

SURVEI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN PERFORMA ATLET SEPAK TAKRAW KLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021

Survei Faktor Kemampuan Teknik Dasar Sepaktakraw Pada Saat Kejuaraan

SURVEY OF FACTORS THAT AFFECT THE PERFORMANCE ABILITY OF BHINA KNIGHT CLUB TAKRAW FOOTBALL ATHLETES DURING THE CHAMPIONSHIP IN THE CITY OF BLITAR IN 2021

Survey of Basic Soccer Technique Ability Factors At The Time of The Championship

Misbakhul Anwar¹, Nur Ahmad Muharram¹, Slamet Junaidi¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id²,slamet_junaidi@unpkediri.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan jawaban yang jelas mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang teknik pengumpulan datanya menggunakan survei. Tujuan dalam metode penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara terukur dan sistematis mengenai obyek penelitian yaitu tentang faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar pada saat kejuaraan klub sepak takraw Klub Bhina Ksatria Kota Blitar. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Dari hasil tersebut faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dan memperoleh rata-rata dalam kategori "baik", yaitu 41,40% ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar, ditinjau dari indikator faktor fisik sebesar 38%, ditinjau dari indikator motivasi sebesar 30,00%, ditinjau dari indikator disiplin sebesar 31,00%, ditinjau dari indikator percaya diri sebesar 41,40%, ditinjau dari indikator kemantapan emosi sebesar 27,60%, ditinjau dari indikator agresivitas sebesar 31,00%.

Kata kunci : Sepaktakraw, Teknik dasar, Survei.

Abstact

This study aims to obtain clear information and answers regarding several factors that affect the performance abilities of Club Bhina Ksatria's sepak takraw athletes during the championship in Blitar City in 2020. The research method in this study used descriptive quantitative data collection techniques using surveys. The purpose of this research method is to describe in a measurable and systematic way the object of research, namely the factors that influence athletes when performance during the Takraw Club Bhina Satria club championship, Blitar City. The research technique used in this research is survey method. From these results the factors that affect the performance ability of the takraw athlete Club Bhina Ksatria at the time of the championship and get an average in the "good" category, which is 41.40% in terms of basic technical ability indicators, in terms of physical factor indicators of 38%, in terms of motivation indicators of 30.00%, in terms of discipline indicators of 31.00%, in terms of confidence indicators of 41.40%, in terms of emotional stability indicators of 27.60%, in terms of aggressiveness indicators of 31.00 %.

Keywords: Sepaktakraw, basic technique, survey.

PENDAHULUAN

Prestasi di bidang olahraga selain berdasarkan dari pola latihan yang tepat, terdapat pula faktor-faktor lain yang mempunyai peran vital terhadap prestasi dan juga penampilan atlet saat melakukan pertandingan. Karena di dalam sebuah pertandingan tidak hanya ditentukan oleh teknik, taktik maupun strategi yang baik, melainkan terdapat juga faktor dari psikologi yang berpengaruh besar yaitu faktor mental. Menurut Ali Maksum (2018) penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Penelitian survei mendasarkan diri pada logika deduktif, yaitu dimulai dengan menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil pengukuran. Penelitian survei dapat memberikan atau mengirimkan kuesioner kepada responden, menanyakan langsung (*interview*) dengan responden, atau bisa juga dilakukan dengan menggunakan bantuan telepon.

Menurut Wilis (2012:10) bahwa "Psikologi sangat erat dengan manusia yang berhubungan dengan berfikir, perasaan dan perbuatan sebagai hasil dari faktor bawaan dan yang dipelajari dari lingkungan atau sebagai reaksi terhadap lingkungan itu yang dinamakan penyesuaian diri". Sehingga pengertian psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari psikologi olahragawan/atlet dalam konteks olahraga. Mental yang dimiliki seseorang atlet saat bertanding berperan sangat besar terhadap pelaksanaan strategi, teknik maupun taktik yang telah di programkan oleh seorang pelatih. Semakin baik mental seorang atlet baik pada olahraga individu maupun grup/kelompok maka kemungkinan besar mampu melaksanakan instruksi pelatih saat sebelum melakukan pertandingan. Dengan begitu mental seorang atlet yang baik dapat dijadikan sebagai modal yang berharga dalam melakukan sebuah pertandingan, namun mental ini juga dapat berpengaruh negatif terhadap pertandingan apabila terlalu berlebihan. Sehingga yang diharapkan adalah mental yang stabil tidak kurang maupun tidak pula berlebihan.

Dari pendapat diatas mengenai peran mental yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan dalam suatu kejuaraan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arifin, R. (2017: 2) bahwa "Atlet yang memiliki mental yang bagus dapat dipastikan mereka tetap berada di puncak permainan mereka, tidak pernah membiarkan diri mereka puas, dengan melatih pikiran mereka dengan tepat. Pada

saat bertanding dengan mental dan emosi yang stabil dia akan melampaui harapan terbesarnya. Jika atlet mengalami kemunduran seperti mental yang hilang, *performance* yang turun, bahkan mengalami cedera dan pengaruh diluar lapangan yang mengganggu *performance* dalam bertanding". Sehingga perlu juga adanya upaya untuk melatih mental atlet, sehingga saat melakukan pertandingan dalam sebuah kejuaraan dapat memberikan *performance* yang terbaik. Berbagai macam cabang olahraga yang banyak dipertandingkan dalam kejuaraan, salah satunya adalah olahraga sepak takraw. Sepak takraw pada saat ini bukan hanya dikenal sebagai olahraga yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang, melainkan dapat juga dijadikan sebagai sebuah olahraga yang dapat menghasilkan prestasi. Menurut sejarah sepak takraw berasal dari jaman kesultanan Melayu dan dimainkan menggunakan sebuah bola yang terbuat dari rotan dan dimainkan secara membentuk lingkaran. Sejarah perkembangan sepak takraw di Indonesia itu sendiri bermula pada saat adanya kunjungan dari Tim Sepak Takraw Malaysia (PSM) pada tahun 1970, kemudian pada tahun 1971 disusul dengan Tim Sepak Takraw Singapura (PERSES) yang melakukan kunjungan ke Indonesia. Dari kunjungan yang dilakukan tersebut berhasil mendemonstrasikan sepak takraw di beberapa kota di Indonesia, yaitu di Jakarta, Bandung dan Medan. Sehingga dengan adanya demonstrasi tersebut menarik minat masyarakat Indonesia untuk mengembangkan olahraga sepak takraw, dan hingga pada saat ini olahraga sepak takraw semakin mengalami perkembangan serta banyak dipertangkan, baik di skala nasional maupun internasional, meskipun pada saat ini prestasi dalam olahraga sepak takraw ini masih didominasi dari negara Thailand. Dilihat dari karakteristiknya, sepak takraw merupakan perpaduan dari beberapa jenis olahraga. Bila di amati dengan jeli gerakan dalam permainan sepak takraw, maka akan dijumpai adanya berbagai unsur seperti gerakan senam yaitu ketika dibutuhkan fleksibilitas saat gerakan salto untuk melakukan *smash*, bulutangkis yaitu bentuk dan ukuran lapangan yang sama, sepak bola yaitu saat mengontrol bola boleh menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang tidak diperbolehkan serta akrobatik yaitu saat salto di udara sambil menendang bola dan segera kembali ke posisi berdiri. (Hananto, H.P. dan Rachman, H. A. 2013: 143). Olahraga sepak takraw juga dapat dikategorikan sebagai olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang terbilang cukup tinggi, karena harus menguasai

teknik-teknik yang sulit untuk dapat memainkannya dengan efektif sehingga dapat memperoleh kemenangan.

Pada daerah yang melakukan pembinaan bagi atlet sepak takraw di Jawa Timur diantaranya terdapat di Kota Blitar. Pembinaan sepak takraw yang dilakukan diantaranya melalui pembinaan di klub Sepak Bhina Ksatria Kota Blitar. Dalam proses pembinaan atlet yang dilakukan kedua klub ini dilaksanakan di satu lokasi yang sama, yaitu beralamatkan di RT. 01, RW.03, Ds. Karanggondang, Kec. Udanawu, Kab.Blitar. Pembinaan ini diharapkan dapat mengembangkan minat dan bakat anak pada cabang olahraga sepak takraw yang terhimpun dalam wilayah kota Blitar, sekaligus dapat menghasilkan sebuah prestasi dalam sebuah kejuaraan. Adapun jadwal latihan yang diselenggarakan oleh tim sepak takraw Bina Ksatria adalah setiap hari Rabu dan Sabtu. sedangkan pada tim sepaktakraw Bina Satria dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Jumat. Dengan adanya pembinaan tersebut tentunya memberikan wadah yang tepat bagi atlet dalam meningkatkan kemampuan dalam bentuk teknik dan juga mentalnya, dimana teknik yang mumpuni dari atlet tanpa didukung dengan mental yang baik pula sangat sulit untuk bisa memperoleh prestasi yang diharapkan.

Dalam proses pembinaan prestasi pada tim tersebut masih mengalami berbagai kendala, di antaranya adalah kurangnya perhatian khusus yang dilakukan oleh pihak Klub Bhina Ksatria terhadap cabang olahraga sepak takraw serta para atletnya. Dengan seiring berjalannya waktu hal tersebut juga berdampak terhadap menurunnya minat dan antusias para atlet untuk berlatih, dan atlet yang berasal dari kabupaten (Klub Bhina Ksatria) berjumlah sembilan atlet, adapun atlet yang berasal dari kota hanya terdiri dari lima atlet. Selain jumlah atlet yang berkurang, dampak lain yang dirasakan pada saat ini adalah menurunnya kemampuan performa atle saat bertanding seperti *passing* dan kontrol bola pada saat menerima serangan lawan, strategi atau taktik permainan yang tidak susai dengan arahan pelatih, tingkat kondisi fisik atlet dan stamina yang kurang maksimal dan kestabilan pada saat melakukan pertandingan baik *sparing partner* maupun saat mengikuti kejuaraan dengan klub sepak takraw di luar Kota Blitar.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti dalam penelitian ini akan mengambil judul penelitian yaitu "Survei Faktor yang Mempengaruhi

Kemampuan Performa Atlet Sepak Takraw Klub Bhina Ksatria pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar Tahun 2021".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif berupa survei. Tujuan dalam metode penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara terukur dan sistematis mengenai obyek penelitian yaitu tentang faktor yang mempengaruhi performa atlet pada saat kejuaraan klub sepak takraw Bhina Ksatria Kota Blitar. Sedangkan Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Berdasarkan dari pendapat yang dikemukakan Sukardi (2013: 193) "penelitian dengan menggunakan model survei merupakan metode yang paling baik guna memperoleh dan mengumpulkan data asli (original data) untuk mendeskripsikan keadaan populasi". Dalam penelitian ini, peneliti akan melaksanakan kegiatan penelitian sebagai upaya untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan. Sehingga penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Blitar, yang terdiri dari klub sepak takraw Bhina Ksatria Kota Blitar yang beralamatkan di RT. 01, RW.02, Ds. Karanggondang, Kec, Udanawu, Kota Blitar. Dalam penelitian ini populasinya yang digunakan berjumlah 1 klub sepak takraw yang terdapat di Kota Blitar, yaitu pada Klub Bhina ksatria Kota Blitar. Pengumpulan data dengan menggunakan metode angket ini dilakukan dengan memberikan pernyataan yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti, angket ini ditujukan kepada responden yang sesuai dengan jenis permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, sehingga diharapkan dapat memperoleh informasi yang sesuai dan mendukung dalam penyusunan hasil penelitian. Dalam penelitian ini jenis angket yang digunakan adalah berdasarkan *skala likerts*.

HASIL

Dalam penelitian ini di ukur dengan 29 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik performa sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di kota blitar dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di kota blitar

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 91,94$	Sangat Baik	2	6,90
$86,38 \leq X < 91,94$	Baik	14	48,30
$80,82 \leq X < 86,38$	Cukup	8	27,60
$75,26 \leq X < 80,82$	Kurang	2	6,90
$< 75,26$	Sangat Kurang	3	10,30
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 6,90%, kategori baik sebesar 48,30%, kategori cukup sebesar 27,60%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%. Faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dalam penelitian ini didasarkan pada faktor 7 faktor yang dijadikan indikator, yang mana dari ketujuh faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan.

Hasil penelitian pada faktor faktor kemampuan dasar dalam penelitian ini diukur dengan 3 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penelitian Faktor Kemampuan Dasar

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 15,79$	Sangat Baik	0	0
$14,19 \leq X < 15,79$	Baik	12	41,40
$12,59 \leq X < 14,19$	Cukup	9	31,00
$10,99 \leq X < 12,59$	Kurang	7	24,10
$< 10,99$	Sangat Kurang	1	3,40
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 31,00%, kategori kurang sebanyak sebesar 24,10%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

Hasil penelitian pada indikator faktor fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 5 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Penelitian Faktor Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 25,46$	Sangat Baik	6	20,70
$23,21 \leq X < 25,46$	Baik	11	38,00
$20,71 \leq X < 23,21$	Cukup	5	17,20
$18,21 \leq X < 20,71$	Kurang	4	13,80
$< 18,21$	Sangat Kurang	3	10,30
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor fisik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 38,00%, kategori cukup sebesar 17,20%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Hasil penelitian pada indikator faktor motivasi dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penelitian Faktor Motivasi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 20,37$	Sangat Baik	3	10,30
$19,12 \leq X < 20,37$	Baik	9	31,00
$17,87 \leq X < 19,12$	Cukup	12	41,40
$16,62 \leq X < 17,87$	Kurang	4	13,80
$< 16,62$	Sangat Kurang	1	3,40
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator motivasi yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

Hasil penelitian pada indikator faktor disiplin dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Faktor Disiplin

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 20,37$	Sangat Baik	3	10,30
$19,12 \leq X < 20,37$	Baik	9	31,00
$17,87 \leq X < 19,12$	Cukup	12	41,40
$16,62 \leq X < 17,87$	Kurang	4	13,80
$< 16,62$	Sangat Kurang	1	3,40
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor disiplin yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam penelitian ini di ukur dengan 4 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Percaya Diri

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 20,37$	Sangat Baik	6	20,70
$19,12 \leq X < 20,37$	Baik	12	41,40
$17,87 \leq X < 19,12$	Cukup	7	24,10
$16,62 \leq X < 17,87$	Kurang	2	6,90
$< 16,62$	Sangat Kurang	2	6,90
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor percaya diri yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 24,10%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 6,90%.

Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam penelitian ini di ukur dengan 5 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Kemantapan Emosi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 25,46	Sangat Baik	3	10,30
$23,21 \leq X < 25,46$	Baik	8	27,60
$20,71 \leq X < 23,21$	Cukup	11	37,90
$18,21 \leq X < 20,71$	Kurang	4	13,80
< 18,21	Sangat Kurang	3	10,30
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator kemantapan emosi yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 27,60%, kategori cukup sebesar 37,90%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam penelitian ini di ukur dengan 5 pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Kemantapan Emosi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 25,46	Sangat Baik	10	34,50
$23,21 \leq X < 25,46$	Baik	9	31,00
$20,71 \leq X < 23,21$	Cukup	6	20,70
$18,21 \leq X < 20,71$	Kurang	3	10,30
< 18,21	Sangat Kurang	1	3,40
Jumlah		29	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator agresivitas yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 34,50%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 20,70%, kategori kurang sebanyak sebesar 10,30%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

KESIMPULAN

Faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw Klub Bhina Ksatria pada saat kejuaraan adalah aspek psikis, dimana aspek psikis sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Aspek dari faktor psikis meliputi; Kemantapan emosi, Keuletan (agresif), Motivasi dan semangat, Disiplin, Percaya diri, Keterbukaan, dan Kecerdasan. Dari aspek tersebut tentunya masing masing atlet mempunyai kondisi psikis yang berbeda beda, sehingga didalam penelitian ini mengkaji tentang indikator yang dijadikan sebuah pernyataan yang mana data yang diperoleh berdasarkan pengalaman dari atlet Klub Bhina Ksatria kota blitar yang dipersiapkan untuk mewakili disetiap kejuaraan yang akan diselenggarakan baik tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Klub Bhina Satria kota blitar merupakan salah satu pusat latihan dikabupaten yang dipersiapkan untuk mengharumkan kota blitar melalui prestasi khususnya sepaktakraw. Dengan adanya Klub Bhina Ksatria ini diharapkan atlet mampu untuk menorehkan prestasi dan juga meingkatkan performa kondisi fisiknya sesuai dengan arahan dari pelatih. Tidak hanya dilihat dari kondisi fisiknya saja, hal yang berhubungan dengan performa atlet dapat dilihat dengan bagaimana atlet ketika menghadapi sebuah kejuaraan, tentunya ini berkaitan dengan aspek psikis ketika pertandingan. Atlet yang psikis nya kurang, maka akan mempengaruhi teknik sepaktakraw pada saat bertanding, begitu juga dengan sebaliknya, atlet yang mempunyai psikis yang lebih baik, akan mempunyai keterampilan gerak dalam sepatakray yang baik ketika pertandingan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan performa atlet sepak takraw puslatkab satria dan puslatkot pada saat kejuaraan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 6,90%, kategori baik sebesar 48,30%, kategori cukup sebesar 27,60%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

REFERENSI

- Achmad, S. H. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Adi, Sapto. 2016. *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Makalah disajikan dalam Prosiding Seminar Nasional Peran

- Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang, Malang, 2016.
- Arifin, R. 2017. *Peran Mental dalam Prestasi Olahraga*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Banjar Baru Kalimantan Selatan, 19 Agustus 2017.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports (Third Edition)*. Human Kinetics.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. 2020. Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, (Online), 5 (1): 15, tersedia: <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/4621>, diunduh 10 September 2020.
- Effendi, H. 2016. Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1: 26, tersedia: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/ondex/php/nusantara/article/view/90>, diunduh 20 September 2020.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Pakar Raya.
- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, 2005. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga, Diktat Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. UNNES.
- Gunarsa, S. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Husama. 2015. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasibuan, N. & Simamora, R. 2018. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, (Online), 2 (1). (Online), tersedia: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>, diunduh 17 September 2020
- Handayani, S. G. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Online), 2 (2): 1-9, tersedia: <https://doi.org/10.31539/jpj0.v2i2.714>, diunduh 10 September 2020.
- Hidayah, Rohman dkk. 2019. Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau. *Jendela Olahraga*, (Online), 4 (2): 38, tersedia: <http://103.176.9/index.php/jendelaolahraga/article/view/2815>, diunduh 23 September 2020.
- Karageorghis, C. L., Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics Champaign, IL.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Pembinaan Prestasi Olahragadiseluruh Cabang Olahraga.
- Kiswanto, Arista. 2016. Pembinaan Mental Bagi Atlet untuk Membantu Pengendalian Agresivitas. *Jurnal Konseling Gusjijang*. (Online), 2 (1), tersedia: <http://core.ac.uk/download/pdf/194455342.pdf>, diunduh 4 Desember 2020.

- Kriyantono, R. 2010. *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertai Contoh Praktik Riset Media, Public Relations, Avertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*, Jakarta: Kencana.
- Kurniawan, Ferri. 2010. *Buku Pengantar Olahraga*, Jakarta: Laskar Aksara.
- Lina dan Klara. 2010. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Iyakrus .2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press
- Jamalong, A., Syam, A. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Lumonga, N. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta:Kencana.
- Maulida, A. N.,Kusumah, I, H, & Permana, P. 2016. Karakteristik Sikap Mental Wirausaha Mahasiswa dalam Bidang Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Educaion*. (Online), 3 (1), tersedia: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/view/3137>, diunduh 4 Desember 2020.
- Prasetyo, D. E., Damrah, Marjohan. 2018. Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. (Online), 1 (2): 33, tersedia: 2597-6567 p-ISBN: 2614-607X EVALUASI KEBIJAKAN... - Neliti, diunduh 21 September 2020.
- Puspodari dan Muharram, N. A., 2018. *Evalusi Tingkat VO₂ Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATKOT) Kediri Tahun 2018*. Makalah disajikan dalam Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Rohmansyah, N. A. 2017. Kontribusi Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Eprints Repository Software*. (Online), tersedia: <http://eprints.upgris.ac.id/id/eprint/4>, diunduh 4 Desember 2020.
- Sin, T. H. 2017. Disiplin Atlet dalam Latihan. *Jurnal Sporta Saintika*. (Online), 2 (1): 236, tersedia: https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=disiplin+bagi+atlet&btnG=#d=gs_qabs&u_%23p%3DaNoxIL1gvSkJ, diunduh 25 September 2020.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sukardi.2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wilis, S.S. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Yuli. 2012. *Kontribusi IQ (Intelligent Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) Terhadap Prestasi Atlet Pelatda Pencak Silat Pada Pon Ke-Xviii Tahun 2012*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36A Kentingan, Surakarta-57126.

Yusup, U. Prawirasaputra, S. dan Usli, L. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga

Yuyun Yudiana. 2012. *Latihan Fisik*. Surakarta.

