak takraw harus benar-benar dikuasai oleh pemain. Permainan sepak takraw adalah memainkan bola takraw dengan menggunakan seluruh bagian anggota badan kecuali tangan, sehingga ada banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw (Sulaiman, 2008:15), diantaranya : 1) teknik sepakan, 2) memaha, 3) teknik mendada (kontrol dada), 4) teknik membahu (kontrol bahu), 5) teknik kepala (sundulan kepala/ *heading*), 6) teknik *smash*, teknik *smash* ada dua yaitu *smash* kedeng dan *smash* gulung, 7) teknik tahanan (blok). Sedangkan menurut Engel (2010:21) ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai, diantaranya sepakan kaki dalam, sepakan kaki luar, sepakan kaki depan, sentuhan paha, dan sundulan.

### 2.2.4 Teknik Sepakan

Teknik sepakan atau menyepak merupakan teknik utama dan yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak takraw, karena cabang olahraga ini paling dominan menggunakan bagian anggota badan, yaitu kaki (Sulaiman, 2008:16). Sepak berasal dari bahasa melayu yang berarti menendang / memukul dengan kaki. Untuk melakukan sepakan dapat menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian depan. Teknik sepakan pada permainan sepak takraw meliputi sepak sila, sepak kura (sepak kuda), sepak cungkil, sepak badek (sepak simpuh), sepak mula, dan sepak tapak (Sulaiman, 2008:16-24).

#### **2.2.4.1 Sepak Sila**

Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak takraw, sehingga banyak yang menyebut sepak sila adalah ibu dari permainan sepak takraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti orang bersila. Sepak sila disebut sebagai ibu dari permainan sepak takraw karena dengan penguasaan sepak sila, maka sudah dapat melakukan permainan sepak takraw (Sulaiman 2008:16). Fungsi dari sepak sila ini sendiri untuk menerima, menimang, menguasai bola, mengumpan, dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

#### **2.2.4.2 Sepak Kura**

Sepak kura (sepak kuda) adalah teknik menyepak atau sepakan dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki). Sepak kura (sepak kuda) dalam permainan digunakan sebagai teknik untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau menyelamatkan bola dari serangan lawan (Sulaiman 2008:17-18). Sedangkan menurut Engel (2010: 21) menyebut sepak kura dengan sepakan kaki depan, yang digunakan untuk menyelamatkan bola yang jatuh rendah di depan pemain.

#### **2.2.4.3 Sepak Cungkil**

Sepak cungkil menurut Sulaiman (2008: 19-20) merupakan sepakan yang menyerupai sepak kura (sepak kuda), hanya karena bola datangnya jauh dari badan, maka perkenaan pukulan adalah pada jari-jari sehingga seperti orang mencungkil bola. Sedangkan sepak badek atau sepak simpuh adalah sepakan dengan menggunakan kaki bagian samping luar, sehingga sikap badan seperti

orang bersimpuh. Sepak badek atau sepak simpuh digunakan saat bola jatuh disamping tubuh dan sedikit dibelakang pemain.

#### **2.2.4.4 Sepak Badek/Sepak Simpuh**

Sepak Badek adalah sepakan dengan kaki bagiansamping luar, sehinggasikap badan seperti orang bersimpuh. Untuk bola-bola dari lawan yang keras datangnya terkadang kita tidak dapat mengontrolnyadengan teknik sila ataupun sepak kura, bola yang datang keras di samping posisi badan kita dikontrol dengan teknik seperti badek atau simpuh ini (Sulaiman 2008:20).

#### **2.2.4.5 Sepak Mula (Servis)**

Sepak mula adalah teknik dasar sepakan yang dimaksudkan untuk memulai suatu permainan atau pertandingan. Sepak mula biasa dilakukan oeh pemain yang disebut tekong, yaitu pemain yang melakukan servis berada di tengah belakang. Sepak mula harus dilakukan di daerah lingkaran (circle), dengan kaki tumpu harus berada di dalam lingkaran tidak boleh menginjak garis lingkaran, sedang kaki pukul berada di luar lingkaran. Tekong berusaha memukul bola yang dilambungkan oleh pemain yang disebut apit kanan atau apit kiri, dan bola harus melewati atas ne, menyentuh net maupun tidak dan masuk ke daerah permainan lawan (Sulaiman 2008:22).

#### **2.2.4.6 Sepak Tapak (Menapak)**

Sepak tapak atau menapak adalah suatu sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Teknik sepakan ini banyak dilakukan terutama terhadap bola umpan dari lawan masuk ke lapangan kita, segera bola itu diambil/dipukul dengan sepak tapak kembali ke arah lapangan lawan dengan cepat (Sulaiman 2008:24).

### 2.2.5 Teknik Memaha

Teknik memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Perkenaan bola pada tungkai atas bagian tengah paha, tidak pada ujung (lutut/patela) ataupun pangkal paha (Sulaiman, 2008:26). Menurut Fouzee (1989: 35) memaha digunakan untuk menahan serangan lawan dan untuk membuat gerakan menyelamatkan bola.

### 2.2.6 Mendada/Kontrol Dada

Mendada/kontrol dada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada. Perkenaan bola pada bidang yang lebar (*pectoralis mayor*) pada dada kiri atau kanan, tidak pada bagian tengah dada. Mendada ini biasa digunakan untuk mengontrol bola yang tingginya sedada dan mengontrol bola yang tidak keras (Sulaiman 2008:27).

### 2.2.7 Membahu

Membahu/kontrol bahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dengan leher (bahu), dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan. Membahu dalam permainan biasa digunakan untuk bertahan dari serangan lawan yang tiba-tiba/mendadak, yang mana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik (Sulaiman, 2008: 28).

### 2.2.8 Menyundul Bola (Heading)

Menyundul bola merupakan teknik dasar untuk memainkan bola dengan kepala. Menyundul dalam permainan sepak takraw digunakan untuk mengoper, menyerang dengan tipuan sundulan. Dalam permainan tingkat tinggi, menyundul jarang digunakan, karena bola serangan dari lawan yang sangat keras sehingga sulit dan membahayakan jika ditahan dengan kepala (Sulaiman 2008:29).

### 2.2.9 Serangan atau Smash

Serangan atau *smash* adalah pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan *smash point/angka* akan dengan mudah diperoleh oleh regu yang bertanding dan memenangkan pertandingan. Menurut Sulaiman (2008: 31), *smash* dapat dilakukan dengan kaki ataupun dengan kepala. *Smash* dengan kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu bagian punggung (kura) kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan telapak kaki. Sedangkan *smash* dengan kepala perkenaannya pada kepala bagian depan (dahi) dan kepala bagian samping (pelipis).

### 2.2.10 Menahan Serangan (Block)

Menahan serangan atau blok adalah menahan bola *smash* dari lawan agar tidak masuk dalam lapangan kita. Bertahan dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang juga penting, karena pertahanan yang efektif dapat meredam serangan lawan. Ketika pemain bertahan dapat melakukan blok dengan baik, akan melumpuhkan semangat tanding pihak lawan (Sulaiman 2008:35).

## 2.3 Pembinaan Prestasi Sepak Takraw

### 2.3.1 Pengelolaan Pembinaan Prestasi Sepak Takraw

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan beberapa unsur yaitu:

#### 1. Atlet

Dalam pelaksanaan pembinaan prestasi, atlet merupakan pelaku utama dalam keberhasilan. Bagaimana perekrutan dan pemanduan bakat akan

sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi.

## 2. Pelatih

Pelatih juga merupakan faktor utama dan sangat berpengaruh dalam terciptanya suatu atlet yang berprestasi. Bagaimana kualifikasi dan ketrampilan atlet yang dimiliki, serta program-program latihan yang diterapkan dalam tim sehingga mudah diterima oleh semua anggota tim sehingga tercapai hasil yang maksimal.

## 3. Sarana dan Prasarana

Pencapaian prestasi maksimal harus didukung dengan sarana dan prasarana berkuantitas dan berkualitas guna menampung kegiatan olahraga prestasi berarti peralatan yang digunakan secara optimal mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal dapat tercapai.

## 4. Organisasi

Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktifitas yang akan dikerjakan, personil yang akan melakukannya dan faktor fisik yang dibutuhkan. Untuk mengkoordinasi sumber-sumber yang tersedia, administrator mendesain sebuah struktur formal dari tugas dan kewenangan yang akan mendorong tercapainya tujuan yang efisien dan efektif. Tujuan utama dari pengorganisasian itu adalah memberi tugas/pekerjaan yang akan dilaksanakan, menentukan kelompok kerja, menata jenjang kesenangan, dan menyeimbangkan otoritas dan tanggung jawab (Rusli Lutan, 2000:4). Dalam salah satu cabang olahraga biasanya ditangani oleh seorang ketua yang di bantu oleh sekretaris, bendahara, dan seksi-seksi cabang olahraga yang sama.

## 5. Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana, hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan maka pembinaan tidak akan tercapai.

### 2.4 Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono:1998).

Melalui latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas. Secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi organisme untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal (Astrand dan Rodahl:1970, Morehouse dan Miller:1971). Tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan ketrampilan dan performa atlet.

#### 2.4.1 Program Latihan

Program latihan merupakan suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan dimasa mendatang yang telah ditetapkan. Penyusunan program dan latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin.

Andi Suhendro (2002) membagi program latihan menjadi 3 bagian, yaitu

##### 1. Program Jangka Panjang

Program jangka panjang merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 5 sampai 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin. Rencana jangka

sebenarnya merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan pendek. Dengan kata lain rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang.

## 2. Program Jangka Menengah

Program jangka menengah merupakan program latihan dengan jangka kurun waktu antara 2 sampai 4 tahun. Telah dijelaskan di atas bahwa rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung dari rencana jangka panjang. Sebagai contoh, struktur rencana jangka menengah kegiatan olahraga di Indonesia adalah kejuaraan nasional yang dilaksanakan setiap 2 tahun sekali adalah untuk menuju PON yang diadakan setiap 4 tahun sekali, hasil PON adalah untuk menuju Sea Games, berikutnya hasil Sea Games untuk menuju Asean Games dan selanjutnya menuju Olympic Games.

## 3. Program Jangka Pendek

Program jangka pendek merupakan program latihan tahunan dengan kurun waktu latihan selama 1 tahun. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah.

### 2.4.2 Aspek Latihan

Menurut Harsono (1988), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu, ada empat (4) aspek latihan yang perlu dilatih secara

seksama, yaitu ; (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental. Pelaksanaan pelatihan haruslah berlandaskan pada prinsip – prinsip pelatihan yang telah teruji keterandalannya berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman dalam pembinaan di lapangan.

#### 1. Latihan fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mengikuti latihan –latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

#### 2. Latihan teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, melompat, mensmes, lari, dsb. Penguasaan keterampilan dari teknik – teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

#### 3. Latihan taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola – pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.

#### 4. Latihan mental

Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut di atas. Sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, serta taktik atle, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin dapat dicapai.

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam posisi stres, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat – sifat positif lainnya.

#### **2.4.3 Pentahapan Latihan**

Menurut Rubianto Hadi (2007:63-65) pentahapan latihan dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

##### 1. Tahap Latihan Dasar

Merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi cabang yang ditekuni. Pencarian bakat bukanlah hal yang mudah tanpa melalui pelaksanaan aktifitas pada berbagai gerakan motorik, cabang olahraga, maupun kemampuan kondisi fisik yang sesuai.

Tujuan dari latihan ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter.

##### 2. Tahap Latihan Lanjutan

Tahap lanjutan merupakan tahap penghubung dari tahap latihan dasar menuju tahap prestasi tinggi. Pada tahap ini, tujuan latihan adalah untuk

memperkuat fondasi keterampilan, kualitas dan kemampuan fisik dan melakukan latihan yang lebih khusus pada cabang olahraga/nomor yang ditekuni.

### 3. Tahap Prestasi Tinggi

Tahap ini merupakan bagian terakhir pada seluruh proses latihan. Tujuan pada tahap ini adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatatkan prestasi terbaik.

## 2.5 Pelatih

Pelatih merupakan seorang pemimpin yang terdidik yang ingin mencapai suatu tujuan (Andri Suhendro dkk, 2002:1.5). Artinya pelatih yaitu seseorang yang memiliki keahlian dan pengalaman dibidang tertentu dan harus dapat memimpin secara bijaksana.

Seorang pelatih harus seorang yang benar-benar mengerti dan mempunyai itikad baik dalam memajukan olahraga nasional, tidak ada motivasi karena mencari popularitas. Saat ini banyak sekali pembina olahraga yang bersedia mengurus olahraga karena mendapatkan popularitas, sehingga banyak yang terlantar setelah tokoh tersebut kehilangan motivasi karena tujuan atau motivasinya sudah tercapai. Pelatih merupakan seorang yang professional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet terpilih, berbakat, untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kebanyakan pelatih adalah seorang mantan atlet yang berkecimpung dalam cabang olahraga tersebut. Dari pengalaman yang dimilikinya dan tentunya pengetahuan yang melengkapinya menjadi modal pelatih professional. Pelatih merupakan seseorang yang paling dekat dengan atlet. Keharmonisannya diantaranya akan membawa dampak positif bagi tercapainya tujuan bersama.

Sukses dan gagalnya seorang atlet di laga pertandingan, sedikit banyak dipengaruhi oleh peran pelatih dalam memotivasi atlet untuk mengikuti dan melaksanakan program latihan dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab. Pelatih merupakan sosok yang sangat dibutuhkan dalam pencapaian prestasi atlet

## 2.6 Atlet

Atlet merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal diantara beberapa hal yang harus dimiliki calon atlet profesional, seperti dipaparkan oleh Suharno (1986:4-5) sebagai berikut: 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik, 2) bentuk tubuh dan proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikuti, 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik, 4) Penguasaan teknik dasar yang sempurna, teknik menengah, dan teknik tinggi, 5) Menguasai masalah-masalah taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan serta sistem-sistem bertanding, 6) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, 7) Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikuti.

## 2.7 Organisasi UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Jones (2004) memberikan definisi bahwa organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuan. Kegiatan organisasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) sosial seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolektif untuk mencapai tujuan karena pencapaian tujuan seringkali lebih mudah jika dikerjakan bersama-sama.

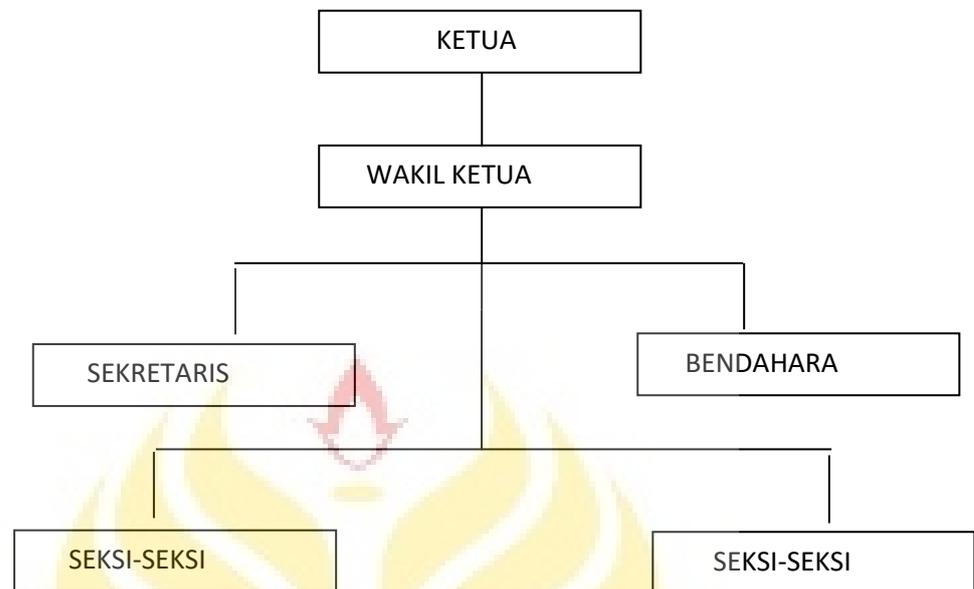
Dalam penyelidikannya untuk mencapai tujuan, organisasi menggunakan “*inputs*” dan mentransformasikannya ke dalam “*output*”. Dapat digambarkan sebagai berikut.



Organisasi mendapatkan input seperti sumber daya keuangan, sumber daya manusia, material kasar (*raw materials*), para ahli (*expertise*) dan pengetahuan dari lingkungan luar (*external environment*). Kemudian mereka mentransformasikan input melalui teknologi (misalnya penggunaan mesin) dan melalui ketrampilan dan kemampuan karyawan untuk memproduksi output.

Organisasi mempunyai peranan penting terhadap kegiatan yang bergerak dibidang olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Peranan organisasi didalam kegiatan olahraga telah diatur dengan pembagian tugas secara sistematis, sehingga dapat diharapkan akan melancarkan pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan.

Satuan-satuan organisasi yang terpisah biasanya digambarkan dalam bentuk kotak-kotak, dimana dihubungkan satu dengan yang lain dengan garis yang menunjukkan rantai perintah dan jalur komunikasi formal. Salah satu bentuk bagan organisasi adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2 Bentuk Bagan Organisasi

Dalam pencapaian tujuan suatu organisasi olahraga tidak lepas dengan adanya manajemen pengelolaan dalam organisasi. Manajemen dalam hal ini dapat didefinisikan sebagai proses yang berkenaan dengan pengarahan atau penggerak satu kelompok orang yang melakukan kegiatan mencapai tujuan organisasi.

## 2.8 Sarana dan Prasarana

Pembibitan dan pembinaan yang baik juga harus ditunjang dengan tersedianya fasilitas berupa sarana dan prasarana olahraga. Cabang-cabang olahraga tertentu memang memerlukan peralatan yang kadang tidak terjangkau secara ekonomi, namun setidaknya pemerintah membangun sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk cabang olahraga terukur dan misal seperti lapangan. Setiap organisasi perlu memiliki sarana dan pasarana, kebutuhan ini mutlak diperlukan untuk dapat bergerak dan melakukan aktvitasnya.

Sarana dan prasarana atau fasilitas fisik merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada karena penunjang prestasi atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

### 2.8.1 Sarana Olahraga

Menurut Soepartono (2000:6), istilah olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

1) Peralatan ialah sesuatu yang digunakan, contoh: Bola, Net, Lapangan dan lain-lain, 2) Perlengkapan ialah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana

Pada setiap cabang olahraga, sarana yang dipakai memiliki ukuran standard masing-masing. Dalam sepak takraw sarana yang dibutuhkan antara lain: bola takraw, lapangan, net dan perlengkapan pemain seperti kostum dan sepatu.

### 2.8.2 Prasarana Olahraga

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen (Soepartono, 2005: 5).

Dari uraian di atas dapat disebutkan prasarana olahraga untuk olahraga Sepak Takraw adalah gedung olahraga (*hall*). Sama halnya dengan sarana dan prasarana olahraga lain.

## 2.9 Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi selain diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana juga diperlukan dana, hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Aktivitas organisasi maka keuangan adalah sebagai bahan bakunya. Keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organisasi, oleh karenanya maka setiap organisasi haruslah mempunyai dana keuangan. Pasal 69 ayat (1) UU RI Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Adanya suatu kerjasama akan menghasilkan dana yang cukup besar.

Keuangan ini haruslah dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan organisasi. Tanpa adanya dana maka suatu organisasi tersebut akan lumpuh. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam pengelolaan dana akan membawa organisasi dalam aktivitas yang sebenarnya.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Dalam pengelolaan organisasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas belum cukup baik dijalankan, karena program pembinaan belum sesuai dengan apa yang direncanakan.
- 2) Para pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas sudah mengikuti penataran pelatih dan memiliki sertifikat pelatih. Kualitas pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas dapat dikatakan baik.
- 3) Pada pelaksana program pembinaan yang dilaksanakan oleh Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas telah tersusun melalui latihan yang direncanakan, dengan adanya latihan rutin setiap minggunya yang sesuai dengan program pembinaan untuk peningkatan prestasi, namun dalam pelaksanaanya belum berjalan dengan baik.
- 4) Sarana dan prasarana yang dimiliki Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas sudah cukup memadai untuk sarannya yaitu sudah mempunyai tempat latihan, tetapi untuk prasarannya masih kurang yaitu meliputi 2 buah net, 12 buah bola, 2 set karpet, 10 buah *skipping*, 1 buah hoop takraw, semuanya itu merupakan sarana dan prasarana pendukung untuk mencapai prestasi yang baik.

- 5) Prestasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas dapat dikatakan baik, karena sudah pernah juara di tingkat Karisidenan dan tingkat Propinsi, namun dalam 3 tahun terakhir prestasinya menurun karena sulitnya mencari atlet yang berkualitas.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Kepada pengurus Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas untuk lebih aktif mengelola manajemen, dan organisasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas hendaknya meningkatkan serta mempertahankan jalannya kegiatan organisasi dan pelaksana pembinaan yang telah berjalan dengan baik agar menjadi lebih baik lagi.
- 2) Kepada pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas untuk lebih tegas kepada para atletnya agar para atlet tetap berlatih terus-menerus dan disiplin. Dan melakukan perbaikan pada program latihan yang telah ada agar lebih efisien dalam memberikan latihan.
- 3) Kepada para atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas agar tetap rajin berlatih agar kemampuan yang telah dilatih terus meningkat, agar bisa tampil dengan maksimal saat menghadapi kompetisi-kompetisi yang sering diikuti oleh Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.
- 4) Sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan hendaknya selalu diperhatikan, guna menunjang pencapaian prestasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.

- 5) Untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas hendaknya menambah jadwal pertandingan uji coba dengan tim-tim lainnya untuk menambah pengalaman bagi atlet dan sebagai bahan evaluasi Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2002. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- KONI. 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas. Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*, Buku I dan II. Jakarta: KONI
- Moleong, Lexy. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung :Remaja Rosdakarya
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Ratinus, darwis & Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Rick Engel. 2010. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Pakar Raya PT Intan Sejati.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan, Sudrajat Prawirasaputra dan Ucup Yusup. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan Nasional
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: FIK UNNES
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno.1984. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sulaiman, "Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah". JPEHS 1 (2) (2014). 69-75.
- Sulaiman. 2004. *Paparan Kuliah Sepak Takraw*. FIK UNNES
- Soepartono. 2000. *Sarana dan prasarana olahraga*. Depdiknas
- Tohar. 2008. *Ilmu Kepeleatihan*. PKLO FIK UNNES
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. 2010. *Undang-Undang Tentang Pemuda dan Olahraga*. Bandung: Fokusindo Mandiri