



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK TAKRAW MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN JALA HIP HOP PADA SISWA KELAS V SD INPRES FATUFETO 2 KUPANG

Salmon Runesi <sup>a</sup>, I Nyoman Wahyu Esa Wijaya <sup>b</sup>, Fera Ratna Dewi Siagian <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [runesi.salmon@staf.undana.ac.id](mailto:runesi.salmon@staf.undana.ac.id)

<sup>b</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [i.nyoman.wahyu.esa.wijaya@staf.undana.ac.id](mailto:i.nyoman.wahyu.esa.wijaya@staf.undana.ac.id)

<sup>c</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [fera.ratna.dewi.siagian@staf.undana.ac.id](mailto:fera.ratna.dewi.siagian@staf.undana.ac.id)

<sup>d</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [michaellouk@staf.undana.ac.id](mailto:michaellouk@staf.undana.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2023

Direvisi: 5 Mei 2023

Disetujui: 10 Mei 2023

#### Keywords:

Takraw, Jala Hip-Hop, Hasil Belajar

### Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah masih ditemukan siswa yang kurang tertarik dan kurang bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran materi permainan sepak takraw. Hal tersebut menyebabkan hasil belajar materi permainan sepak takraw belum optimal. Tujuan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar sepak takraw melalui pendekatan permainan jala *hip hop*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, siswa kelas V SD Inpres Fatufeto 2 Kupang berjumlah 21 orang sebagai subjek. Instrumen pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar. Siswa tuntas siklus 1 = 28,57%, siswa tuntas siklus 2 = 95,2%. Mean siklus 1 = 73,8% dan siklus 2 = 82,7%, peningkatan 8,9%. Disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan jala *hip hop*, dapat meningkatkan hasil belajar permainan sepak takraw. Saran untuk guru Pendidikan jasmani agar dapat mengembangkan model-model permainan yang lebih menarik, untuk diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Ateng (1993), mengemukakan: Pendidikan berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskuler*, intelektual dan emosional. Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak.

Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh dua faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik. Pembawaan dan latihan serta gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap perkembangan gerak dasar anak menjadi lebih baik.

Adanya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992) bahwa, "Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia". Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang anak memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar baik, akan relatif lebih cepat dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu, dibandingkan dengan anak yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka pembelajaran pendidikan jasmani perlu diberikan secara baik dan teratur.

Salah satu permasalahan yang ada pada pembelajaran penjasorkes untuk materi bola besar khususnya pembelajaran sepak takraw di lingkungan sekolah adalah, kurang bersungguh-sungguhnya siswa dalam proses pembelajaran, hal tersebut menyebabkan hasil belajar yang tidak maksimal. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurangnya kemampuan guru dalam mengembangkan metode pembelajaran agar dapat lebih menarik minat siswa. Kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran sangat berpengaruh besar terhadap tingkat keberhasilan.

Selama ini guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya permainan sepak takraw di SD Inpres Fatufeto 2 Kupang sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan 1) anak kurang tertarik dengan permainan sepak takraw; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3) pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar, dan kesegaran jasmani peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal.

Modifikasi pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya kemampuan guru dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah. Permainan jala hip hop dalam permainan takraw merupakan permainan yang dikerjakan secara sederhana baik dari segi permainan, bola maupun lapangan yang digunakan. Bola yang digunakan adalah bola plastik, sehingga anak

tidak merasa tersiksa saat melempar dan memasing bola, sedangkan jaringnya terbuat dari tali karet dan akan berbunyi hip hop. Apabila bola mengenai dan ketika bola mengenai net anak mendapat hukuman karena melakukan kesalahan gerak pada saat pembelajaran.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian Siswa kelas V SD Inpres Fatufeto 2 Kupang berjumlah 21 orang. Teknik pengumpulan data ini menggunakan metode pengamatan langsung dan tanya jawab secara lisan. Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali pada masing-masing tahapan, tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut: 1). Tes Praktik: dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran sepak takraw. 2). Lembar Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa baik dari aspek psikomotor maupun aspek afektif siswa selama kegiatan pembelajaran sepak takraw jala *hip hop* untuk melihat hasil peningkatan pembelajaran sepak takraw pada siswa kelas V SD Inpres Fatufeto 2 Kupang dan 3). Evaluasi: Pengumpulan data dengan cara ceramah dan tanya jawab secara langsung agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai materi pembelajaran sepak takraw. Prosedur Penelitian Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat komponen yaitu : rencana, tindakan, observasi, dan refleksi.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari: 1). Silabus yaitu seperangkat rancana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar. 2). Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar. 3). Lembar observasi kegiatan belajar mengajar untuk mengamati aktivitas kemampuan siswa selama proses pembelajaran. Dan 4). Tes praktek ialah tes yang disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Digunakan untuk mengukur kemampuan keterampilan materi yang diajarkan. Tes praktek ini diperiksa setiap akhir putaran.

### Penilaian Tes

Setelah data terkumpul, penulis dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menganalisis gambaran data nilai hasil belajar siswa kelas V SD Inpres Fatufeto 2 Kupang. Berapa jumlah siswa yang mengalami ketuntasan 75 dan berapa jumlah siswa yang belum tuntas serta bagaimana hasil observasi teman sejawat tentang proses pelaksanaan belajar mengajar baik dari siklus I maupun Siklus II.

Untuk menentukan nilai akhir hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa digunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{jawaban benar} \times 100}{\sum \text{seluruh soal}}$$

Untuk menentukan nilai rata-rata kelas yaitu nilai yang diperoleh siswa dijumlahkan kemudian dibagi dengan jumlah total siswa sehingga diperoleh rata-ratanya. Nilai rata-rata diperoleh dengan rumus sebagai berikut (Zainal Aqib, 2009)

$$x = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan

x= nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = jumlah siswa

### Penilaian Ketuntasan Belajar

Dari hasil nilai tes yang diperoleh siswa maupun hasil observasi teman sejawat dirangkum dan dibuat tabel pengelompokan ketuntasan serta hasil observasi teman sejawat. Hal ini dilakukan pada setiap siklus dan dilihat bagaimana gambaran peningkatan efektivitas belajar siswa serta bagaimana proses belajar mengajar yang berlangsung yaitu penerapan upaya meningkatkan hasil belajar sepak takraw melalui permainan jala *hip hop*.

Ada dua kategori belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal pada penelitian ini digunakan deskripsi presentase dengan rumus sebagai berikut (Zainal Aqib, 2009: 40):

$$\text{Ketuntasan belajar} = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{total siswa}} \times 100\%$$

Analisis ini dilakukan pada saat tahapan refleksi. Hasil analisis ini digunakan bahan refleksi untuk melakukan perencanaan lanjutan untuk siklus selanjutnya. Adapun hasil dari rumus penelitian tersebut masih harus dikonsultasi dengan tabel kriteria tingkat keberhasilan siswa untuk mengetahui kualitas keberhasilan yang diperoleh keberhasilan ini mengacu pada lima skala likert

Tabel 1. Kriteria Tingkat Keberhasilan belajar Siswa

Tingkat Keberhasilan	Kategori
> 80%	Sangat Baik
60%-79%	Baik
40%-59%	Cukup
20%-39%	Buruk
< 20%	Sangat Buruk

(Zainal Aqil 2009)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SD Inpres Fatufeto 2 Kupang. Letak sekolah cukup strategis dan lingkungan yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar. Halaman yang cukup luas dengan Sebagian permukaan berupa lantai/ubin yang biasa dipakai untuk pembelajaran sepak takraw. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses mengajar oleh guru dan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw. Pada tes awal yang dilakukan

didapatkan hasil sebagai umpan balik dan dapat dirumuskan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama guna meningkatkan keberhasilan siswa.

### Siklus I

Tabel 2. Rekapitulasi Lembar Penelitian Psikomotor, Afektif dan Kognitif

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai
		Psikomotor	Efekektif	Kognitif		
1.	Alfin	30	24	18	72	TT
2.	Alfret	40	30	20	90	T
3.	Amel	40	18	17	75	T
4.	Aprilly	30	24	20	64	TT
5.	Bramika	30	24	18	72	TT
6.	Chantika	30	18	15	63	TT
7.	Charles	30	24	16	70	TT
8.	Chayank	35	30	20	85	T
9.	Chrstiana	40	18	15	73	TT
10.	Chritovel	30	24	20	74	TT
11.	Dean	35	30	20	85	T
12.	Deolova	40	18	15	73	TT
13.	Debora	30	24	20	74	TT
14.	Denil	30	24	16	70	TT
15.	Devit	35	30	20	85	T
16.	Devista	40	24	16	80	T
17.	Dirly	30	18	17	65	TT
18.	Dominggus G.	30	24	20	64	TT
19.	Dominggus H.A.	30	24	18	72	TT
20.	Fikky	30	18	15	63	TT
21.	Fitta	30	24	16	70	TT
<b>Jumlah</b>		<b>705</b>	<b>492</b>	<b>372</b>	<b>1549</b>	

Keterangan:

Siswa yang tuntas (%) =  $6/21 \times 100\% = 28,57$

Siswa yang tidak tuntas (%) =  $15/21 \times 100\% = 71,42$

Nilai rata-rata kelas (%) =  $1549/2100 \times 100\% = 73,8$

Dari pengamatan hasil penelitian pada siklus pertama menunjukkan bahwa proses belajar sepak sila yang menyenangkan dalam bentuk permainan dapat memudahkan siswa menyerap materi dengan lebih baik. Selain itu dapat juga meningkatkan keterampilan sepak sila dan kemampuan bermain sepak takraw secara keseluruhan dan menjadikan sebuah permainan yang lebih menarik. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sebagai pendidik sangat membantu menumbuhkan semangat, motivasi, percaya diri dan keberanian siswa untuk lebih meningkatkan ketrampilan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw menggunakan media jala *hip hop*. Guru harus meyakinkan siswa bahwa pembelajaran dalam bentuk bermain secara efektif dan efisein dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada khususnya dan meningkatkan kemampuan bermain permainan sepak takraw secara keseluruhan. Hasil penilaian ini menunjukkan bahwa siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik gerak sepak sila yang baik. Dalam mengatasi masalah ini guru sebaiknya menerapkan perpaduan antara: a) belajar, bermain dan berlatih sikap sepak sila sebenarnya kepada siswa, b) menjelaskan fungsi sikap tersebut dalam permainan sepak takraw sebagai salah satu gerak pokok dalam melakukan pasing yang baik, c) membuat gerak sepak sila tersebut kedalam suatu bentuk permainan sepak takraw agar siswa lebih senang dan pemebelajaran diharapkan akan lebih maksimal. Namun terlepas dari

itu semua, pada siklus I ini masih ditemukan ada 6 orang siswa yang nilai kriteria ketuntasan maksimal (KKM) belajarnya dibawah nilai ketuntasan yaitu 75. Untuk itu tindakan yang dilakukan selanjutnya adalah melanjutkan penelitian ke siklus II.

## Siklus II

Tabel 3. Rekapitulasi Lembar Penelitian Psikomotor, Afektif dan Kognitif

No	Nama Siswa	Penampilan			Jumlah Nilai	Nilai
		Psikomotor	Efektif	Kognitif		
1.	Alfin	40	18	19	77	T
2.	Alfret	45	30	18	93	T
3.	Amel	40	24	16	80	T
4.	Aprilly	35	24	20	79	T
5.	Bramika	40	18	18	76	T
6.	Chantika	30	30	20	80	T
7.	Charles	40	18	17	75	T
8.	Chayank	45	30	18	93	T
9.	Chrstiana	40	24	16	80	T
10.	Chritovel	35	30	20	85	T
11.	Dean	40	30	20	90	T
12.	Deolova	40	24	20	84	T
13.	Debora	40	24	20	84	T
14.	Denil	40	30	18	88	T
15.	Devit	45	30	16	86	T
16.	Devista	40	24	20	84	T
17.	Dirly	35	18	17	70	TT
18.	Dominggus G.	40	30	18	88	T
19.	Dominggus H.A.	30	30	20	80	T
20.	Fikky	40	24	20	84	T
21.	Fitta	35	30	17	82	T
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>1738</b>	

### Keterangan:

Siswa yang tuntas (%) =  $20/21 \times 100\% = 95,2\%$

Siswa yang tidak tuntas (%) =  $1/21 \times 100\% = 4,8\%$

Rata-rata kelas (%) =  $1738/2100 \times 100\% = 82,7\%$

Dari hasil pengamatan peneliti pada siklus kedua ini keterampilan sepak sila yang dimiliki siswa sudah meningkat dibandingkan dengan Siklus I. Dan di dalam melakukan latihan siswa sudah menunjukkan keseriusan dan semangat dalam bermain sepak takraw jala *hip hop*. Berdasarkan rata-rata hasil belajar siswa pada tindakan siklus II siswa sudah menunjukkan keterampilannya dalam melakukan sepak sila terutama dalam permainan sepak takraw jala *hip hop*. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas yaitu 95,2% (20 siswa) dari jumlah keseluruhan 21 siswa memiliki nilai sama dengan atau diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75.

Tabel 4. perolehan nilai siklus I dan siklus II

Siklus I	Siklus II	Peningkatan
73,8%	82,7%	8,9%

Setelah diadakan refleksi secara menyeluruh dengan adanya perbaikan-perbaikan tindakan yang dilakukan pada siklus II dapat disimpulkan terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus I sampai II. Adapun penyebab peningkatan tersebut adalah karena adanya pembelajaran sepak takraw permainan jala *hip hop*, siswa menjadi lebih semangat, senang dan pada siklus II ini mereka sudah terbiasa dan mengerti permainannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Siburian (2021) menunjukkan bahwa modifikasi jala hip hop dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw. Hal ini terlihat dengan meningkatnya hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam pembelajaran. Siswa tertarik pada permainan sepak takraw yang diberikan karena menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi oleh guru dan pada akhirnya siswa senang dan lebih mudah belajar terhadap pembelajaran yang mereka terima. Temuan ini sejalan dengan apa yang menjadi hasil penelitian yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa proses belajar sepak sila yang menyenangkan dalam bentuk permainan dapat memudahkan siswa menyerap materi dengan lebih baik. Selain itu dapat juga meningkatkan keterampilan sepak sila dan kemampuan bermain sepak takraw secara keseluruhan dan menjadikan sebuah permainan yang lebih menarik. Keterampilan siswa meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri yang tinggi serta menambah semangat didalam kelompok bermainnya. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sebagai pendidik sangat membantu menumbuhkan semangat, motivasi, percaya diri dan keberanian siswa untuk lebih meningkatkan ketrampilan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw menggunakan media jala *hip hop*. Guru harus meyakinkan siswa bahwa pembelajaran dalam bentuk bermain secara efektif dan efisien dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada khususnya dan meningkatkan kemampuan bermain permainan sepak takraw secara keseluruhan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi jala hip hop dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw. Hal ini terlihat dengan meningkatnya hasil belajar siswa secara keseluruhan. Siswa tertarik pada permainan sepak takraw yang diberikan karena menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan pada akhirnya siswa senang dan lebih mudah belajar terhadap pembelajaran yang mereka terima.

### **Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya sepak takraw antara lain: 1). Bagi Guru, Dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola khususnya permainan bola besar, guru diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keterampilan gerak yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran modifikasi permainan di sekolah. 2). Bagi Siswa, Sebaiknya siswa bersikap yang baik dan aktif, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diterima akan berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. 2011. *Metode Melatih Fisik*. Medan: Unimed Press.
- Husdarta, S. 2014. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. 2009. *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Nasutions S. 1996. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Bandung : Penerbit : Jenmars.
- Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan
- Radcliffe J C and Farentinos, R. C. 2015. *Plyometric Explosive Power Training*. Znded. Champaign. Illions: Human Kinetics Published, Inc
- Romizowski, A.J. 1981. *Designing Instructionnal System*. New York : Kogan Page Michols Publishing.
- Siburian, P. 2021. Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sabungan Nihuta Kecamatan Ronggurnihuta Kabupaten Samosir, *Jurnal ABDIMAS Budi Darma*.
- Sofyan, A. 2015. *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, M. 2013. *Metode Penelitian dan Pendidikan dan Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw*. Semarang. Unnes Press
- Sunarno, Agung & Sihombing, R.Syaifullah D. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Pasal 35 tentang Kegiatan Pokok Guru
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.