

**SURVEI TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN WONODADI 03  
KABUPATEN BLITAR TAHUN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

**RIZKI DWI WARDANA**  
NPM: 18.1.01.09.0146

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2023**

Skripsi oleh:

**RIZKI DWI WARDANA**

NPM: 18.1.01.09.0146

Judul:

**SURVEI TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN WONODADI 03  
KABUPATEN BLITAR TAHUN 2022/2023**

Telah disetujui untuk diajukan  
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi  
Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal 24 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.  
NIDN. 0718019003

Irwan Setiawan, M.Pd  
NIDN. 0716028902

Skripsi oleh:

**RIZKI DWI WARDANA**

NPM: 18.1.01.09.0146

Judul:

**SURVEI TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN WONODADI 03  
KABUPATEN BLITAR TAHUN 2022/2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal 24 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : M. Yanuar Rizky , M.Pd \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Irwan Setiawan , M.Pd \_\_\_\_\_

Mengetahui  
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Rizki Dwi Wardana

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Blitar, 04 Juni 2000

Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juli 2023

Yang Menyatakan,

**Rizki Dwi Wardana**  
NPM: 18.1.01.09.0146

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu dan orang yang masih terus belajar akan menjadi pemilik masa depan." - Mario Teguh

## **Abstrak**

**Rizki Dwi Wardana : SURVEI TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN WONODADI 03 KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2022/2023.** Skripsi, PENJAS,

Kata kunci : Survei, Sepak sila, Sepak Takraw, Ekstrakurikuler

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui kualitas teknik dasar sepak sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar. Penelitian ini merupakan Penelitian deskriptif kualitatif . Penelitian menggambarkan atau mendiskripsikan keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pembelajaran penjas kes, dari kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Subjek penelitian adalah Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN WONODADI 03 Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 20 siswa peserta didik yang terdiri atas 14 peserta didik putra dan 6 peserta didik putri. Teknik pengumpulan data dengan tes, observasi, wawancara, angket, Dokumentasi Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dengan teknik persentase.

Hasil Nilai Angket Siswa dari 20 siswa, 2 siswa mendapat kategori Sangat Baik (10%) , 7 siswa mendapat kategori Baik (35%) 7 siswa mendapat kategori Cukup (35%), mendapat kategori 4 siswa Kurang Baik (20%) . Hasil analisis data pada Survey Teknik Dasar Sepak sila dari 20 siswa, 0 siswa mendapat kategori Sangat Baik (0%) , 0 siswa mendapat kategori Baik (0%) 10 siswa mendapat kategori Cukup (50%), 10 siswa mendapat Kurang Baik (50%) . Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa kualitas teknik dasar sepak sila di ketahui melalui Survei Teknik Dasar Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar Tahun Ajaran 2022/2023.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak M. Yanuar Rizky, M.Pd, selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Ucapkan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 24 Juli 2023

**Rizki Dwi Wardana**  
NPM: 18.1.01.09.0146

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Sepak Takraw.....	6
B. Pembelajaran Sepak Takraw.....	6
C. Teknik.....	8
D. Teknik-teknik Dasar dalam Bermain Sepak Takraw.....	9



1. Sepakan.....	9
1. Sepak Sila.....	9
2. Sepak kuda.....	10
3. Sepak cangkil.....	11
4. Menapak.....	13
2. Main kepala (heading).....	14
3. Mendada.....	14
4. Memaha.....	15
E. PERATURAN PERMAINAN SEPAK TAKRAW.....	16
1. Tinggi tiang (sama dengan net).....	17
F. EKSTRAKURIKULER.....	17
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	20
B. Kehadiran Peneliti.....	21
C. Tahapan Peneliti.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
1. Tempat Penelitian.....	22
2. Waktu Peneliti.....	23
E. Sumber Data.....	23
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	28
H. Pengecekan Keabsahan Temuan.....	29
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
C. Interpretasi dan Pembahasa.....	32
1. Interpretasi.....	41
2. Pembahasan .....	42
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	

A. Simpulan.....	43
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
Lampiran-lampiran.....	47

#### DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Tabel Angket Siswa .....	27
4.1 : Interval Persentase Skor dan Kriteria .....	34
4.2 : Hasil Nilai Angket Siswa .....	35
4.3 : Kategori Siswa Sesuai Interval Skor .....	36
4.4 : Survey Keterampilan Teknik Dasar Sepak sila .....	37
4.5 : Kategori Siswa Sesuai Interval Skor .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Sepak Sila	..... 10
2.2 : Sepak kuda	..... 11
2.3 : Sepak cungkil	..... 12
2.4 : Menapak	..... 13
2.5 : Main kepala ( <i>heading</i> )	..... 14
2.6 : Mendada	..... 15
2.7 : Memaha	..... 15
2.8 : lapangan sepak takraw	: ..... 16

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Wawancara Kepala Sekolah dan Siswa .....	49
2 : Hasil Nilai Angket Siswa .....	52
3 : Hasil Survey Teknik Dasar Sepak sila .....	54
4 : Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	56
5 : Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian .....	57
6 : Berita Acara Skripsi .....	58
7 : Sertifikat Plagiasi .....	60
8 : Dokumentasi .....	61

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Saat ini, hampir semua orang menyukai berbagai jenis olahraga. Sepak takraw adalah salah satu olahraga yang sangat disukai oleh sejumlah orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepak takraw awalnya adalah permainan sepak raga atau sepak sila yang dimodifikasi untuk dijadikan permainan yang dapat dimainkan secara kompetitif. Menurut Iyakus (2012:1), “sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,40 m dan lebar 6,10 m.” Sepak takraw memiliki dasar tradisional Indonesia yang dimainkan oleh 6-7 orang secara melingkar.

Sepak takraw pada dasarnya adalah permainan campuran sepak bola dan voli. Inti dari permainan ini adalah mengontrol bola agar tidak jatuh ke tanah dan memungkinkan lawan mengembalikannya.

Di Indonesia, sepak takraw sudah ada sejak lama. Ini mulai dimainkan di beberapa provinsi di Sulawesi Selatan dan sebagian Sumatera. Pada tahun 1970 pemain sepak takraw datang dari Malaysia dan beberapa bulan kemudian pemain sepak raga jaring dari Singapura datang. Ini yang mulai mendorong orang Indonesia tahu dan mencintai sepak takraw.

Sepak Takraw tidak bisa menandingi reputasi baik sepak bola di tanah air dan dunia, serta bulu tangkis yang membawa Indonesia banyak kejuaraan dunia, tetapi sepak takraw layak dipertimbangkan untuk masa depan.

Meskipun sepak bola dan bulutangkis masih sangat populer di Indonesia dan di seluruh dunia, sepak takraw harus dipertimbangkan untuk masa depan. Ini karena sepak takraw telah berkembang di Asia Tenggara selama SEA Games, Asian Games, dan PON. Meskipun demikian, Indonesia harus bisa menarik siswa, terutama mereka yang ahli dan ingin belajar menjadi atlet di kemudian hari.

Sepak takraw telah berkembang dengan sangat cepat, yang ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang menyukai olahraga ini. Selain itu, olahraga lokal sering diadakan untuk menilai kemajuan sepak takraw dan menentukan siapa yang akan menjadi atlet berbakat di masa depan. Hal ini sangat diharapkan bagi anak-anak yang masih di sekolah dasar untuk menjadi atlet sepak takraw.

Seiring waktu, perkembangan yang berkaitan dengan teknik dasar sepak takraw, model latihan dan berbagai tes keterampilan teknik dasar telah muncul. Namun, masih ada pekerjaan yang harus dilakukan agar orang bisa belajar cara mengubah takraw. Sepak takraw adalah permainan yang dimainkan di lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai sebelum bermain sepak takraw, menurut Novrianto (2013: 1). Teknik dasar termasuk sepak sila, sepak kuda, sepak cangkil, menapak, sepak badek, arah, mendadak, menahan, dan bertahan (Hubertus, 2015: 13).

Di antara berbagai teknik dasar yang telah disebutkan di atas, teknik dasar sepak sila yang paling utama dalam bermain sepak takraw karena sila

sepak sila merupakan teknik yang paling sering digunakan. Walaupun teknik dasar lainnya juga penting, sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan. Di Blitar, banyak atlet muda mulai bermain sepak takraw. Namun, pada kenyataannya, para pelatih hanya menggunakan pengetahuan pemain sebelumnya dalam simulasi bermain; dalam situasi ini, mereka seharusnya melakukan pilihan yang tepat dan tidak bias mencapai hasil yang optimal. Meskipun teknik dasar lainnya juga penting, sepak sila adalah yang paling penting. Banyak atlet muda yang bermain takraw di Blitar, sehingga panitia pusat PSTI menyelenggarakan pemilihan untuk mengikuti kejuaraan tersebut. Dapat menggunakan pengetahuan yang mereka miliki tentang pemain sebelumnya dan melihat kinerja mereka selama simulasi bermain, jadi mereka harus membuat pilihan yang adil dan tepat sasaran untuk mendapatkan hasil terbaik.

Kegiatan ekstrakurikuler, yang merupakan kegiatan siswa yang dilakukan di luar waktu sekolah, dapat membantu siswa mengembangkan minat, bakat, dan potensi diri Menurut Wibowo (2015:2) “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa”. Sekolah akan meningkatkan keterampilan dasar sepak sila siswa SD melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dalam perjalanannya nanti kemampuan teknik dasar sepak sila siswa akan mampu berkembang dan memiliki teknik lebih baik melalui proses dan jalur yang semestinya, salah satunya memiliki kemampuan passing dan kemampuan lainnya.

Observasi awal penulis dilakukan di SD Negeri Wonodadi 03 Kecamatan Wonodadi nampak perkembangan sarana dan prasarana olahraga cukup memadai, Hal ini menunjukkan bahwa halaman sekolah memiliki lapangan olahraga yang lengkap untuk bola voli, sepak takraw, dan atletik. Banyak anak yang belum mahir melakukan teknik dasar yaitu teknik dasar sepak sila. Siswa tersebut banyak yang melakukan sepak sila masih belum konsisten. Siswa masih bingung menggunakan kaki bagian pada saat melakukan teknik dasar sepak sila siswa di SDN Wonodadi 03. Maka dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler pada hari jumat sore diharapkan bisa meningkatkan teknik dasar sepak sila siswa di SDN Wonodadi 03.

Berdasarkan informasi latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengamati lebih jauh tentang “Survei Teknik Dasar Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang yang terdapat diatas, maka fokus fokus penelitian dalam pembahasan skripsi yang akan diajukan adalah

1. Belum diketahuinya kualitas teknik dasar sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan kualitas teknik dasar sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar.



#### **D. Kegunaan Penelitian**

Ini adalah beberapa Manfaat praktis maupun teoritis untuk mengetahui minat siswa dalam olahraga sepak takraw adalah sebagai berikut ini:

##### 1. Secara Teoritis

Secara teoritis, kemampuan siswa dalam permainan sepak takraw dasar berkorelasi dengan pendidikan jasmani dan kesehatan mereka. Pada akhirnya, ini dapat menghasilkan peningkatan kualitas pendidikan, terutama yang berkaitan dengan olahraga. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan kita tentang bagaimana keterampilan siswa dapat ditingkatkan dalam permainan sepak takraw dasar. Secara praktis

##### a. Bagi sekolah

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan olahraga sepak takraw pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

##### b. Bagi Guru atau Pelatih

Memberikan pengetahuan kepada guru atau pelatih dalam melakukan pembelajaran dan sebagai panduan untuk mengoptimalkan bakat siswa sesuai dengan keahlian khusus dalam keterampilan permainan olahraga sepak takraw.

##### c. Siswa

Memberikan memotivasi peserta didik olahraga sepak takraw dan memperdalam kajian tentang pembelajaran olahraga sepak takraw tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, NMK, & Anggorowati, KD (2019). Pengembangan Model Permainan Sepaktakraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)* , 6 (1), 1-13.
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50-62.
- Aji, T. (2010). Keterampilan Smash Kedeng Pada Peningkatan Permainan Sepak Takraw Padaanak Sekolah Dasar. *Lembaran Ilmu Kependidikan* , 39 (1).
- Atmasubrata, G. (2012). Serba Tahu Dunia Olahraga. Kumpulan Pengetahuan Umum Dunia Olahraga. Surabaya: DAFA Publishing.
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Latihan Latihan Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa* , 1 (1), 3-11.
- Bahagia, Y. (2000). Modul 2 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI. Daring: [\(http://file.upi.edu/Direktori/F-FPOK/Jurusan Pendidikan Olahraga/194903161972111-Yoyo Bahagia/Modul Fasilitas & PP \(Modul\)/M-4. pdf\)](http://file.upi.edu/Direktori/F-FPOK/Jurusan Pendidikan Olahraga/194903161972111-Yoyo Bahagia/Modul Fasilitas & PP (Modul)/M-4. pdf).(8 februari 2011) .
- Darmawan, EA (2019). SERVICE PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BOLA DIGANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE SEPAK TAKRAW. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 1 (1), 1-13
- . Departemen Pendidikan Nasional. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat.
- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2017). Peningkatan Gerak Dasar Sepak Sila Dengan Menggunakan Model Pembelajaran STAD (Student Teams Achievement Division). *SPORTIF* , 2 (1), 51-60.

- Hubertus, H. P. (2015). *Melatih Olahraga Dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- Pane, A., & Dasopang, MD (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* , 3 (2), 333-352.
- Kristiyanto, A. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga.
- M. Husni Thamrin. (2008). *Bahan Ajar Mata Kuliah: Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurdin, N. (2021). Latihan passing bola digantung dapat meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* , 6 (2), 114-118.
- Novrianto,A(2013).HubunganKeseimbanganTerhadap KeterampilanSepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Putra Kelas viii SMP Negeri 1 Palolo. *E-Journal Tadulako Physical Education,Health And Recreation*, 1, 2337 –4535.
- Parlan, P. (2020). Peningkatan Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Dengan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V SDN Janti Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Pendidikan (JIPP)* , 7 (1), 20-27.

- Saputro, DB, & Supriyadi, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Jurnal Kinerja Indonesia* , 1 (2), 112-118.
- Sulistyo, B., & Sceisarriya, VM (2021). Analisis Faktor-Faktor Pendukung Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Cabang Olahraga Takraw. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga* , 1 (2), 30-35.
- Wibowo, Y.A. & Andriyani, F.D. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. Yogyakarta: UNY Press.
- Winataputra, AS, Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. *Hakikat Belajar dan Pembelajaran* , 1-46.
- Wiyaka, I. (2017). PERBEDAAN PENGARUH HASIL BELAJAR SMASH SEPAK TAKRAW DENGAN MENGGUNAKAN METODE BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DIUMPAN PADA MAHASISWA PKO. *Jurnal Prestasi* , 1 (1).