

HUBUNGAN KOMPONEN FLEXIBILITY TERHADAP AKURASI SERVIS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI PSTI BOJONEGORO

M. Fachrizal Wahyu Ramadhan

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

* m.fachrizal.18065@mhs.unesa.ac.id

(Received: June 2022 / Revised: June 2022 / Accepted: July 2022)

ABSTRAK : Dalam permainan sepak takraw, servis merupakan suatu hal yang sangat penting karena dapat menjadi serangan pertama. Untuk menghasilkan servis yang baik, ada faktor pendukung salah satunya dengan kemampuan flexibility yang dimiliki seorang tekong. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komponen flexibility terhadap akurasi servis pada permainan sepak takraw di PSTI Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan atlet tekong di PSTI Bojonegoro yang berjumlah 5 orang. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes sit and reach dan tes akurasi servis. Teknik analisis data menggunakan korelasi sederhana (bivariate correlation). Hasil analisis data statistik korelasi bivariate pearson yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara flexibility dengan akurasi servis dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$) dan nilai pearson correlation ($p = 0,987$) yang termasuk dalam interpretasi pearson correlation sangat kuat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara flexibility terhadap hasil akurasi servis di PSTI Bojonegoro.

KATA KUNCI: Sepak Takraw; Flekibilitas; Akurasi Servis.

ABSTRACTS: In the game of sepak takraw, serve is very important because it can be the first attack. To produce a good service, there are supporting factors, one of which is the flexibility ability of a tekong. This study aims to determine the relationship between flexibility components and service accuracy in the sepak takraw game at PSTI Bojonegoro. This study uses two variables, namely the independent variable and the dependent variable. This type of research is quantitative with a correlational research design. The population in this study were all 5 tekong athletes at PSTI Bojonegoro. The test instruments in this study were sit and reach tests and service accuracy tests. The data analysis technique used simple correlation (bivariate correlation). The results of the statistical data analysis of the Pearson bivariate correlation, it is known that there is a significant relationship between flexibility and service accuracy with a significance value ($p < 0.05$) and the Pearson correlation value ($p = 0.987$) which is included in the very strong Pearson correlation interpretation. From these results, it can be concluded that there is a significant relationship between flexibility and service accuracy at PSTI Bojonegoro.

KEYWORD: Sepak Takraw; Flexibility; Service Accuracy .

1. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat menunjang segala aspek termasuk dalam prestasi atlet. Begitu pula dengan olahraga sepak takraw yang saat ini sudah berkembang di tingkat nasional dan internasional. Berdasarkan studi yang dilakukan Hanafi & P (2016) permainan sepak takraw salah satu adalah jenis olahraga tradisional yang



sudah berkembang dan telah dikenal oleh penduduk di Indonesia. Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli Indonesia. Menurut Yusuf & Usli, (2001) Sepaktakraw merupakan permainan yang dimainkan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Studi yang dilakukan Sofyan (2009) menyatakan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari beberapa cabang olahraga antara lain: sepak bola dan bola volley, yang dimainkan di lapangan ganda badminton dan pemain boleh menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan. Sepak takraw terbuat dari bola rotan yang di dimainkan oleh dua regu yang berlawanan dan saling bertujuan untuk mendapatkan poin. Salah satu upaya yang dilakukan guna mendapatkan poin yaitu dengan melakukan servis. Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan untuk mendapatkan poin (Pambudi & Sulendro, 2021). Dalam penelitian Semarang (2016) mengatakan bahwa servis dalam permainan sepak takraw adalah salah satu teknik yang sangat penting serta harus dikuasai oleh seorang pemain, karena poin bisa didapatkan dari lawan salah satunya dengan melakukan servis dan lebih mudah untuk memenangkan pertandingan. Servis juga berpengaruh penting pada saat jalannya permainan dapat dilihat dari beberapa pengamatan yang sudah ada, bahwa regu yang dapat melakukan servis lebih baik dan berhasil akan lebih mudah untuk mengatur alur permainan dan efektif dalam memperoleh angka (Hermanto, 2017).

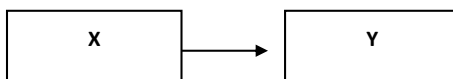
Keberhasilan servis dalam sebuah permainan sepak takraw tentunya tidak lepas dari akurasi servis yang dilakukan oleh seorang *tekong*. Akurasi adalah ketepatan penempatan tendangan bola pada sasaran yang telah ditentukan (Haryanto et al., 2021). Akurasi servis amat penting dilakukan oleh *tekong* agar bola hasil sepakan tidak mudah dikembalikan oleh lawan. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi servis agar mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan, salah satunya kemampuan *flexibility* yang dimiliki seorang *tekong* (Murti et al., 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syafaruddin & Ramadhan (2021) menyatakan bahwa fleksibilitas (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggerakkan sendi dan otot yang dimilikinya sepanjang rentang gerakannya. Dengan kemampuan *flexibility* yang dimiliki oleh pemain yang berposisi sebagai *tekong* akan dengan mudah menjangkau bola dan mengarahkan sepakan servis sepak takraw dengan baik (Arya Wisnu Murti et al., 2021). Hal tersebut diperkuat oleh studi yang dilakukan Akmal (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan dengan kemampuan servis. Namun berbeda dengan hasil studi yang dilakukan oleh Ardiansyah & Bulqini (2020) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dengan akurasi sepak takraw.

Berdasarkan penjelasan di atas, komponen *flexibility* menjadi salah satu komponen penting dalam permainan sepak takraw dan menjadi faktor untuk mendapatkan akurasi servis yang maksimal. Oleh karena itu alasan peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan komponen *flexibility* terhadap akurasi servis pada permainan sepak takraw di PSTI Bojonegoro. Peneliti masih melihat kesalahan saat melakukan servis di PSTI Bojonegoro seperti bola tidak sampai melewati net dan juga servis masih sering keluar lapangan sehingga masih sering kehilangan poin dan memberikan poin ke lawan sehingga dapat merugikan tim sendiri. Peneliti ingin pemain di PSTI Bojonegoro melakukan akurasi servis yang lebih baik dengan melakukan salah satu tes *flexibility* untuk mengetahui hubungan komponen *flexibility* terhadap akurasi servis pada permainan sepak takraw. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Komponen *Flexibility* Terhadap Akurasi Servis Pada Permainan Sepak Takraw di PSTI Bojonegoro".

2. METODE PENELITIAN

Metode adalah cara yang terdiri dari serangkaian kegiatan untuk pengumpulan data yang diteruskan dengan pengambilan data penelitian di lapangan (Bungin, 2005). Metode penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuantitatif. Disebutkan oleh Arcidiacono et al., (2009) penelitian kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dan peristiwa dengan konstruksi yang disajikan dengan angka yang dirumuskan oleh peneliti. Penelitian kuantitatif ini menggunakan dengan desain penelitian korelasional. Maksum (2012) menyatakan bahwa korelasional dapat digunakan untuk mendeskripsikan adanya suatu hubungan antara variabel bebas dengan variabel yang terikat. Adapun metode dalam penelitian ini secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian Paradigma Sederhana (Sugiyono, 2009)

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang dapat berpengaruh atau mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah komponen *flexibility*, sedangkan untuk variabel terikat adalah akurasi servis. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 Juni 2022 di GOR Dabonsia Bojonegoro, sebagai tempat latihan PSTI Bojonegoro. Pada penelitian ini subjek yang diambil adalah keseluruhan populasi *tekong* (pemain yang melakukan servis) di PSTI Bojonegoro yang berjumlah 5 orang.

Dalam pengambilan data diperlukan adanya instrument penelitian. Arikunto (2010) mengatakan instrumen penelitian merupakan fasilitas atau alat yang diperlukan peneliti dalam proses pengumpulan data agar mendapatkan hasil yang lebih baik dalam melakukan penelitian sehingga lebih mudah diolah. Teknik pengumpulan data komponen *flexibility* dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *sit and reach* (Murti et al., 2020). Teknik pengumpulan data akurasi servis dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes servis. Kesempatan yang diberikan kepada subjek untuk melakukan servis sebanyak 3 kali (Rusli et al., 2022). Tes servis dilakukan di lapangan sepak takraw yang sudah di desain untuk melakukan tes.

3. HASIL

Berdasarkan dari hasil pengambilan data *flexibility* pada atlet *tekong* di PSTI Bojonegoro menggunakan tes *sit and reach*, seluruh data yang sudah diperoleh ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes *Flexibility (sit and reach)*

Nama	Test Flexibility (cm)
SND	14
OWN	17
DKA	23
DRG	15
PJ	24

Berdasarkan hasil pengambilan data servis yang dilakukan atlet *tekong* PSTI Bojonegoro sebanyak 3 kali percobaan, seluruh data yang sudah diperoleh ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tes Akurasi Servis Sepak Takraw

Nama	Servis			Total skor
	1	2	3	
SND	0	3	2	5
OWN	2	5	0	7
DKA	2	4	3	9
DRG	0	3	3	6

PJ	5	2	3	10
----	---	---	---	----

Berdasarkan data *flexibility* dan servis yang telah diperoleh, dapat diketahui hasil tes *flexibility* dan total skor dari masing-masing subjek saat melakukan tes servis. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin subjek yang memiliki kemampuan *flexibility* yang tinggi akan semakin baik pula dalam servis. Setelah data *flexibility* dan tes servis diperoleh, data selanjutnya seluruh data dilakukan uji korelasi *bivariate pearson* menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Adapun hasil analisis deskriptif yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Flexibility	18.60	4.165	5
Servis	7.40	2.074	5

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik pada Tabel.3, diketahui bahwa nilai mean dari *flexibility* adalah 18.60 dengan standar deviasi 4.165 dan nilai mean dari servis adalah 7.40 dengan standar deviasi 2.074. Setelah data tersebut diketahui, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi *flexibility* dengan servis. Uji korelasi tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *flexibility* dengan servis sepak takraw. Adapun hasil data analisis statistik dengan uji korelasi *bivariate pearson*-, seluruh data hasil disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Korelasi *Flexibility* dan Servis

Correlation			
		Flexibility	Servis
Flexibility	Pearson Correlation	1	.987
	Sig.(2-tailed)		.002
	N	5	5
Servis	Pearson Correlation	.987	1
	Sig.(2-tailed)	.002	
	N	5	5

Berdasarkan hasil uji analisis statistik korelasional *bivariate pearson* yang telah disajikan pada Tabel.4 diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *flexibility* dengan akurasi servis dengan nilai ($p < 0,05$). Adapun hasil lain dari uji statistik *bivariate pearson* dengan nilai *pearson correlation* ($p = 0,987$). Oleh karena itu, terdapat interpretasi (kebermaknaan) dari nilai *pearson correlation* yang disajikan pada Tabel.5 (Hendrik et al., 2006).

Tabel 5. Interpretasi Nilai *Pearson Correlation*

No	Nilai	Interpretasi
1	0,00-1,199	Sangat rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

Berdasarkan interpretasi nilai *pearson correlation* yang telah disajikan pada Tabel.5, dapat disimpulkan bahwa nilai *pearson correlation* dalam penelitian ini termasuk kategori interpretasi sangat kuat karena nilai *pearson correlation* dalam penelitian ini sebesar ($p = 0,987$).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data statistik korelasi *bivariate pearson* yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *flexibility* dengan akurasi servis. Hasil lain yang diperoleh adalah nilai *pearson correlation* dengan kategori sangat kuat.. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2021) yang menyatakan bahwa kelenturan memiliki kontribusi besar terhadap hasil servis sepak takraw karena variabel kelenturan merupakan unsur kondisi fisik penting yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan servis atlet sepak takraw. Hasil tersebut juga dapat diketahui dalam penelitian Nur (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan juga berkontribusi besar dalam servis, karena jika seseorang memiliki kemampuan kelenturan yang baik pada daerah sendi dan otot tersebut, maka akan dapat melakukan gerakan lebih luas menyepak tanpa adanya hambatan gerak. Namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat kelenturan yang kurang atau rendah, tentu akan menghalangi gerakan ayunan, karena otot-otot harus berkerja keras untuk mengatasi tahanan dalam melakukan tugas gerakan menyepak bola.

Latihan kelenturan adalah bentuk latihan yang dilakukan untuk menghasilkan hasil servis yang baik pada permainan sepak takraw (Donal & Mardela, 2020). Kelenturan sangat dibutuhkan oleh seorang tekong karena menjadi salah satu komponen yang paling penting saat melakukan servis. Berdasarkan hasil analisis gerakan servis sepak takraw, dapat dikatakan kelenturan pinggang sangat dibutuhkan oleh seorang tekong untuk mengangkat kaki agar dapat menendang dan juga gerakan memutar pinggang (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa *flexibility* (kelenturan) menjadi komponen penting dalam permainan sepak takraw terutama untuk menghasilkan servis yang baik. Peneliti berasumsi bahwa seorang *tekong* akan mendapatkan hasil tidak maksimal dan juga kemungkinan cedera saat melakukan servis selama kemampuan kelenturannya kurang atau rendah. Latihan kelenturan menjadi faktor pendukung untuk menghasilkan akurasi servis yang baik pula karena membutuhkan kesempurnaan gerak saat melakukannya (Akbar et al., 2021). Dalam studi yang dilakukan oleh Jamalong (2015) juga mengatakan bahwa latihan kelenturan merupakan salah satu unsur kondisi fisik pendukung servis sepak takraw terutama pada saat bola dilambungkan oleh pengumpuan, kemudian dengan cepat kaki seorang *tekong* dapat menjangkau bola dan mengarahkan ke pertahanan lawan. Semakin tinggi kemampuan *flexibility* yang dimiliki, seorang *tekong* akan lebih mudah menjangkau bola dan mengarahkan pada target yang diinginkan. Semakin *tekong* mampu mengarahkan bola sesuai dengan yang dituju, lawan akan semakin sulit mengantisipasi servis tersebut. Selain dapat menguasai dan mengatur jalannya pertandingan, hal tersebut tentunya dapat menjadi cara untuk mudah mendapatkan poin dan mudah memenangkan pertandingan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data statistik korelasi *bivariate pearson* di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *flexibility* dengan akurasi servis sepak takraw. Hasil tersebut dalam interpretasi *pearson correlation* dikategorikan sangat kuat. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa semakin baik kemampuan *flexibility* yang dimiliki oleh seorang atlet khususnya *tekong* (pemain yang melakukan servis) pada gilirannya akan mengarah pada peningkatan akurasi servis yang dilakukan. Sehingga, peneliti merekomendasikan pemberian latihan *flexibility* pada atlet *tekong*. Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka disarankan untuk pelatih sepak takraw di PSTI Bojonegoro dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan latihan *flexibility* karena semakin baik *flexibility* akan semakin baik pula hasil akurasi servis. Kemudian untuk peneliti yang akan melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang, disarankan untuk menggunakan jumlah subjek yang lebih



besar serta menggunakan variabel lainnya yang lebih berkaitan dan relevan agar penelitian ini dapat lebih dikembangkan.

REFERENSI

- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722>
- Akmal, S. (2020). *Hubungan Kelenturan Terhadap Kemampuan Servis SMP 18 Padang.pdf*.
- Arcidiacono, C., Procentese, F., & Di Napoli, I. (2009). Qualitative and quantitative research: An ecological approach. *International Journal of Multiple Research Approaches*, 3(2), 163–176. <https://doi.org/10.5172/mra.3.2.163>
- Ardiansyah, R. T., & Bulqini, A. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Akurasi Servis Pada Tekong Atlet Sepak Takraw Smanor Jawa Timur*. 3(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1), 66–77. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Edisi Kedu). Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=rBVNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Donal, S., & Mardela, R. (2020). Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelenturan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 2(2), 514–525. <http://patriot.ppi.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/594>
- Hanafi, H., & P, B. R. (2016). Perbandingan Latihan Bola Digantung Dan Bola Dilambungkan Terhadap Hasil Belajar Sepak Mula Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas X-Is 1 Sma 17 Agustus 1945 Surabaya. *Wahana*, 67(2), 71–76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v67i2.504>
- Haryanto, J., Sari, D. N., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., Negeri, U., Keolahragaan, F. I., & Servis, A. (2021). *Tingkat Akurasi Servis Forehand Backspin*. 21, 59–67.
- Hendrik, Saripin, AIFO, & Agust, K. (2006). Coordination of Eye and Foot Relation With Sepak Sila Skill Game of Sepak Takraw in Extracurricular Students of Sman 2 Tambang Kabupaten Kampar. *Physical Education and Recreation Department Faculty of Teachers Training and Education University of Riau*, 1(1), 1–10. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hendrik%2C+H.%2C+Saripin%2C+S.%2C+%26+Agust%2C+K.+Hubungan+Koordinasi+Mata+dan+Kaki+dengan+Keterampilan+Sepak+Sila+Permainan+Sepak+Takraw+pada+Ekstrakurikuler+Siswa+Sman+2+Tambang+Kabupaten+Kampar.+J
- Hermanto, Y. F. (2017). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas pada Klub Sepaktakraw Yuniior Panggul Kabupaten Trenggalek*. 6–18.
- Jamalong, A. (2015). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20–34.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02),



115–126. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.04>

- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal MensSana*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>
- Pambudi, R. D. A., & Sulendro, S. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- Rusli, M., Suhartiwi, & Heriansyah. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan servis atas permainan sepak takraw 1*. 9(1), 204–213.
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(April), 34–41.
- Sofyan, M. (2009). *PERMAINAN SEPAK TAKRAW*. CV Ricardo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafaruddin, & Ramadhan, I. A. (2021). *The Flexibility Training Model Developed to Improve Sepaksila and Service Skills for Tekong Athletes in Sepaktakraw Game*. 513(1992), 434–437. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.142>
- Yusuf, U., & Usli, L. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Direktorat Jenderal Olahraga