

Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Kestabilan Servis Atas Sepak Takraw

Suprianto^{1*}, Andi Ogo Darminto¹, Khalid Rijaluddin¹

¹Universitas Muhammadiyah Bone

*Corresponding Author: upphy05@gmail.com

Abstrak

Sepak takraw merupakan salah satu permainan beregu yang perlu banyak latihan terutama dalam melakukan servis, hal ini dikarenakan terdapat beberapa tekong yang masih kurang maksimal dalam melakukan servis atas mengakibatkan bola terkadang tidak tepat sasaran, sehingga perlunya latihan terutama menggunakan bola gantung untuk mendapat teknik servis yang baik. Peneliti berasumsi melakukan penelitian untuk menindaklanjuti apakah terdapat pengaruh menggunakan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan teknik pengumpulan data berupa *Pre-test* dan *Post-Test*, serta analisis data berupa statistik deskriptif dan analisis data inferensial yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *uji Paired sampel test*. Sampel penelitian ini diambil sesuai *Random sampling* yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan olahan data SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah memberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata sebesar 44,9 berada pada kategori cukup. Sehingga dinyatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw atlet PSTI Bone.

Kata Kunci: Latihan Bola Gantung; Kestabilan Servis Atas; Sepak Takraw

Received: 30 Des 2024; Revised: 12 Feb 2025; Accepted: 23 Feb 2025; Available Online: 28 Feb 2025

1. PENDAHULUAN

Sepak takraw ialah permainan yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat baik anak-anak maupun orang tua. Permainan ini tentu lebih menarik dan penuh ketertarikan untuk dimainkan, tetapi saat bermain banyak pemain kurang memahami cara melakukan servis yang baik mengakibatkan bola salah arah dan tidak tepat sasaran (Sardiman et al., 2024). Kurangnya latihan merupakan salah satu faktor resiko evaluasi diri tidak berkembang terutama pada teknik dasar servis. Atlet PSTI, sebagai salah satu kelompok keolahragaan yang ada di kabupaten bone, dari tahun ke tahun semakin banyak anggota yang bergabung, sehingga perlunya latihan ekstra untuk memahami teknik dasar servis agar bola tepat sasaran. Latihan sepaktakraw menggunakan bola gantung memberi dampak yang baik dalam melatih para atlet PSTI, adanya latihan ini dapat mengatasi pemain kurang memahami teknik menendang bola (Kurnawan, 2021). Penelitian ini diajukan untuk memberi gambaran nyata mengenai penggunaan bola gantung terhadap kestabilan servis atas, sehingga menjadi dasar untuk penggunaan bola gantung selanjutnya.

Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang tentu memiliki tujuan untuk melatih tubuh seseorang baik dari segi rohani maupun jasmani. Olahraga terdiri dari dua kata yaitu "olah" yang berarti memperbaiki, menyempurnakan, mengolah dan "raga" artinya badan, fisik atau jasmani (Ameraldo et al., 2022). Jadi kata "olahraga" yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik (Paosan & Hidayat, 2024). Sedangkan menurut Hayat Salamun et al (2022) Olahraga adalah sebuah usaha dalam mengolah dan melatih tubuh manusia agar lebih sehat dan kuat dengan tujuan menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah melakukan olahraga. Salah satu olahraga yang dapat mengolah dan melatih tubuh manusia adalah sepak takraw.

Sepak takraw adalah sebuah permainan beregu yang beranggotakan 3 anggota per tim, setiap pemain dilarang untuk menggunakan tangan dalam menyentuh bola. Olahraga ini adalah salah satu kategori permainan yang didalamnya terdapat beberapa elemen gerakan yang berasal dari cabang olahraga lain seperti sepak bola, bulu tangkis, senam, dan dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Jika ditelusuri lebih jauh, sepak takraw adalah permainan tim yang dimainkan oleh tiga pemain (Arrazi & Hakim, 2021). Ada beberapa teknik yang dapat diterapkan saat bermain sepak takraw salah satunya adalah servis. Servis merupakan teknik fundamental yang di pergunakan saat memulai pertandingan, menyerang hingga menghasilkan sebuah poin demi meraih kemenangan.

Servis dikatakan berhasil apabila pemain memahami teknik awalan dengan tepat, ketepatan dalam menendang bola, Pengaturan kaki tumpuan yang mantap dan dinyatakan mendapat poin jika bola dapat melintasi net, bola masuk ke kawasan/area lawan dan lawan pun tidak mampu mengembalikan atau mengopor bola tersebut (Male et al., 2024). Servis atau sepak mula adalah titik awal permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh seorang tekong yang menendang bola takraw menuju lapangan lawan dan hal ini merupakan cara yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Dalam permainan sepak takraw servis sangat penting untuk memulai permainan dan juga mendapatkan poin. Servis juga berdampak pada jalannya permainan, dari pengamatan yang telah dilakukan bahwa dalam sebuah pertandingan *team* yang melakukan servis dengan baik dapat menguntungkan *team*, karna dapat melakukan permainan dengan dominan dalam mengatur jalannya pertandingan dan servis juga sangat efektif untuk mendapatkan angka. Untuk memberikan pelayanan yang baik, diperlukan latihan yang terencana dan disiplin agar bisa melakukan pelayanan dengan seoptimal mungkin. Untuk mencapai pelayanan yang optimal, ada beberapa langkah yang harus diambil akan tetapi terdapat kesulitan selama pelaksanaannya sehingga perlu pemahaman lebih mendalam agar para atlet dapat menguasai teknik servis atas yang baik. Menurut Sardiman et al (2024) Dalam melakukan servis, ada beberapa gerakan yang perlu dikuasai. Agar proses gerakan dapat dilakukan secara maksimal, dibutuhkan beberapa aspek dari kondisi fisik, salah satunya ialah kelenturan (Rusli et al., 2022). Servis adalah langkah awal yang krusial dalam meraih skor pada suatu kompetisi, kesalahan atau ketidakberhasilan pada tim dalam melakukan servis akan memberikan poin atau nilai kepada tim lawan. (Mahfud et al., 2023). Dengan demikian, terdapat beberapa teknik dasar yang biasa dilakukan dalam servis atas sepak takraw yang digunakan oleh tekong dalam menjaga bola tetap mendarat dengan maksimal yaitu menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki atau dengan telapak kaki (Yulianawan & Yuliana, 2023).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada atlet PSTI di Kabupaten Bone didapatkan beberapa permasalahan bahwa ketika seorang tekong melaksanakan servis, masih ada beberapa tekong yang menggunakan servis belum optimal salah satunya yaitu saat melakukan servis terkadang tidak tepat pada sasaran, bola terkadang melintasi net, namun saat melintasi net bola keluar dari area lapangan lawan sehingga dapat merugikan *team* karna tidak mendapatkan angka. Oleh karna itu, pentingnya para tekong konsentrasi saat melakukan permainan sepak takraw. Dengan demikian, diperlukan latihan yang gesit efektif dan efisien, diharapkan para atlet agar dapat meningkatkan teknik servis mereka agar dapat menguasai pertandingan. Salah satu latihan yang dilakukan adalah dengan menendang bola dengan step bola di gantung. Dari penjelasan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw pada atlet PSTI Kabupaten Bone?.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian tersebut termasuk jenis penelitian yang berfokus pada penggunaan pendekatan kuantitatif, dengan tujuan untuk melihat bagaimana pengaruh bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw dan mengacu pada desain penelitian yang digunakan. Desain penelitian yang diterapkan adalah metode eksperimen dengan menerapkan struktur penelitian *One group pre-test* dan *Pos-stest design*. Penelitian ini dilakukan sejak bulan September 2024 sebanyak 8 kali pertemuan, populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet PSTI Kabupaten Bone, sejumlah 35 orang. Dengan demikian, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Random sampling* pemilihan secara acak dengan jumlah 15 atlet.

Peneliti memperoleh data dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang telah ditentukan dan instrument penelitian berupa pemberian tes langsung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw atlet PSTI. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah faktor yang sangat berpengaruh dan berhubungan langsung dengan data yang akan diaktualisasikan dalam sebuah penelitian dan menjadi penentu apakah data yang diperoleh memiliki pengaruh bagi penelitian atau tidak. Data yang diperoleh diambil dari hasil tes atlet PSTI dengan melihat ketepatan gerakan bola baik dari cara menendang dan keseimbangan. Tes tersebut diberikan diawal pertemuan (tanpa perlakuan) dan akhir pertemuan (setelah perlakuan) menggunakan bola gantung dengan tujuan untuk melihat hasil akhir setelah memberikan perlakuan menggunakan bola gantung. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini meliputi analisis data statistik deskriptif dan analisis data inferensial. Analisis inferensial mencakup uji normalitas, uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic*, dan uji hipotesis menggunakan *uji Paired sampel test* untuk mengidentifikasi apakah data yang digunakan berasal dari

data yang akurat atau berdistribusi normal dan apakah data yang diuji memiliki pengaruh penggunaan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepaktakraw. Hasil analisis yang di dapatkan dari kestabilan servis atas akan diakumulasikan berdasarkan standar kategorisasi penilaian servis. Standar penilaian servis seperti uraian pada tabel 1.

Tabel 1. Standar Penilaian Servis

Nilai	Kategori
0-20	Kurang Sekali
21-40	Kurang
41-60	Cukup
61-80	Baik
81-100	Baik Sekali

Sumber: Rusli et al., (2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti baik sebelum dan sesudah perlakuan (*Pre-test* dan *post-test*) dapat dijelaskan pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 2. Data Statistik Deskriptif Hasil SPSS *Pre-test*

Statistik Deskriptif	Nilai Statistik
Jumlah Sampel	15
Nilai Minimum	10
Nilai Maximum	20
Mean	15,7
Standar Deviasi	3,50
Median	16
Modus	17

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa terdiri dari 15 pemain atlet PSTI yang memiliki nilai rata-rata hasil *pre-test* sebesar 15,7, nilai tengah yaitu 16 dan nilai paling sering muncul yang didapatkan oleh siswa yaitu 17. Standar deviasi sebesar 15,7, nilai maximum yaitu 20 dan nilai minimum yaitu 10.

Tabel 3. Data Statistik Deskriptif Data Hasil SPSS *Post-Test*

Statistik Deskriptif	Nilai Statistik
Jumlah Sampel	15
Nilai Minimum	30
Nilai Maximum	54
Mean	44,9
Standar Deviasi	6,07
Median	45
Modus	40

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdiri dari 15 pemain atlet PSTI sepak takraw yang memiliki nilai rata-rata hasil *Post-test* yang di peroleh atlet PSTI Bone sebesar 44,9, nilai tengah sebesar 45 dan nilai paling sering muncul yaitu 40. Standar deviasi sebesar 6,07 nilai maximum sebesar 54 dan nilai minumum yaitu 30.

Data yang diperoleh dari nilai tes *Pre-test* dan *Post-test* atlet PSTI, dianalisis dengan menggunakan olahan *statistical package for the social sciens* (SPSS) yang dirancang untuk mengolah dan menganalisis sebuah data. Analisis dapat di lakukan untuk melihat apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak dan apakah data yang digunakan sesuai dengan dugaan sebelumnya. Berdasarkan olahan data yang didapatkan setelah melakukan uji normalitas dengan melihat tabel bagian *Shapiro Wilk* yang menyatakan bahwa nilai signifikansi untuk *Pre-Test* yaitu 0,381 ($P_{\text{value}} > 0,05$) sedangkan nilai signifikan sesudah perlakuan (*Post-Test*) yaitu 0,456, dapat dikatakan bahwa hasil data *Pre-test* dan *Post-test* Atlet PSTI Bone memiliki taraf nilai signifikan berdistribusi normal. Sedangkan hasil dari pengujian homogenitas dengan menggunakan *Levene Statistic* didapatkan bahwa

nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,097 dimana nilai dari syarat uji homogenitas menyatakan bahwa probabilitas lebih besar dari 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis yang diperoleh melalui *uji paired sampel test* didapatkan bahwa nilai taraf signifikansi sebesar 0,00. Nilai probabilitas lebih minim dari nilai taraf signifikan yaitu 0,05 atau ($0,00 < 0,05$). Dengan demikian, hasil data statistik yang didapatkan oleh Atlet PSTI menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh menggunakan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw atlet PSTI kabupaten Bone.

Penelitian ini melalui beberapa tahapan yaitu observasi, pemberian *Pre-test* dan *Post-test*. Setelah beberapa tahapan dilalui maka dimulai melakukan pemberian *pre-test* dengan mencoba melakukan sepak takraw seperti biasanya. Tujuan diadakan *pre-test* adalah untuk menguji sejauh mana kemampuan Atlet PSTI sebelum diberikan perlakuan berupa penggunaan bola gantung. Berdasarkan olahan data yang telah dilakukan, sesuai Tabel 1 menyatakan bahwa perolehan nilai rata-rata *pre-test* atlet PSTI sebesar 15,7 berada pada kategori kurang sekali. Namun, setelah peneliti memberikan perlakuan dengan melatih sepak takraw menendang bola dengan cara di gantung yang tujuannya untuk melatih para pemain agar mampu meningkatkan kestabilan servis atas, sehingga perolehan hasil rata-rata *post-test* dinyatakan berdasarkan Tabel 2 yaitu sebanyak 44,9 berada pada kategori cukup.

Dengan demikian, melihat hasil perolehan *pre-test* dan *post-test* tentu memiliki hasil yang lebih meningkat dari sebelum pemberian perlakuan. Nilai *pre-test* berada pada kategori kurang sekali dikarenakan sebagian besar anggota PSTI masih melakukan servis yang tidak optimal. Dalam pelaksanaan servis seringkali mereka tidak tepat sasaran dan bola sering kali tidak berhasil melintasi net, akibatnya tendangan servis yang dihasilkan kurang maksimal, bahkan ketika melakukan servis bola melewati net namun keluar dari daerah lapangan lawan mengakibatkan saat bermain ataupun bertanding akan menyianyikan poin yang harusnya mereka dapatkan. Dalam melakukan permainan yang baik, setiap pemain sepak takraw harus menguasai teknik dasar sepak takraw terutama dalam melakukan servis atas (Paosan et al., 2024).

Penggunaan bola gantung yang telah diberikan perlakuan pada atlet PSTI dari penilaian sejauh ini, memberikan hasil rata-rata sebanyak 44,9 berada pada kategori cukup. Penggunaan bola gantung menjadi mediator bagi para pemain dalam meningkatkan cara bermain sepak takraw terutama bagi tekong (Mirhan et al., 2019). Pengamatan yang didapatkan selama ini, sudah ada peningkatan baik dari sisi tekong yang awalnya terkadang menendang bola tidak melintasi net bahkan terkadang melintasi net tetapi keluar (*obside*) dari lapangan takraw. Penggunaan bola gantung memiliki kelebihan yang dapat membantu PSTI dalam meningkatkan teknik bermain dan servis atas yang baik, Adapun kelebihannya yaitu berlatih menggunakan bola gantung, pemain mampu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan serta fokus bola saat bermain, menguatkan otot kaki dan tubuh bagian atas serta pemain mampu mengatur teknik dasarnya saat bermain (Putra et al., 2024).

Bermain sepak takraw dengan menggunakan bola gantung, para pemain perlunya menyediakan bola gantung yang terbuat dari bahan bekas yang sifatnya ringan dan tahan lama, kemudian bola tersebut digantung pada ketinggian yang sesuai dan masih bisa dijangkau oleh pemain, Melalui bola gantung para atlet PSTI dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan servis atas. Teknik servis atas menjadi sebuah teknik dasar dalam bermain karena memiliki banyak manfaat seperti tendangan awal agar mendapatkan poin dan memulai permainan. Dengan demikian, pemain sepak takraw perlunya banyak berlatih menggunakan bola gantung dan rutin bermain, agar saat melakukan servis atas, rintangan atau net yang ada pada pertengahan lapangan akan lebih terasa rendah dan bola akan melintas ke daerah lawan dengan tendangan yang pas sehingga pemain dengan mudah untuk mendapatkan poin (Mariadi et al., 2021).

Berdasarkan analisis inferensial yang sudah dilakukan pada uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* menyatakan bahwa dari nilai signifikansi perolehan data para atlet PSTI dengan menggunakan bola gantung yaitu untuk *Pre-Test* yaitu 0,381 ($P_{\text{value}} > 0,05$) sedangkan nilai signifikan sesudah perlakuan (*Post-Test*) yaitu 0,456, dapat dikatakan bahwa hasil data *Pre-test* dan *Post-test* Atlet PSTI Bone memiliki taraf nilai signifikan yang berdistribusi normal. Sedangkan Uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Statistic* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,097 dimana nilai probabilitas lebih tinggi dari 0,05. Maka dinyatakan data tersebut bersifat homogen.

Setelah uji prasyarat, maka di lanjutkan uji hipotesis dengan menggunakan olahan data SPSS pada uji *Paired Sample Test*. Dengan tujuan, untuk melihat apakah ada pengaruh penggunaan bola gantung terhadap ke stabilan servis atas sepak takraw. Berdasarkan perolehan dari hasil uji hipotesis dinyatakan bahwa nilai signifikansinya sebesar $0,00 < 0,05$ dinyatakan diterima. Terkait analisis statistik dan pembahasan yang telah diperoleh kebenarannya maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh menggunakan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw atlet PSTI kabupaten Bone.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan perumusan masalah dan analisis data yang diperoleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa. Nilai rata rata yang didapatkan sebelum memberikan perlakuan (*pretest*) sebesar 15,7 berada pada standar kategorisasi kurang sekali. Namun setelah memberikan perlakuan (*posttest*) didapatkan nilai rata rata sebesar 44,9 berada pada standar kategorisasi cukup. Hal ini juga di buktikan dalam uji hipotesisi bahwa nilai signifikansi yang didapatkan yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ dinyatakan diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan bola gantung terhadap kestabilan servis atas sepak takraw atlet PSTI Bone.

Daftar Pustaka

- Ameraldo, F., Marsheilla A. R., & Rahmawati, A. (2022). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga Sman 1 Rajabasa Lampung Selatan. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 3(2), 306–310. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknobdimas>
- Arrazi, F., & Hakim, A. A. (2021). *Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Tinggi Lompatan Atlet Sepak Takraw Pada Klub Asam Jaya*.
- Hayat S. M., Hasbullah, B., & Moh Latar, I. (2022). Pengaruh Latihan Kelentukan Punggung Terhadap Kemampuan Service Atas Pada Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Journal Physical Education Health and Recreation*, 3(1), 29–30. <https://doi.org/10.30598/mang>
- Kurnawan, R. A. (2021). Pengaruh Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Lampung Barat. *Skripsi*, 2–3. <https://repository.unsri.ac.id/54911/53>
- Mahfud, R. M., Anwar, K., Hidayatullah, F., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., & Bangkalan, P. (2023). Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Hanging Ball Training On Smash Accuracy In Volleyball Extracurriculars. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.21044>
- Male, S., Kadir, S., Duhe, E. D. P., & Haryanto, A. I. (2024). Efektivitas Latihan Ketepatan Servis Atas dengan Kick Pad vs Bola Gantung Sepak Takraw. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 9(1), 74–86. <https://doi.org/10.5614/jskk.2024.9.1.7>
- Mariadi, D., Ilham, I., & Widowati, A. (2021). Pengembangan Alat Servis Atas Bola Gantung Pada Sepak Takraw. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 426–427. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1>
- Mirhan, O., Betty, J., & Jusuf, K. (2019). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*.
- Paosan, A., & Hidayat, R. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Akurasi Smash pada Atlet Sepak Takraw di Bua Raga FC. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(2), 475–476. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Paosan, A., Hidayat, R., & Saman. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Akurasi Smash pada Atlet Sepak Takraw di Bua Raga FC. *Journal Of S.P.O.R.T*, 8(2), 474–475. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Putra, R., Sinurat, R., & Alendra, R. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 42–43. <https://doi.org/10.52060/mp.v8i1.1072>
- Rusli, M., Suhartiwi, & Heriansyah. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Servis Atas Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 205–206. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2615>
- Sardiman, S., Lilo, D. K., & Kristen, K. (2024). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Servis Sila dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Porkes*, 7(2), 807–819. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26928>
- Yulianawati, E., & Yuliana, Y. (2023). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw Putri. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 33–38. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26233>