



Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Togok Dengan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru

Royanal Wiliyan, Darni, Zulbahri, Rika Sepriani

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolaharagaan, Universitas Negeri Padang

royنالwiliyan123@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id, rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kelincahan, Kelentukan Togok, Sepak Sila, Sepaktakraw

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih kurang maksimalnya kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru yang diduga disebabkan oleh factor kelincahan dan kelentukan togok atlet. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *suttle run test*, 2) Tes *Sit and Reach*, dan 3) tes kemampuan sepak sila. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment*, yang dilanjutkan dengan analisis korelasi berganda. Hasil penelitian ini adalah: Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan sepak sila (Y) atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru 2) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelentukan togok (X_2) dengan Kemampuan sepak sila (Y) atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru 3) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelincahan dan Kelentukan togok secara bersama-sama terhadap Kemampuan sepak sila atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru

Keywords : *Agility, Togok Flexibility, Precept Soccer, Sepaktakraw*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that the soccer skills of the athletes of the Cengkok Berasab Club Cengkok Berasab, Koto Baru District, are not optimal, which is thought to be caused by the agility and flexibility of the athletes' toe-to-toe. This type of research is correlational research. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 20 athletes. The instruments used in this study were: 1) *suttle run test*, 2) *Sit and Reach test*, and 3) *soccer ability test*. The data analysis technique uses simple correlation analysis or *product moment*, followed by *multiple correlation analysis*. The results of this study are: There is a significant (significant) relationship between agility (X_1) and the ability to cross-legged football (Y) of Sepaktakraw Club Cengkok Berasab athletes in Koto Baru District 2) There is a significant (significant) relationship between kick flexibility (X_2) and kicking ability Sila (Y) Cengkok Berasab Club Sepaktakraw athlete, Koto Baru District 3) There is a significant (significant) relationship between striking agility and flexibility together with the kick ability of Cengkok Berasab Club Sepaktakraw athlete, Koto Baru District*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal,

2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang

tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017) “pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020). Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang mendapat pembinaan dan pengembangan salah satunya adalah olahraga sepahtakraw.

“Sepak takraw artinya “tendangan bola” sebagai “sepak” berasal dari kata Melayu yang berarti tendangan dan “takraw” sebagai kata Thai yang digunakan untuk bola rotan (Megat & Virdati, 2012). “Sepak takraw selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih atau pembina. Selain itu pembina harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya pembina atau pelatih harus menguasai teknik permainan sepak takraw” (Akbar, at al, 2020) “Sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan bola dari rotan,

dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 13,4 meter dan lebar 6,1 meter. Kemudian tengah-tengahnya dipisahkan dengan jaring atau net seperti dalam permainan bola

voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing tiga orang dalam satu tim. Sepak takraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dan paha. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola di dalam area lawan sehingga mendapatkan poin” Iyakrus (2012). “sepak takraw adalah permainan yang dimainkan dari dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga pemain. Untuk mengembalikan ke lapangan lawan setiap regu di batasi tiga kali dalam menyentuh bola dalam sentuhan yang ketiga harus mengarah ke lapangan lawan (Muharam M, Weda, 2016).

Dalam permainan sepak takraw kondisi fisik sangat penting, adapun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan untuk melakukan teknik sepak takraw seperti: daya tahan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelentukan, dan koordinasi. Disamping kondisi fisik yang mendukung, teknik dasar yang ada dalam permainan sepak takraw seperti teknik sepakan yaitu sepak sila, sepak kura, sepak simpuh, sepak cungkil, menapak, memaha, main kepala, mendada, membahu sangat penting sekali. Pemain sepak takraw dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik, Kemampuan yang sangat penting adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw salah satunya Sepak sila.

Sepak sila dalam mengembangkan prestasi olahraga dalam permainan sepak takraw merupakan salah satu teknik dasar yang paling utama dalam permainan ini, sebab dengan adanya kemampuan sepak sila yang baik maka akan mempermudah seseorang dalam mengontrol, mengumpan, dan

menerima bola serta menahan servis atau serangan lawan. Dikatakan sepak sila karena bentuk kaki ketika menyepak kelihatan seperti bersila, yakni menggunakan kaki bagian dalam. Ketika melakukan sepak sila bekerjalah otot-otot di daerah pinggul, pinggang, tungkai bawah, paha dan juga persendian sedangkan anggota tubuh bagian atas berfungsi sebagai pendukung.

“Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Rosmawati, Darni, & Syampurma, H, 2019). Kelincahan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam melakukan teknik dasar sepak sila, karena sepak sila ini membutuhkan kelincahan untuk mengarahkan atau mengubah arah bola sesuai situasi. Juga ada kelentukan togok yang merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam melakukan gerakan sepak sila. Kelentukan togok diperlukan dalam melakukan sepak sila ketika badan sedikit di bungkukkan yang melibatkan susunan tulang belakang.

Observasi lapangan yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2023 di club cengkong berasap kecamatan koto baru pada saat turnamen sepak takraw yang diselenggarakan di lapangan sendiri kecamatan koto baru, pada pertandingan semi final club cengkong berasap kalah dari club kubang, berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan hasil dari wawancara dengan pelatih yang ada di club sepak takraw cengkong berasap pada saat pertandingan berlangsung kurangnya penguasaan bola ketika mengupan menggunakan teknik sepak sila yang sering tidak tepat sasaran, dan terkadang bola jauh dari posisi *smasher*, sehingga serangan yang dilakukan *smasher* tidak efektif dan mudah di hadang oleh pihak lawan, hal ini disebabkan

kurangnya kondisi fisik atlet pada saat melakukan sepak sila seperti kelincahan untuk mengarahkan bola sesuai situasi serta menangkap bola-bola liar dari lawan, dan kelentukan togok dibutuhkan dalam gerakan sepak sila ketika badan sedikit dibungkukkan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan teknik *expost facto*. Arikunto (2010) menyatakan “Penelitian korelasional adalah penelitian yang berguna untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti oleh peneliti”. Penelitian *expost facto* adalah penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi (Hasriwandi Nur, 2016). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023, dan dilaksanakan di lapangan sepak takraw club cengkong berasap kecamatan koto baru.

Menurut Sugiyono (2011) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pendapat di atas, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw Club Cengkong Berasap Kecamatan Koto Baru yang berjumlah 20 orang dengan umur sekitar 18 sampai 22 tahun putra.

Menurut Arikunto (2006) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. sedangkan jika jumlah subjeknya lebih dari 100 maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20-25% atau lebih. Dari Penjelasan di atas, Sehubungan populasi tidak begitu banyak,

maka yang menjadi sampel seluruh jumlah populasi sebanyak 20 orang dengan teknik penarikan *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Kelincahan, Kelincahan diukur menggunakan tes lari bolak balik (*shuttle run*). 2) Tes Kelentukan, Kelentukan togok diukur menggunakan tes duduk dan jangkau (*sit and reach test*), bertujuan untuk mengukur batang tubuh dan sendi panggul. 3) Tes Sepak sila, Sepak sila diukur dengan tes sepak sila selama 60 detik yang bertujuan untuk mengukur keterampilan sepak sila. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Kelincahan (X_1)

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Kelincahan

No.	Rentang Nilai (detik)	Frekuensi Absolut (Fa)	Kategori
1.	<14.78	1	Baik sekali
2.	14.79-15.63	7	Baik
3.	15.64-16.48	4	Sedang
4.	16.49-17.33	8	Kurang
5.	< 17.34	0	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru adalah sebesar 16,05 detik, maka kelincahan atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru berada pada kategori sedang.

2. Kelentukan Togok (X_2)

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kelentukan togok

No.	Rentang Nilai (cm)	(Fa)	Kategori
1.	>25	1	Baik sekali
2.	19-24	7	Baik
3.	13-18	6	Sedang
4.	7-12	4	Kurang
5.	< 6	2	Kurang Sekali
Jumlah		20	

1.	>25	1	Baik sekali
2.	19-24	7	Baik
3.	13-18	6	Sedang
4.	7-12	4	Kurang
5.	< 6	2	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan togok atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru adalah sebesar 15,80 cm, maka kelentukan togok atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru berada pada kategori sedang.

3. Kemampuan Sepak Sila (Y)

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan sepak sila

No.	Rentang Nilai	(Fa)	Kategori
1.	>59	1	Baik sekali
2.	47-58	8	Baik
3.	35-46	5	Sedang
4.	23-34	4	Kurang
5.	< 22	2	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan sepak sila atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru adalah sebesar 41,10, maka kemampuan sepak sila atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru berada pada kategori sedang.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X_1 -Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y) atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru, maka diperoleh r_{hitung} 0,616 > r_{tabel} 0,444. Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila atlet

sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru. Ternyata $t_{hitung} = 3,32 > t_{tabel} 1,73$. **Uji Hipotesis Kedua (X_2-Y)**

Hasil analisis korelasi antara kelentukan togok (X_2) dengan tendangan depan (Y) atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru, maka diperoleh $r_{hitung} 0,549 > r_{tabel} 0,444$. Ternyata $t_{hitung} = 2,79 > t_{tabel} 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelentukan togok dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Ketiga (X_1, X_2-Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_1) dan kelentukan togok (X_2) terhadap kemampuan sepak sila (Y) atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru, maka diperoleh $R_{hitung} 0,801 > R_{tabel} 0,444$. Ternyata $F_{hitung} = 15,17 > F_{tabel} 3,59$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepaksila Atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru

Setelah dilakukan analisis data dengan rumus korelasi *product moment* dan analisis koefisien determinasi diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru dengan $r_{hitung} 0,616 > r_{tabel} 0,444$ dengan signifikansi $t_{hitung} 3,32 > 1,73$. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat

dipahami bahwa variabel kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan sepak sila. Maka semakin baik kelincahan yang dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw maka akan semakin baik juga kemampuan sepaksila atlet tersebut. Sepak sila merupakan unsur teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw karena melalui umpan yang diberikan melalui sepaksila maka akan semakin baik juga serangan smash yang dilancarkan.

Mengingat besarnya korelasi tersebut maka kepada pelatih Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru untuk menjadikan unsur kelincahan sebagai salah satu materi dalam program latihan kondisi fisik. Melalui program latihan fisik maka pelatih dapat meningkatkan kondisi kelincahan masing-masing atlet. Adapun latihan kelincahan yang dapat diterapkan oleh pelatih diantaranya adalah: metode latihan *hexagon drill, subtle run, zig zag run, illinois agylity*, latihan menggunakan reaksi beban gerak, dan lain sebagainya.

"Kecepatan adalah kemampuan melakukan suatu tindakan atau mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat". (N Ihsan, Yulkifli & Yohandri, 2017). Kelincahan sangat penting dimiliki seseorang dalam melakukan Sepak Sila. Apabila seseorang memiliki kelincahan, maka akan mudah mengubah arah sesuai situasi melakukan Sepak Sila. Dalam permainan Sepak Sila faktor kekuatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan otot untuk dapat mengatasi beban pada saat melakukan aktivitas tubuh. Dalam permainan sepaktakraw, kelincahan juga diperlukan misalnya dalam mengantisipasi bola yang liar untuk dapat di jangkau.

Didalam menerima bola, memberikan umpan kepada *smasher*, menahan serangan lawan, dan menghadang atau menguasai bola lebih dominan menggunakan Sepak Sila.

Dengan menguasai kemampuan Sepak Sila yang baik dan benar, maka kemampuan dalam melakukan Sepak Sila yang tepat dan benar akan terasa mudah dalam menyepak bola dengan efektif dan efisien, untuk itu perlu seorang pemain Sepaktakraw menguasai Sepak Sila yang baik.

2. Terdapat Hubungan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Sepaksila Atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru

Setelah dilakukan analisis data dengan rumus korelasi *product moment* dan analisis koefisien determinasi diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru dengan $r_{hitung} 0,549 > r_{tabel} 0,444$ dengan signifikansi $t_{hitung} 2,79 > 1,73$. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat dipahami bahwa variabel kelentukan togok merupakan unsur kondisi fisik yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan sepak sila. Maka semakin baik kondisi kelentukan togok yang dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw, maka akan semakin baik juga kemampuan sepaksila atlet tersebut. Sepak sila merupakan unsur teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw karena melalui umpan yang diberikan melalui sepaksila maka akan semakin baik juga serangan smash yang dilancarkan.

Mengingat besarnya korelasi tersebut maka kepada pelatih Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru untuk menjadikan unsur kelentukan togok sebagai salah satu materi dalam program latihan kondisi fisik maupun dalam melakukan stretching sebelum melakukan latihan ataupun dalam pertandingan. Melalui program latihan fisik dan seringnya atlet melakukan stretching baik stretching dinamis maupun stretching statis sebelum berlatih atau bertanding maka kondisi

kelentukan togok atlet akan kian meningkat. Kemudian latihan lain yang bisa digunakan adalah dengan latihan kayang, sikap cobra, gerakan split, dan lain sebagainya. Dengan latihan yang rutin dan disiplin maka kemampuan kelentukan yang maksimal akan didapatkan.

Kelentukan adalah kemampuan sekumpulan gerakan otot persendian yang luas dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan juga untuk menghindari resiko terjadinya cedera. Dalam olahraga sepaktakraw kelenturan sangat berperan penting bagi seorang dalam melakukan teknik Sepak Sila karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka pada saat melakukan Sepak Sila akan mudah dilakukan oleh pemain sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru. Faktor koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuannya.

3. Terdapat Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Togok Secara Bersama-Sama Dengan Kemampuan Sepaksila Atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru

Setelah dilakukan analisis data dengan rumus korelasi *product moment* dan analisis koefisien determinasi diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru dengan $r_{hitung} 0,801 > r_{tabel} 0,444$ dengan signifikansi $F_{hitung} 3,32 > F_{tabel} 15,17$. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat dipahami bahwa variabel kelincahan dan kelenturan secara bersama-sama merupakan unsur kondisi fisik yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan sepak sila. Maka semakin baik kombinasi kelincahan dan

kelentukan togok yang dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw maka akan semakin baik juga kemampuan sepaksila atlet tersebut.

Dalam melakukan sepaksila dipengaruhi oleh kemampuan gerakan kaki dalam menerima (control ball) serta peranan aktif pada kelentukan pergelangan kaki, sehingga permainan sepaktakraw menuntut seorang pemain bergerak dengan sebebaskan mungkin agar dapat memaksimalkan pertandingan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan sepaksila maka dibutuhkan adanya Kelentukan yang baik, sehingga dalam permainan sepaktakraw yang digunakan dalam melakukan permainan ialah berpusat pada togok atau pinggang atlet.

Salah satu tujuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yakni mengambil bola yang diarahkan oleh lawan untuk kemudian dikonversi menjadi umpan yang dilanjutkan dengan smash sebagai salah satu upaya untuk mendapatkan poin. Setiap regu dalam permainan sepaktakraw yang mampu melakukan smash dengan baik tentu memiliki peluang untuk menang yang lebih besar.

Kelentukan togok diperlukan untuk dapat melakukan gerak dengan seluas – luasnya dalam persediaannya. Kelentukan yang baik tentu diperlukan adanya kelincahan dalam mengantisipasi bola yang liar untuk dapat di jangkau, sedangkan kelentukan togok menghasilkan gerakan yang stabil, kelentukan togok yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw adalah kelentukan togok yang dinamis yakni kelentukan togok untuk bergerak dengan meninggalkan tempat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan)

antara Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan sepak sila (Y) atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru diperoleh r_{hitung} (0.616) > r_{tabel} (0.444). 2) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelentukan togok (X_2) dengan Kemampuan sepak sila (Y) atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru diperoleh r_{hitung} (0.549) > r_{tabel} (0.444). 3) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelincahan dan Kelentukan togok secara bersama-sama terhadap Kemampuan sepak sila atlet Sepaktakraw Club Cengkok Berasab Kecamatan Koto Baru diperoleh R_{hitung} (0,801) > R_{tabel} (0,444).

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* : PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* . Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- N Ihsan, N. Ihsan, Yulkifli Yulkifli, and Yohandri Yohandri. "Development of speed measurement system for bulutangkis

- kick based on sensor technology." (2017): 1-8.
- Iyakrus. (2012). *permainan sepak takraw*. Palembang : universitas sriwijaya.
- Megat, A. K., & Virdati, M. R. (2012). Sports in South Asia, Southeast Asia and Oceania. In M. Li, E. McIntosh, & G. Bravo (Eds.), *International sport management* (pp. 177–198). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muharram M, Weda. (2016). *Sejarah dan Tehnik Dasar Permainan*. Jawa Tengah: Penulis Muda Publisher.
- Nur, H. W. (2016). "Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw." *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelenturan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurunji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.