

Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Riyo Zuliya Wandra¹, Zulbahri², Haripah Lawanis³, Abdur Rohim Fadlan⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

riyozw22@gmail.com, Zulbahri@fik.unp.ac.id, haripahlawanis@gmail.com

abdurrohimfadlan@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0104>

Kata Kunci : Keseimbangan; Kelincahan; Keterampilan Sepak Kura ; Sepak Takraw

Abstrak : Masalah dari penelitian ini adalah belum diketahui keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak kura pemain sepak takraw BBTC Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak kura. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Balai Baru Kota Padang. Dimana atlet berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *proposive sampling* yang berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes *stork stand*, tes *shuttle run*, dan tes keterampilan sepak kura. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan: 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,768 > r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $t_{hitung} 4,80 > t_{tabel} 1,746$. 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,562 > r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $t_{hitung} 2,72 < t_{tabel} 1,746$. 3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan sepak kura pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,821 > r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $F_{hitung} 1,33 < F_{tabel} 3,68$.

Keywords : Balance; Agility; Turtle Skills; Sepak Takraw

Abstract : The problem of this study is that the balance and agility with the sepak kura skills of sepak takraw players at BBTC Padang City are unknown. This study aims to determine the relationship between balance and agility with sepak kura skills. This study is a correlational study. The population in this study were Balai Baru Padang City athletes. Where the number of athletes was 21 people. Sampling using a propositional sampling technique totaling 18 people. The research instrument was through a stork stand test, a shuttle run test, and a sepak kura skills test. The data analysis technique used correlation analysis and multiple correlation techniques with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis show: 1) There is no significant relationship between balance and sepak kura skills in sepak takraw players at Balai Baru Takraw Club in Padang City. Then obtained r count $0.768 > r$ table 0.468 , and it turns out t count $4.80 > t$ table 1.746 . 2) There is no significant relationship between agility and sepak kura skills in sepak takraw players of Balai Baru Takraw Club in Padang City. So obtained r count $0.562 > r$ table 0.468 , and it turns out that t count $2.72 < t$ table 1.746 . 3) There is no significant relationship between balance and agility together with sepak kura skills in sepak takraw players of Balai Baru Takraw Club in Padang City. So obtained r count $0.821 > r$ table 0.468 , and it turns out that F count $1.33 < F$ table 3.68 .

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tubuh sehat dan kuat; kegiatan itu sendiri menyenangkan dan menggembirakan (Amra, 2024). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Zulbahri, 2024).

Pembinaan olahraga prestasi termasuk salah satu penunjang dalam meraih dan mencapai tujuan prestasi olahraga yang diinginkan. Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga (Fadlan, 2025).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan (Amra & Arsil, 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot (Amra, 2023).

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu (Lawanis, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia

Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan 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).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Permainan sepak takraw pada awalnya merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat, dan belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan sepak takraw belum merambah kepada masyarakat lapisan menengah ke bawah.

Hal ini disebabkan permainan permainan ini sulit dilakukan, berisiko cedera atau luka, dan masih ada kelompok masyarakat yang

menganggap permainan sepak takraw sebagai olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik secara total dan

tidak menggunakan alat perlindungan tubuh bagi orang yang memainkannya kecuali sepatu. Namun demikian perkembangan permainan sepak takraw juga terjadi sangat pesat sekali.

Sepak takraw juga merupakan olahraga yang dilakukan individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut kemampuan masing-masing individu yang dapat bekerja sama dengan individu-individu yang lain sehingga dapat memenangkan setiap permainan.

Kemampuan individu meliputi kemampuan teknik, dan fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan agar mempunyai kematangan untuk mengukir prestasi.

Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit-bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-klub sepak takraw yang ada di Indonesia.

Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior,

ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia.

Dengan adanya event bertaraf Nasional maupun Internasional diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang sepak

takraw.

Kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Dalam permainan sepak takraw ada dua macam kategori kemampuan teknik yang harus dimiliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus.

Teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan sepak takraw, karena terkait dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepak takraw.

Selain itu, pemain sepak takraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepak takraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri dalam permainan sepak takraw, dimana dalam permainan sepak takraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan

Dalam permainan sepak takraw, salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain sepak takraw adalah dengan menggunakan teknik sepak kuda atau sepak kura.

Sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan,

Untuk bertahan, mengawal atau menguasai dalam usaha penyelamatkannya. Keberhasilan dalam melakukan sepak kuda tidak hanya bergantung pada teknik dasar, tetapi juga pada faktor fisik yang mendukung,

seperti keseimbangan dan kelincahan.

Kondisi fisik adalah fondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Tingkat kondisi fisik yang rendah akan mempersulit manusia untuk melakukan aktivitas (Fadlan, 2024).

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan stabilitas saat melakukan berbagai gerakan. Dalam sepak kura, keseimbangan sangat diperlukan agar pemain dapat tetap tegak dan stabil saat mengangkat satu kaki.

Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga koordinasi gerakan dan menghindari kehilangan kontrol pada saat melakukan teknik ini (Zulman et al, 2018).

Kelincahan yang baik membantu pemain merespon bola dengan cepat, menjaga ritme permainan, dan meningkatkan efektivitas dalam melakukan sepak kura.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada tanggal 27 September 2025 jam 16.00-18.00 WIB di salah satu *club* yaitu BBTC (Balai Baru Takraw *Club*) merupakan suatu wadah untuk berlatih sepak takraw di Kota Padang,

namun pada saat melakukan observasi terlihat bahwa atlet pada *club* ini kemampuan sepak kura mereka masih perlu diperhatikan karena beberapa kali terlihat mereka masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan sepak kura,

seperti kurangnya saat menguasai bola sehingga seringkali bola terlepas dari serangan lawan dan kurangnya mereka

dalam menjangkau bola yang sulit atau berada pada posisi yang tidak ideal untuk dieksekusi secara efektif dalam sepak kura.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih yang bernama Bapak Dr. Syahril Bais, M.Pd pada tanggal 28 September 2025 pukul 16.00-18.00 WIB di lapangan BBTC di Kota Padang menunjukkan bahwa sepak kura atlet sepak takraw BBTC masih perlu diperhatikan karena diduga banyak faktor,

dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, kelenturan, kecepatan, kekuatan, bakat, koordinasi, kelenturan dan

kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet.

Faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton dan keluarga. Beberapa faktor tersebut sangat penting dan sangat diperlukan,

karena dengan mempunyai keseimbangan dan kelincahan yang baik maka pada saat melakukan sepak kura akan mudah dilakukan oleh pemain sepak takraw BBTC di Kota Padang.

Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah belum diketahui Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw *Club*) Kota Padang dalam satu tahun terakhir,

berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan di Balai Baru takraw *club* di Kota Padang. Penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara keseluruhan oleh pelatih seperti

keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak kura yang belum diketahui.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Firdaus, 2019). Peneliti menggunakan Teknik analisis korelasi untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian korelasional Adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Menurut Zulbahri (2023) metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda.

Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet BBTC Kota Padang. Dimana atlet BBTC Kota Padang berjumlah 21 orang.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yakni seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Fadlan, 2024). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki BBTC Kota Padang yang berjumlah 18 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk teknik dasar yaitu, tes *sit stork stand*, tes *shuttle run* dan tes sepak kura.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dan mengontrol alat-alat tubuh setiap melakukan gerakan. Lamanya waktu dalam satuan detik dalam mempertahankan keseimbangan tubuh

menggunakan tes keseimbangan yaitu *test stork stand*.



Gambar 1. Tes *stork stand*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk Latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle run*).



Gambar 2. Tes *shuttle run*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterampilan sepak kura merupakan kemampuan menyepak bola dengan punggung kaki. Skor akan diperoleh dalam melakukan sepak kura selama satu menit dan dilakukan 1 kali pelaksanaan tes dengan hasil yang diambil adalah jumlah frekuensi melakukan sepak kura sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit dari pelaksanaan tes



Gambar 3. Tes keterampilan sepak kura
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

Teknik analisis data menggunakan uji persyaratan normalitas liliefors, dan uji hipotesis product moment kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda (Firdaus, 2023)

HASIL

1. Keseimbangan (X_1)

Pengukuran keseimbangan dilakukan dengan tes *stork stand*, diperoleh skor maksimum adalah 32,46 detik dan skor minimum 4,13 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,36 detik dan standar deviasi = 8,48. Agar lebih jelasnya deskripsi data keseimbangan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_1)

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
63,06 - 70,44	0	0	Baik Sekali
55,67 - 63,05	0	0	Baik
48,28 - 55,66	0	0	Sedang
40,89 - 48,27	0	0	Kurang
33,50 - 40,88	18	100	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari 18 sampel, 18 orang (100%) memiliki kelentukan kelas interval 33,50-40,88 dengan kategori kurang sekali.

2. Kelincahan (X_2)

Pengukuran daya kelincahan dilakukan dengan tes *shuttle run*, diperoleh skor maksimum adalah 8,53 detik dan skor minimum 12,28 detik. Disamping itu

diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9,85 detik dan standar deviasi = 0,96. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2)

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
<15,2	18	100	Sangat Baik
16,1 – 15,2	0	0	Baik
18,1 – 16,2	0	0	Cukup
18,3 – 18,2	0	0	Sedang
>18,3	0	0	Kurang
Jumlah	18	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari 18 sampel, 18 orang (100%) memiliki kelincahan kelas interval <15,2 dengan kategori sangat baik.

3. Keterampilan Sepak Kura (Y)

Pengukuran tes keterampilan sepak kura diperoleh skor maksimum sebesar 17 point dan skor minimum sebesar 7 point. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 13 point dan standar deviasi sebesar 2,63. Agar lebih jelasnya hasil keterampilan sepak kura dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sepak Kura (Y)

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
>20	0	0	Baik Sekali
16 – 19	3	16,67	Baik
12 – 15	12	66,67	Sedang
8 – 11	2	11,11	Kurang
<7	1	5,56	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari 18 sampel, 3 orang (16,67%) memiliki keterampilan sepak kura kelas interval 16-19 dengan kategori baik, 12 orang (66,67%) memiliki keterampilan sepak kura kelas interval 12-15 dengan kategori sedang,

2 orang (11,11%) memiliki keterampilan sepak kura kelas interval 8-11 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,56%) memiliki keterampilan sepak kura kelas interval <7 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa keseimbangan memiliki hubungan secara signifikan dengan keterampilan sepak kura. Hasil ini ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,768 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,468 dengan demikian r hitung > r tabel,

Artinya keseimbangan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang.

Permainan sepak takraw di Kota Padang, khususnya pada Balai Baru Takraw Club (BBTC), menunjukkan perkembangan yang signifikan namun tetap menghadapi tantangan dalam penguasaan teknik dasar. Salah satu aspek fisik yang menjadi fokus utama adalah kemampuan menjaga stabilitas tubuh saat melakukan manipulasi bola.

Berdasarkan tinjauan kondisi fisik pada atlet BBTC, komponen seperti keseimbangan dan kelincahan menjadi fondasi kritis yang menentukan keberhasilan performa di lapangan.

Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi pusat gravitasi pada bidang tumpu, baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Dalam literatur terbaru,

keseimbangan merupakan variabel kunci yang memastikan koordinasi gerak tetap efisien saat pemain mengangkat satu kaki

untuk menyentuh bola. Tanpa stabilitas yang memadai, pemain akan kesulitan melakukan transisi gerak yang cepat dan akurat.

Pada pemain di Balai Baru Takraw Club, observasi menunjukkan bahwa kegagalan dalam melakukan sepak kura seringkali bukan disebabkan oleh kekuatan otot semata, melainkan goyahnya kaki tumpu.

Penulisan ilmiah terbaru menekankan bahwa keseimbangan dinamis sangat berperan saat pemain harus menjangkau bola dalam posisi sulit. Pemain dengan skor keseimbangantinggi cenderung memiliki tingkat keberhasilan *passing* sepak kura yang lebih konsisten dibanding pemain dengan keseimbangan rendah.

Apabila pemain BBTC memiliki keseimbangan yang buruk, maka pusat massa tubuh akan mudah bergeser saat melakukan sepak kura, yang mengakibatkan arah bola menjadi liar atau bahkan pemain terjatuh.

Kurangnya perhatian pelatih pada aspek kondisi fisik dasar seperti keseimbangan berbanding lurus dengan rendahnya penguasaan teknik dasar pemain. Hubungan keseimbangan dengan keterampilan sepak kura pada pemain Balai Baru Takraw Club adalah hubungan yang saling menguatkan secara fungsional.

Keseimbangan bertindak sebagai "jangkar" yang memungkinkan teknik sepak kura dilakukan dengan presisi tinggi. Oleh karena itu, disarankan bagi pengurus dan pelatih BBTC untuk mengintegrasikan tes keseimbangan menggunakan metode *stork stand* atau alat sensor keseimbangan modern guna memantau perkembangan atlet.

Oleh sebab itu keseimbangan yang dimiliki pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap keseimbangan.

Bentuk latihan keseimbangan untuk

menunjang kemampuan sepak kura (sepak kuda) dalam sepak takraw mencakup latihan statis dan dinamis yang berfokus pada stabilitas tungkai tumpu.

2. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan memiliki hubungan secara signifikan terhadap keterampilan sepak kura. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,562 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,468 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$,

Artinya kelincahan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang.

Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian-bagian tubuh (Lawanis, 2025).

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Lawanis, 2019).

Bentuk latihan kelincahan untuk menunjang keterampilan teknik dalam sepak takraw, termasuk akurasi sepak kura, difokuskan pada kemampuan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat.

Latihan kelincahan seperti *shuttle run* dan lari zig-zag sangat penting bagi pemain takraw agar mampu memosisikan tubuh secara ideal sebelum melakukan sepakan.

3. Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Secara Bersama-Sama dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain

Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa keseimbangan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak kura. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,821 dan koefisien hubungan tabel 0,468.

Artinya, variabel keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak kura dalam olahraga sepaktakraw.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat keseimbangan dan kelincahan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 15,50 > F_{tabel} 3,68$. Oleh sebab itu unsur kondisi keseimbangan dan kelincahan harus diberikan kepada pemain sepak takraw.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,189 < r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $t_{hitung} 0,77 < t_{tabel} 1,746$.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,378 < r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $t_{hitung} 1,63 < t_{tabel} 1,746$.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan sepak kura pada pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh $r_{hitung} 0,389 < r_{tabel} 0,468$, dan ternyata $F_{hitung} 1,33 < F_{tabel} 3,68$.

Disarankan kepada pelatih untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitukeseimbangan dan kelincahan yang berperan dengan keterampilan sepak kura.

Atlet agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola SMP N 25 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 7(2), 172-177.
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up shoot atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 5(3), 201-210.
- Amra, F. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Pemain Futsal Marawa. *Jurnal JPDO*, 6(7), 45-52
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi. 2018. Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, Hal 16-27
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Fadlan. 2025. Analisis Kualitas Pembinaan Atlet Senam dalam Meningkatkan Prestasi di Kabupaten Lima Puluh Kota. *JOLMA*. Volume 5 no I. halaman 1-9
- Fadlan. 2024. Efektivitas Penggunaan Multimedia Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Peserta Didik Smp Negeri 5 Sipirok. *JOLMA*. Volume 4 No 2, halaman 66-80.
- Fadlan. 2024. Improvement of physical fitness through electronic modules based on play activities Mejora de la condición física a través de módulos electrónicos juego basado en actividades. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041, Retos, 58, 445-449.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Lawanis, H. (2025). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMAN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(9), 3671-3680
- Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Gelora Baru Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 6(3), 170-176.

- Lawanis. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Jurnal Perform*, Vol 4 No 1 Hal 6-12.
- 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.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Zulbahri, Z., Nur, H., & Deswandi, D. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2554-2564
- Zulbahri, Z., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas Xi Usia 16-17 Tahun Sma Pembangunan Laboratorium Unp Kota Padan. *Jurnal JPDO*, 7(2), 83-91.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.