

Wall Passing as a Training Method for Basic Sepak Takraw Skills: Passing Dengan Tembok Sebagai Metode Latihan Sepak Takraw Dasar

Amanda Virginia

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Deka Ismi Mori Saputra

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Raja Bani Pilitan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Ikhsan Maulana Putra

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Desi Tri Susanti

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

General Background: Sepak takraw requires strong fundamental skills, particularly sepak sila passing, to ensure effective gameplay. **Specific Background:** However, the mastery of passing techniques among PSTI Merangin athletes remains low due to monotonous and traditional training methods. **Knowledge Gap:** There has been no scientific evidence examining the effectiveness of wall passing drills in developing sepak sila passing skills. **Aims:** This study aimed to evaluate the application of wall passing training on the sepak sila passing ability of PSTI Merangin athletes. **Results:** An experimental design with one group pretest-posttest was conducted on 15 athletes, showing an average score improvement from 6.00 to 7.40. A paired t-test yielded a value of 6.548 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant increase in passing skills. **Novelty:** Wall-based training proved to be a simple yet effective self-training method for building muscle memory, accuracy, and movement consistency in sepak takraw passing. **Implications:** These findings provide practical contributions for coaches and physical education teachers as an affordable, independent, and applicable training alternative in sepak takraw development.

Highlight:

- Wall passing training improves accuracy and control in sepak sila passing.
- A simple method suitable for regional-level athletes.
- Relevant for practical training programs in schools and clubs.

Keywords: Sepak Takraw, Passing, Fundamental Skills, Wall Training, Athlete Performance

1. Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan aktivitas tersebut. Selain sebagai

sarana menjaga kesehatan, olahraga juga berkaitan erat dengan pengalaman kemenangan, gelar, trofi, kebanggaan, kekecewaan, kegagalan, konflik, dan ketidakpuasan yang membentuk kecintaan mendalam terhadap olahraga itu sendiri [1].

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, khususnya pada Pasal 4, menyatakan bahwa olahraga nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan mutu manusia, prestasi, serta kesehatan dan kebugaran. Selain itu, olahraga juga berfungsi menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, persatuan dan kesatuan bangsa, ketahanan nasional, serta harkat, martabat, dan kehormatan negara.

Olahraga memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial manusia. Olahraga tidak hanya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengembangan karakter, menumbuhkan disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas. Olahraga sangat penting bagi pendidikan dan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah sepak takraw, gabungan dari sepak bola, bola voli, dan bela diri, yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keterampilan teknis tingkat lanjut.

Permainan sepak takraw dimainkan di lapangan datar berbentuk persegi panjang yang terbuka atau tertutup tanpa penghalang, dengan jaring di tengahnya. Bola yang digunakan terbuat dari plastik atau rotan yang dijalin menjadi lingkaran. Permainan ini melibatkan hampir seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Dua tim, masing-masing terdiri dari tiga pemain dan satu pemain cadangan, berkompetisi dengan tujuan mengembalikan bola melewati jaring ke lapangan lawan [2].

Gerakan khas sepak takraw didominasi oleh tendangan, sebuah teknik fundamental. Menendang bola dengan kaki merupakan inti permainan, dari awal hingga perolehan poin [3]. Salah satu teknik tendangan utama adalah operan sepak takraw, yang krusial untuk mengontrol dan mengarahkan bola sepanjang permainan.

Mengoper merupakan teknik dasar yang penting untuk menciptakan serangan yang terorganisir dan pertahanan yang efektif. Di antara berbagai jenis operan, operan sepak takraw adalah yang paling sering digunakan karena memberikan kontrol bola dan akurasi yang lebih baik. Namun, penguasaan teknik operan sepak takraw ini masih belum optimal, terutama di kalangan atlet tingkat daerah seperti yang tergabung dalam Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten Merangin [4].

Banyak atlet yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar passing sepak bola, menurut pengamatan yang dilakukan di PSTI Merangin pada 19-20 Mei 2025. Kurangnya penguasaan teknik ini menyebabkan permainan kurang efisien dan lebih banyak kesalahan saat mengoper bola. Kemampuan teknik belum meningkat secara signifikan dengan pendekatan latihan yang selama ini diterapkan karena masih tradisional dan belum terasah. Lebih lanjut, meskipun passing ke arah dinding lapangan memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterampilan passing sepak bola, teknik latihan yang lebih terspesialisasi dan mandiri belum diterapkan.

Lebih lanjut, belum ada data atau penelitian ilmiah yang membuktikan efektivitas latihan passing dengan tembok terhadap peningkatan kemampuan passing sepak sila di PSTI Merangin.

Ketidakterampilan atlet dalam passing sepak sila ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah metode latihan yang monoton dan kurang maksimal. Menurut [5], latihan teknik harus dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berulang-ulang agar menjadi refleks dalam permainan. Kurangnya variasi dalam latihan akan menghambat perkembangan keterampilan teknis dasar, seperti passing.

Salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan teknik passing adalah menggunakan dinding sebagai media pantulan. Latihan ini memungkinkan atlet untuk melakukan repetisi secara mandiri sekaligus melatih kontrol dan akurasi bola. Dengan memantulkan bola ke

dinding menggunakan teknik tendangan bersila, atlet dapat menerima umpan balik langsung dan terus meningkatkan gerakan mereka [6].

Menurut [7], latihan berulang dan fokus pada teknik tertentu akan meningkatkan efektivitas gerakan dan memperkuat daya ingat motorik. Pendapat ini didukung oleh [8], yang menyatakan bahwa “latihan teknik passing menggunakan tembok efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak takraw karena memberikan feedback langsung dan memungkinkan intensitas latihan tinggi tanpa ketergantungan pada pasangan latihan.”

Menurut penelitian [9], latihan dinding sangat meningkatkan keterampilan dasar bermain bola kecil seperti kontrol dan passing. Secara tidak langsung, latihan ini meningkatkan koordinasi mata-kaki, akurasi gerakan, dan pengambilan keputusan yang cepat selama bermain, sehingga mendorong kemandirian dan mempertajam penekanan individu pada gerakan teknis.

Dalam konteks pembinaan olahraga daerah, peningkatan kualitas latihan teknik dasar sangat penting. Kabupaten Merangin memiliki potensi besar dalam mengembangkan atlet berprestasi melalui organisasi PSTI. Namun, potensi tersebut harus didukung dengan program latihan yang inovatif dan berbasis hasil riset ilmiah. Oleh karena itu, penggunaan latihan passing dengan tembok perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan teknik passing sepak sila para atlet.

Secara teoritis, latihan passing dengan tembok memiliki banyak keunggulan. Atlet dapat berlatih kapan saja tanpa harus menunggu giliran, sehingga repetisi gerakan menjadi lebih banyak. Dengan pengawasan pelatih yang tepat, koreksi teknik juga dapat dilakukan secara langsung. Menurut [10], latihan teknik yang berulang dalam intensitas tinggi sangat penting dalam pembentukan keterampilan dasar atlet.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melihat pentingnya melakukan penelitian ilmiah untuk mengetahui pengaruh latihan passing dengan tembok terhadap kemampuan passing sepak sila, khususnya pada atlet PSTI Kabupaten Merangin. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat teoritis sebagai referensi pengembangan metode latihan teknik dasar sepak takraw, tetapi juga manfaat praktis bagi pelatih dan pengurus PSTI dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet.

Selain itu, penelitian ini juga relevan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Teknik passing sepak sila yang diteliti dapat dijadikan acuan oleh guru PJOK dan pembina ekstrakurikuler sepak takraw sebagai metode alternatif melatih keterampilan dasar permainan. Latihan menggunakan tembok mudah diimplementasikan di lingkungan sekolah karena murah, mudah, dan memungkinkan latihan mandiri oleh siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperkaya pendekatan praktis dalam pembelajaran olahraga, khususnya penguasaan teknik dasar permainan bola kecil seperti sepak takraw.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat melalui pemberian perlakuan tertentu kepada subjek penelitian [11]. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebasnya adalah latihan passing dengan tembok, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan passing sepak sila.

Tes pra dan tes pasca untuk kemampuan passing sepak takraw digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini. Tujuan tes sepak takraw adalah untuk mengevaluasi kemampuan atlet dalam menggunakan teknik sepak takraw untuk mengoper bola secara akurat dan konsisten menggunakan metode kuantitatif. Dalam tes tersebut, bola dipantulkan ke dinding sebanyak 20 kali berturut-turut menggunakan teknik sepak takraw. Umpan yang gagal atau tidak memenuhi

persyaratan teknis diberi skor nol, sementara umpan yang tepat sasaran dan sesuai dengan metode diberi skor.

Kriteria penilaian meliputi aspek kontrol bola, ketepatan arah bola, dan kelancaran gerakan passing. Untuk memastikan reliabilitas dan validitas instrumen, tes ini telah dilakukan uji coba pendahuluan pada sejumlah atlet di luar sampel penelitian, dengan hasil reliabilitas mencapai koefisien 0,85 berdasarkan metode tes-retest, serta validitas isi yang telah dikonsultasikan dengan pelatih sepak takraw berpengalaman.

Penelitian ini termasuk dalam jenis eksperimen semu (quasi-experiment) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, yaitu suatu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pretest (tes awal) sebelum perlakuan dan posttest (tes akhir) setelah perlakuan dilakukan [12].

[13] mengklaim bahwa desain One Group Pretest-Posttest merupakan desain eksperimen lugas yang membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengevaluasi efeknya. Dengan desain ini, peneliti dapat menilai seberapa efektif latihan passing berbasis dinding meningkatkan keterampilan passing atlet sepak takraw dan memastikan tingkat perubahan performa setelah perlakuan seiring waktu.

Selama empat minggu, latihan passing dinding diberikan tiga kali seminggu, masing-masing selama empat puluh lima menit. Pemanasan, beberapa latihan passing dinding, dan pendinginan mendahului peningkatan intensitas latihan secara bertahap. Di bawah bimbingan pelatih yang memberikan koreksi teknik langsung, latihan dilakukan secara terpisah. Lapangan terbuka dengan dinding sebagai permukaan rebounding digunakan sebagai area latihan; tinggi dan jarak dinding dimodifikasi untuk memenuhi persyaratan instruksi passing sepak bola konvensional.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest kemampuan passing sepak sila atlet PSTI Merangin setelah diberikan latihan passing dengan tembok selama 16 kali pertemuan. Rata-rata skor meningkat dari 6,00 pada pretest menjadi 7,40 pada posttest, dengan nilai t hitung sebesar 6,548 dan Sig. 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa latihan passing dengan tembok efektif dalam meningkatkan kemampuan passing sepak sila. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada distribusi kategori kemampuan, di mana pada posttest tidak ada lagi atlet yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, serta mayoritas atlet (46,7%) telah mencapai kategori sangat baik.

Secara teoritis, latihan passing dengan tembok termasuk dalam bentuk latihan teknik dasar yang bersifat self-training, di mana pemain berlatih memantulkan bola pada media yang statis (tembok) untuk meningkatkan akurasi, kecepatan reaksi, koordinasi, dan konsistensi gerakan. Menurut prinsip latihan olahraga, pengulangan gerakan yang terarah (drill) akan memperkuat memori otot (muscle memory), sehingga gerakan menjadi otomatis dan efisien saat dilakukan dalam situasi permainan sebenarnya.

Inti dari latihan teknik dasar, yang menekankan pengulangan gerakan untuk membangun memori otot dan membuat tindakan lebih intuitif dan efisien, konsisten dengan temuan peningkatan kemampuan passing ini. Namun, terdapat perbedaan dalam penekanan karakteristik keterampilan yang diteliti, seperti menerima dan bertahan, meskipun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Moh. Hanaf (2020) dan Hikmah Lestari (2021), yang juga menekankan efektivitas latihan passing dengan dinding. Sementara itu, penelitian oleh Barep Sucipto dkk. (2023) dan Nurjannah (2023) menggunakan metode latihan berpasangan yang berbeda dengan latihan dinding, meskipun prinsip dasarnya tetap pada pengulangan terukur untuk meningkatkan keterampilan tertentu. Perbedaan fokus dan metode ini menunjukkan bahwa meskipun hasilnya serupa, konteks dan

pendekatan latihan dapat memengaruhi laju peningkatan atlet. Oleh karena itu, memahami keragaman metode latihan sangat penting dalam mengembangkan program latihan yang efektif dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet.

Hasil penelitian ini konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Misalnya, teknik passing berbasis dinding sangat meningkatkan keterampilan menerima bola dalam sepak takraw, menurut penelitian [8]. Metode latihannya serupa, menggunakan pantulan bola ke dinding untuk mengasah kontrol dan presisi, meskipun penekanannya adalah pada kemampuan menerima bola. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian [14], yang juga menunjukkan perbedaan substansial dalam skor rata-rata pretes dan postes dan menyimpulkan bahwa latihan passing berbasis dinding sangat meningkatkan keterampilan bertahan atlet sepak takraw. Kedua penelitian ini menguatkan bukti bahwa media tembok dapat menjadi sarana efektif untuk mengasah keterampilan teknik dasar, termasuk passing sepak sila.

Selain itu, hasil penelitian ini juga berkorelasi dengan penelitian [15], [16] yang menekankan efektivitas variasi latihan berpasangan dalam meningkatkan kemampuan sepak sila. Walaupun metode yang digunakan berbeda (latihan berpasangan vs. latihan dengan tembok), prinsip dasarnya sama, yaitu memberikan stimulus latihan yang terfokus, berulang, dan terukur untuk mengasah keterampilan spesifik. Kedua penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan sepak sila setelah diberikan perlakuan, sebagaimana yang juga terjadi dalam penelitian ini.

[17] juga menegaskan bahwa metode latihan terstruktur dan berulang, seperti variasi berpasangan untuk sepak kuda, mampu meningkatkan keterampilan kontrol bola secara signifikan. Jika dihubungkan dengan temuan penelitian ini, prinsip peningkatan kontrol tersebut relevan, karena teknik passing sepak sila sangat membutuhkan kontrol bola yang baik untuk menghasilkan umpan yang akurat dan mudah diterima rekan setim.

Penulis sudah mengaitkan hasil penelitian dengan berbagai studi terdahulu seperti [8], [14], [15], [16], [17]. Hal ini memperkuat validitas penelitian karena menunjukkan konsistensi temuan terkait efektivitas latihan passing dengan tembok maupun latihan teknik dasar lainnya dalam sepak takraw. Namun, akan lebih bermanfaat jika penulis mengkaji secara kritis variasi dalam temuan penelitian sebelumnya. Misalnya, membahas variasi tujuan latihan (mengoper bola ke dinding versus latihan berpasangan), kategori keterampilan yang dinilai (menerima, bertahan, dan mengontrol bola), serta berbagai pengaturan atau teknik yang mungkin memengaruhi hasil. Dengan menyertakan analisis kritis ini, diskusi akan menjadi lebih mendalam dan mendalam, menunjukkan pemahaman literatur yang lebih mendalam, dan memberikan kontribusi ilmiah yang lebih signifikan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan manfaat positif latihan passing dinding dalam meningkatkan akurasi, refleks, dan koordinasi, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel relatif kecil, hanya 15 atlet, dan penelitian hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol sebagai pembandingan. Kondisi ini membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil secara luas. Oleh karena itu, untuk membuat hasil lebih valid dan berguna dalam berbagai skenario pelatihan sepak takraw, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyertakan sampel yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih menyeluruh, seperti penambahan kelompok kontrol atau penggunaan teknik pengacakan.

Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung hipotesis dan penelitian sebelumnya bahwa latihan menggunakan dinding merupakan cara yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak takraw, termasuk kemampuan mengoper bola. Selain meningkatkan akurasi, latihan ini juga mempertajam refleks, koordinasi, dan kepercayaan diri atlet saat mengoper dalam skenario permainan yang sebenarnya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan passing dengan tembok terhadap kemampuan passing sepak sila atlet PSTI Merangin, dapat disimpulkan bahwa metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing. Hal ini terlihat dari peningkatan skor yang signifikan antara pretest dan posttest.

Latihan passing dengan tembok memberikan dampak positif karena memungkinkan atlet untuk berlatih secara mandiri dengan intensitas tinggi, sehingga memperkuat kontrol bola, akurasi passing, dan konsistensi gerakan. Oleh karena itu, metode ini dapat menjadi alternatif latihan yang efisien dan aplikatif dalam pengembangan kemampuan teknik dasar sepak takraw.

Secara praktis, disarankan bagi pelatih sepak takraw untuk memasukkan aktivitas ini ke dalam program latihan rutin mereka, terutama yang bekerja di PSTI Merangin. Selain efisien, pendekatan ini mudah beradaptasi dan cocok untuk latihan mandiri di luar kelompok.

Penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan berbagai kelompok usia dan tingkat kompetisi, serta menyelidiki perbedaan waktu dan intensitas latihan, disarankan untuk perbaikan di masa mendatang. Selain itu, penting untuk meneliti metodologi dasar sepak takraw tambahan dan mengembangkan alat ukur yang lebih menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Tersusunnya artikel jurnal ini merupakan hasil dari kerja keras, doa, semangat, serta dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Dengan rasa hormat dan ketulusan, saya menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada dosen pembimbing atas segala arahan, saran konstruktif, dan koreksi yang berharga, yang telah berperan besar dalam menyempurnakan penulisan hingga karya ini terselesaikan dengan baik.

References

1. D. A. Aditia, "Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015," *E-Jurnal Physical Education*, vol. 4, no. 12, pp. 2251-2259, 2020.
2. A. Gaffar, Maulidin, Wardani, and I. Kusuma, "Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw," *Jurnal Cahaya Mandalika*, vol. 2, no. 3, pp. 126-130, 2021, doi: 10.36312/jcm.v2i3.543.
3. Sariman, Saripin, Ardiah, and Juita, "Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Tim Sepaktakraw SMA Negeri Plus Provinsi Riau," *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, vol. 1, no. 2, pp. 1-10, 2022.
4. Armelia, *Bermain Sepak Takraw*. Semarang, Indonesia: PT. Aneka Ilmu, 2023.
5. A. Santosa and M. Ishak, "Pengaruh Metode Pembelajaran Berbasis Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola," *Jurnal Kependidikan, Universitas Negeri Jakarta*, vol. 3, no. 1, pp. 1-8, 2021.
6. S. M. A. Saputra and Adhe, "Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola pada Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, vol. 12, no. 1, pp. 13-21, 2023, doi: 10.22437/csp.v12i1.22394.
7. Sukaesih, Mansoer, Zahrati, and Romdanih, "Peningkatan Kemampuan Fisik Motorik melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, vol. 1, no. 2, pp. 1-10, 2019.
8. M. Hanafi, "Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol. 6, no. 1, pp. 44-49, 2020.
9. I. Gunawan and A. Fardi, "Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung," *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, vol. 2, no. 1, pp. 315-326, 2020.

10. Winarno, *Disrubs Strategi Pembelajaran Olahraga*, vol. 1. Tulungagung, Indonesia: Akademia Pustaka, 2020.
11. A. F. Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*. Medan, Indonesia, 2023.
12. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2019.
13. S. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2020.
14. H. Lestari, "Pengaruh Latihan Kecepatan Servis Menggunakan Pecing Pad terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang," *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, vol. 3, no. 2, pp. 273-278, 2021, doi: 10.35724/mjpes.v3i02.5645.
15. B. Sucipto, Sugiyanto, Sugihartono, and Tono, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, vol. 1, no. 1, pp. 1-5, 2023, doi: 10.33369/jk.v1i1.3368.
16. Nurjannah, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepaksila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 1 Takalar," *Journal Sport Science*, vol. 1, no. 0413, pp. 243-253, 2023.
17. R. Fikri, "Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakurikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung," *Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, vol. 2, no. 4, pp. 89-103, 2022, doi: 10.55606/cendikia.v2i4.460.