JURNAL

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA KOTA KEDIRI PROYEKSI POPDA TAHUN 2016 DI JEMBER

The Physical Condition Evaluation Athletes Sepak Takraw Putra Kediri City POPDA Projection Year 2016 In Jember

Oleh:

DODO RESTU PRAKOSO YULIANTORO

12.1.01.09.0336

Dibimbing Oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Dodo Restu Prakoso Yuliantoro
NPM	: 12.1.01.09.0336
Telepun/HP	: 085773723632
Alamat Surel (Email)	: *dodorestu@yahoo.com*
Judul Artikel	: EVALUASI KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA KOTA KEDIRI PROYEKSI POPDA TAHUN 2016 DI JEMBER
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN. 0725018205	**Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.** NIDN. 0727078804	**Dodo Restu P.Y** 12.1.01.09.0336

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA KOTA KEDIRI PROYEKSI POPDA TAHUN 2016 DI JEMBER

DODO RESTU PRAKOSO YULIANTORO
NPM: 12.1.01.09.0336
FKIP - Penjaskesrek
dodorestu@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.[1] *dan* Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dodo Restu Prakoso Yuliantoro: Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Kota Kediri Proyeksi Popda Tahun 2016 Di Jember, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2017.

Latar Belakang : Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Dan faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah kondisi fisik. Cabang olahraga sepaktakraw sudah berkembang di kota Kediri. Namun, belum bisa mencapi prestasi puncak. Dikarenakan mungkin ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi sehingga prestasi atlet sepaktakraw belum bisa memenuhi syarat untuk mengikuti *event* pertandingan Popda.

Agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada tes kondisi fisik atlet sepak takraw kota Kediri. Dan hanya meliputi satu variabel bebas yaitu kondisi fisik dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah atlet sepaktakraw.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran persentase, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 8 atlet,pengambilan sampelnya menggunakansampeljenuh yang merupakan keseluruhan populasi yang di jadikan sampel jadi disini peneliti mengambil sampel 8 atlet sepak takraw Kota Kediri. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempresentasekan hasil yang diperoleh dari Norma Tes Dan pengukuran yang disesuaikan untuk atlet sepak takraw kota Kediri Tahun 2016.

Kesimpulan : Hasil yang diperoleh dari Norma Tes dan pengukuran atlet sepak takraw Kota Kediri, tingkat kondisi fisik atlet Sepak takraw Kota Kediri tahun 2016 dapat disimpulkan dalam ketegori sedang hal ini terlihat dari nilai interval yang rata –rata mendapat nilai interval 20 – 26 dengan kategori sedang sebanyak 6 atlet atau dengan persentase 75 %

Kata Kunci : Evaluasi, Kondisi fisik, Atlet Sepak Takraw

I. LATAR BELAKANG

Sejalan dengan perkembangan jaman yang kian modern, lebih-lebih setelah kita memasuki milenium ketiga yang penuh dengan persaingan tajam di dalam segala bidang, terutama dalam bidang olahraga maka kita sebagai warga negara harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya dengan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) kita masing-masing. Kualitas penduduk suatu bangsa dapat dilihat dari tingkat kemajuan di bidang olahraga, oleh sebab itu pemerintah mempunyai tanggung jawab yang sangat besar di dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Dengan arah dan tujuan di atas jelas, kita bangsa Indonesia harus bangkit dari tidurnya, dan mempersiapkan diri sebaik-baiknya, baik melalui pendidikan olahraga di sekolah ataupun dimasyarakat, sedangkan pendidikan olahraga di sekolah berbentuk pendidikan jasmani, seperti yang di kemukakan oleh Bucher, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai media sedangkan tujuannya terangkum dalam, beberapa aspek :

a. Perkembangan kesehatan, jasmani atau organ tubuh
b. Perkembangan mental dan. emosional
c. Perkembangan syaraf dan otot (*neuro, mascular*)
d. Perkembangan sosial
e. Perkembangan intelektual (Bucher 1983)

Berdasarkan konsep diatas diharapkan derajat kesehatan pada masyarakat terutama pada usia sekolah dapat ditingkatkan, dan yang terpenting bahwa dengan pendidikan jasmani di sekolah akan membiasakan atau membudayakan berolahraga. Sehingga diharapkan kualitas sumber dayanya dapat ditingkatkan.

Dengan terbiasanya membudayakan olahraga diharapkan prestasi olahraga dapat ditingkatkan seperti yang tercantum dalam Tap. MPR RI No.IV/MPR/1999 yang berbunyi : "Meningkatkan usaha pembibitan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olah raga termasuk organisasi olah raga penyandang cacat bersama-sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan di tingkat Internasional".

Sejarah telah membuktikan bahwa olahraga yang merupakan suatu aktifitas fisik atau jasmani sangat penting bagi kesehatan. Cabang olahraga atletik yang terdiri dari gerakan alami seperti jalan, lari, lompat dan lempar telah dilakukan sejak

dahulu sepanjang sejarah peradaban manusia.

Di negara yang sudah maju perkembangan olahraga atletik sudah sangat maju dibandingkan dengan negara berkembang seperti Indonesia. Di negara kita masih sangat perlu adanya peningkatan dalam bidang sarana dan prasarana, penelitian, teknik dan kepelatihan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar sistematik, melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi hakekat dari pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang di lakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif.

Demikian pula J.E. Nixon and A.E. Jewett, 1980, dalam terjemahannya menyebutkan bahwa "pendidikan jasmani adalah satu tahapatau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemuannya sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial". Pendidikan jasmani dan olahraga, merupakan salah satu bentuk yang berorientasi pada pembentukan perilaku dan gerak motorik anak. Selanjutnya Ki Hajar Dewantoro, (1957), menyebutkan bahwa pendidikan merupakan daya upaya untuk memajukan perkembangan budi pekerti (kekuatan batin), pikiran (intelektual) dan jasmani anak-anak. Mengingat bahwa dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kontribusi yang cukup besar dan perkembangan jiwa anak, maka aktivitas olahraga ini perlu terus dikembangkan baik melalui kegiatan secara formal maupun non formal. Hal ini semata-mata agar tuntutan pemerintah dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia dapat terpenuhi olahraga sekarang ini sudah sedemikian banyak ragamnya, mulai dari cabang atletik, olahraga permainan sampai dengan dengan olahraga beladiri. Pada olahraga permainan seperti sepakbola. Bolavoli, bola basket dan tenis sudah menjadi komoditi hiburan.

Diantara sekian banyak olahraga permainan itu ada salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di beberapa daerah di Indonesia, cabang olahraga tersebut adalah sepakbola, namun olahraga sepak takraw ini mempunyai kekhasan tersendiri. Olahraga ini sesungguhnya sangat menarik untuk dimainkan maupun untuk ditonton. Di samping itu olahraga sepak takraw ini relatif tidak mahal biayanya bila

dibandingkan dengan olahraga permainan yang lainnya.

Olahraga sepak takraw ini, meskipun menarik akan tidak tuntas masih bersifat regional. Maksudnya yang mengenal sepak takraw masih berada di sekitar Asia Tenggara. Namun karena olahraga ini sangat menarik dan menegangkan maka bukan tidak mungkin dalam waktu yang tidak terlalu lama bisa berkembang lebih luas, asal negara-negara yang belum mengenal diberi kesempatan untuk mengenalnya. Karena peneliti merasa olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang unik maka peneliti tertarik untuk mlakukan penelitian kualitatif tentang sepak takraw khususnya pada evaluasi kondisi fisik. Karena kondisi fisik adalah modal awal untuk mendpaatkan suatu performa yang maksimal dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dan prestasi atlet sepak takraw Kota Kediri pada event-event yang diikutinya khususnya yang berskala nasional. Ditinjau dari aspek anatomis atlet sepak takraw Kota Kediri umumnya memiliki kelemahan yang signifikan hal ini bisa dilihat dari struktur antropometrik yaitu tinggi pendek badannya, dan tungkai yang pendek pula.

Di samping itu secara fisiologis terutama yang menyangkut kemampuan daya tahan *cardio-respiratori*, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, dan kelincahan cenderung relatif kurang baik. Data lain menunjukkan secara psikologis atlet sepak takraw Kota Kediri mempunyai perasaan tidak percaya diri, acuh tak acuh, kurang motivasi, tertutup, pendiam, cepat marah, dan mudah tersinggung. Agar prestasi sepak takraw Kota Kediri mencapai prestasi yang menggembirakan pada berbagai event perlu kiranya ada pendekatan dan penelitian yang mengkaji aspek fisiologis dan psikologis atlet sepak takraw sebelum mereka mengikuti suatu event yang akan diadakan pemerintah daerah yaitu POPDA pada tahun 2016 yang akan diselenggarakan di Jember Jawa Timur.

Berdasarkan latar belakang di atas dalam penelitian ini adalah secara fisiologis dan psikologis atlet sepak takraw Kota Kediri harus memiliki persyaratan dan kecakapan yang bagus supaya dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam setiap event yang diikutinya sehingga menghasilkan suatu pencapaian prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan hal di atas, maka penelitian ini dikhususkan untuk meneliti "**Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra Kota Kediri Proyeksi POPDA (Pekan Olahraga Daerah) Tahun 2016 di Jember**."

II. METODE

A. Teknik Dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam hal ini penyusun menggunakan pendekatan kuantitatif, hal ini di dasarkan pada permasalahan yang ada pendekatan kuantitatif sangatlah tepat karena menekankan statistik, hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono yang mengatakAn bahwa "Metode ini di sebut Metode Kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan *statistic*" (Sugiyono, 2012:13).

2. Teknik penelitian

Penegasan mengenai teknik penelitian yang digunakan adalah deskriptif menurut (Sugiyono, 2014 : 56), suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap kebenaran variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri). Jadi dalam penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain..

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian tingkat kesegaran jasmani dalam penelitan ini dilaksanakan di SDN Balowerti 3 Alatnya di Jalan Balowerti V/9 Kediri.

2. Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No.	Hari, tanggal	Tes kondisi fisik	Petugas
1.	Rabu, 26 - 10 - 2016 Kamis, 27 - 10 - 2016 Jumat, 28 - 10 - 2016	Tes kekuatan, daya tahan, power, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan jantung paru.	Alfian, Bayu dan Adit

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002: 108). Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan di jadikan subyek penelitian dan individu tersebut mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw kota Kediri berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (1999:61), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristrik yang dimiliki oleh polulasi tersebut.Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampel yang digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel

jenuh.Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, yaitu 8 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, (Sugiyono, 2010 :124).

D. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

   Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif prosentase karena menurut Mohammad Ali (1993:186), dijelaskan bahwa kadang-kadang pencarian prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang diprosentasekan dan disajikan tetap berupa prosentase, lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

2. Norma Keputusan

   Untuk mengetahui berapa presentase yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali dalam setiap item tes dengan menggunakan rumus dari Anas Subjono (2000:41). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$\mathbf{P = \frac{F}{N} X\ 100\ \%}$$

Keterangan :

P : Presentase

F : frekuensi

N : jumlah sampel

III. HASIL DAN KESIMPULAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun tes kondisi fisik menggunakan norma sesuai buku tes dan pengukuran atlet sepak takraw kota Kediri tahun 2016. Berdasarkan masing-masing tes pengukuran tingkat kondisi fisik diatas maka diperoleh hasil tes sebagai berikut. Dari 8 atlet diperoleh nilai minimum 21 dan nilai maksimumnya adalah 30.

Dari hasil data tersebut dapat dimasukkan kedalam nilai norma kondisi fisik yang kemudian dijadikan patokan untuk menyusun tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw kota Kediri tahun 2016. Dengan cara menjumlahkan ke lima nilai tes dari masing-masing atlet sehingga hasil yang di dapat adalah nilai intervalnya sementara untuk presentasenya menggunakan rumus :

P = f/N X100 %

Keterangan :

P = presentasenya

F = frekuensi

N = jumlah sampel

Dengan demikian dapat diketahui hasil tingkat kondisi fisik atlet sepak

takraw kota Kediri tahun 2016. Dari hasil penilaian diatas dapat disimpulkan tingkat kondisi atlet sepak takraw kota Kediri tahun 2016 sebagai berikut kategori Baik sekali (BS) ≥34 berjumlah 0 atlet, kategori Baik (B) 27-33 berjumlah 2 atlet, kategori sedang 20-26 berjumlah 6 atlet, kategori kurang 13-19 berjumlah 0 atlet, dan kategori kurang sekali 1-12 berjumlah 0 atlet.

Dari hasil diatas tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw kota Kediri tahun 2016 paling banyak adalah 6 atlet dalam kategori sedang dengan demikian tingkat kondisi fisik atlet kota Kediri adalah sedang.

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 8 atlet rata-rata nilai dari tes kekuatan otot tungkai dengan nilai 1 sebanyak 6 atlet nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 2 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet dan nilai 5 sebanyak 0 atlet.

Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot tungkai atlet sepak takraw dapat dikatakan kurang sekali. Untuk tes kekuatan otot punggung dengan nilai 1 sebanyak 5 atlet, nilai 2 sebanyak 3 atlet, nilai 3 sebanyak 0 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot punggung dapat dikatakan kurang sekali. Untuk tes daya tahan otot perut dengan nilai 1 sebanyak 2 atlet, nilai 2 sebanyak 3 atlet, nilai 3 sebnyak 1 atlet, nilai 4 sebanyak 2 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet.

Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tes daya tahan otot perut dikatakan kurang. Untuk tes daya tahan otot punggung degan nilai 1 sebanyak 0 atlet, nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 0 atlet, nilai 4 sebanyak 1 atlet, nilai 5 sebanyak 7 atlet. Hal ini menunjukkan atlet sepak takraw kota Kediri dalam tes daya tahan otot punggung dalam kategori baik sekali. Untuk tes power otot tungkai atlet sepak takraw kota Kediri semuanya dengan kategori baik sekali. Tes kelincahan atlet sepak takraw dengan nilai 1 sebanyak 1 atlet, nilai 2 sebanyka 0 atlet, nilai 3 sebanyak 2 atlet, nilai 4 sebanyak 2 atlet, nilai 5 sebanyak 3 atlet.

Dalam hal ini rata-rata atlet sepak takraw kota Kediri dalam kategori baik. Tes fleksibilitas atlet sepak takraw dengan nilai 1 sebanyak 1 atlet, nilai 2 sebanyak 0 atlet, nilai 3 sebanyak 3 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 4atlet. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata atlet sepak takraw dengan tes fleksibilitas dalam kategori baik. Tes daya tahan jantung paru atlet sepak takraw dengan nilai 1 sebanyak 0 atlet, nilai 2 sebanyak 4 atlet, nilai 3 sebanyak 4 atlet, nilai 4 sebanyak 0 atlet, nilai 5 sebanyak 0 atlet. Dalam hal ini tes

daya tahan jantung paru menghasikan rata-rata dengan kategori kurang.

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet sepak takraw kota Kediri masuk dalam kategori sedang hal ini terlihat dari nilai interval yang rata-rata mendapat nilai interval 20 – 26 dengan kategori sedang sebanyak 6 atlet atau 75%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik bahwa secara keseluruhan 100 % dari 8 atlet dalam tes kekuatan otot tungkai dikategorikan sedang ada 2 atlet, kurang sekali ada 6 atlet, tes kekuatan otot punggung dalam ketegori kurang ada 3 atlet, kurang sekali ada 5 atlet. Tes daya tahan otot perut kategori baik ada 2 atlet, cukup ada 1 atlet, kurang ada 3 atlet, kurang sekali ada 2 atlet. Tes daya tahan otot punggung dalam kategori baik sekali ada 7 atlet, baik ada 1 atlet. Tes *power* otot tungkai ada 8 atlet. Tes kelincahan dalam kategori baik sekali ada 3 atlet, baik ada 2 atlet, cukup ada 2 atlet, kurang sekali ada 1 atlet. Tes kelincahan dalam kategori baik sekali ada 4 atlet, cukup ada 3 atlet, kurang sekali ada 1 atlet. Tes daya tahan jantung paru dalam kategori cukup ada 4 atlet, buruk ada 4 atlet. Dari hasil semua tes evaluasi kondisi fisik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet sepak takraw kota Kediri termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 75 %

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta: 40-132.

Bucher, A. Charles. 1983. *Adminitrasion Of Phyisical Education And Athletic Program*. St Louis: Mosby

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

Dimyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Dona Putra. *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra KONI Medan Tahun* 2013. skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhyi. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset

Hanif. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw.* Jakarta: Divisi Buku PerguruanTinggi

Harsuki, dkk. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Kajian Para Pakar.

Masyhadi. (2012). "*Hubungan Antara Keseimbangan, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepaksila Mahasiswa PJKR UNY yang Mengikuti Olahraga Pilihan*

Sepaktakraw Semester Genap Tahun Ajaran 2011/2012". Yogyakarta: Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahgraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Pangrazi. R. P. 2004. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children.* San Fransisco. Pearson Education.Inc

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif , kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif , kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud