

## KORELASI KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW DI KOTA SABANG 2024

Dendi Adrianov<sup>1</sup>, Zulfikar<sup>2</sup>, Masri<sup>3</sup>

Universitas Syiah Kuala

Email: [dendiadrn@gmail.com](mailto:dendiadrn@gmail.com)

---

### Abstract

*Sepak takraw requires a good mastery of basic techniques, one of which is the sepak takraw technique which is predominantly used in the game. This sepak takraw technique is influenced by physical abilities such as agility and balance. Agility is the ability to move quickly by changing the direction of the body position without losing balance. Balance is also very important in sepak takraw to facilitate the athlete's movements in maintaining a stable body position when chasing or passing the ball. The purpose of this study was to determine the relationship between agility and balance with sepak takraw ability in sepak takraw athletes in Sabang City. This study used a quantitative approach with a correlational design. The population in this study amounted to 7 sepak takraw athletes in Sabang City. The sampling technique used was saturated sampling, where all members of the population were sampled due to the small number. Data collection was carried out using an agility test (Side-Step Test), a balance test (Strock Stand), and a sepak takraw ability test. The data were then analyzed using the calculation of the average standard deviation, the Pearson product moment correlation coefficient, and a significance test (t-test). Based on the results of the analysis in the study, it shows that agility (X1) has a significant relationship with sepak sila ability (Y) in sepak takraw athletes in Sabang City, with a contribution of 65.61%. The t-test shows a significant correlation ( $t\text{-count} = 3.09 > t\text{-table} = 2.015$ ). Balance (X2) also has a significant relationship with sepak sila ability (Y), with a contribution of 92.16%. The t-test also shows a significant correlation ( $t\text{-count} = 8.96 > t\text{-table} = 2.015$ ). Together, agility (X1) and Balance X (2) provide a significant contribution of 88.36% to the sepak sila ability (Y) of sepak takraw athletes in Sabang City. The t-test of 15.18 is greater than the F-table of 6.61, indicating a significant contribution. So it can be concluded that agility and balance have a significant relationship to sepak sila ability. As for suggestions for sepak takraw coaches to pay attention to the dominant physical components such as agility and balance because these physical condition components play a very important role in performing sepak takraw skills and hopefully can provide input and enrich the knowledge of this thesis.*

### Abstrak

Olahraga sepak takraw memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah teknik sepak sila yang dominan digunakan dalam permainan. Teknik sepak sila ini di pengaruhi oleh kemampuan fisik seperti kelincahan dan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan gerakan berpindah tempat secara cepat dengan mengubah arah posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan. Keseimbangan juga sangat penting dalam sepak sila untuk mempermudah gerakan atlet dalam mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat mengejar atau mengumpan bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw di Kota Sabang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi

---

### Article History

Submitted: 13 Januari 2026

Accepted: 16 Januari 2026

Published: 17 Januari 2026

### Key Words

Sepak takraw, agility, balance, sepak takraw

---

### Sejarah Artikel

Submitted: 13 Januari 2026

Accepted: 16 Januari 2026

Published: 17 Januari 2026

### Kata Kunci

Sepak takraw, kelincahan, keseimbangan, sepak sila

dalam penelitian ini berjumlah 7 orang atlet sepak takraw di Kota Sabang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya yang sedikit. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes Kelincahan (Side-Step Test), tes keseimbangan (Strock Stand), dan tes kemampuan sepak sila. Data kemudian dianalisis menggunakan perhitungan rata-rata standar deviasi, koefisien korelasi Pearson product moment, dan uji signifikan (uji-t). Berdasarkan hasil analisis pada penelitian menunjukkan bahwa kelincahan (X1) hubungan signifikan dengan kemampuan sepak sila (Y) pada atlet sepak takraw Kota Sabang, dengan kontribusi sebesar 65,61 %. Uji-t menunjukkan adanya korelasi yang signifikan ( $t\text{-hitung} = 3,09 > t\text{-tabel} = 2,015$ ). Keseimbangan (X2) juga memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan sepak sila (Y), dengan kontribusi sebesar 92,16%. Uji-t juga menunjukkan adanya korelasi yang signifikan ( $t\text{-hitung} = 8,96 > t\text{-tabel} = 2,015$ ). Secara bersama sama, kelincahan (X1) dan Keseimbangan X (2) memberikan kontribusi signifikan sebesar 88,36% terhadap kemampuan sepak sila (Y) atlet sepak takraw Kota Sabang. Uji-t sebesar 15,18 lebih besar dari F-tabel 6,61 menunjukkan kontribusi yang signifikan. Maka dapat di simpulkan bahwa kelincahan dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila. Adapun saran untuk pelatih sepak takraw agar dapat memperhatikan komponen fisik yang dominan seperti, kelincahan dan keseimbangan karena komponen kondisi fisik ini sangat berperan dalam melakukan kemampuan sepak sila dan kiranya dapat menjadikan masukkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang skripsi ini.

## Pendahuluan

Perkembangan olahraga saat ini dapat dilihat berkembang dengan pesat. Hal ini dilihat dari banyaknya event atau kejuaraan internasional, nasional, maupun tingkat daerah. Tidak hanya itu banyak juga event atau kejuaraan dikalangan masyarakat. Olahraga memiliki peran penting menuju perubahan dan persaingan antar bangsa. Bukan hanya di Indonesia, olahraga di dunia juga memperlakukan olahraga sebagai politik dan bisnis yang memberikan pengaruh terhadap harkat, martabat, dan ekonomi didunia. Saat ini olahraga semakin berkembang, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan pentingnya olahraga untuk kebugaran, kesehatan, dan prestasi.

Sepak Takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat dukungan dari pemerintah. Akan tetapi olahraga sepaktakraw kurang digemari oleh masyarakat. Cabang olahraga sepak takraw memiliki 3 (tiga) nomor kompetisi yang saat ini sering dipertandingkan. Tiga nomor kompetisi yang dipertandingkan yaitu, double-event, inter regu, dan kuadrant. Dari ketiga nomor yang dipertandingkan itu memiliki tujuan yang sama untuk memenangkan pertandingan. Di nomor tim atau regu memiliki 3 orang pemain yang berfungsi sebagai, servis (tekong), smashan (penyemes), dan pengumpan (feeder). Setiap pemain/atlet sepak takraw memiliki kemampuan dalam melaksanakan teknik dasar permainan sepak takraw. Teknik dasar sepak takraw terdiri dari teknik sepak sila, teknik sepak kura, teknik menapak, teknik sepak badek, teknik memaha (kontrol paha), teknik mendada (kontrol dada), teknik membahu (kontrol bahu) dan teknik kepala (sundulan kepala/heading). Permainan sepak takraw bisa dimainkan menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan.

Cabang olahraga sepak takraw memiliki teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepaktakraw. Teknik dasar yang menjadi kebutuhan yang dominan dalam bermain sepaktakraw yaitu teknik dasar sepak sila. Teknik sepak sila sering digunakan dalam bermain

sepaktakraw, oleh karena itu teknik sepak sila sangat diperlukan dalam menunjang kemampuan bermain sepak takraw. Sepak sila merupakan menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam. Hal ini sesuai pendapat Sulaiman (2004:18) "Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan smash dan untuk menyelamatkan serangan lawan". Teknik sepak sila dipengaruhi oleh kemampuan fisik seperti, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan.

Kelincahan merupakan suatu kemampuan gerakan berpindah tempat secara cepat dengan merubah arah posisi tubuh dan tidak kehilangan keseimbangannya. Hal ini sesuai pendapat Berfirman HB (2018: 127) mengungkapkan bahwa Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Lebih lanjut menurut Ilham (2023, dalam Hudha, 2024) Kelincahan (agility) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Tanpa kelincahan yang baik, atlet bisa melakukan berbagai kesalahan dalam melakukan sepak sila. Kesalahan dalam melakukan sepak sila sendiri bisa menghasilkan point bagi lawan bertandingnya. Oleh karena itu kemampuan kelincahan sangat di perlukan pada saat atlet melakukan sepak sila agar atlet cepat dalam berpindah tempat untuk menggapai bola.

Dalam melakukan sepak sila tidak hanya kelincahan saja yang dibutuhkan keseimbangan juga sangat dibutuhkan dalam melakukan sepak sila karena, dengan melakukan gerakan yang licah saja tidak cukup dalam melakukan sepak sila keseimbangan juga sangat dibutuhkan agar pada saat mengontrol bola menjadi lebih baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan individual dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot tubuhnya agar stabil pada saat bergerak atau diam di tempat. Hal ini sesuai pendapat Ilham (2023, dalam Hudha, 2024) Keseimbangan (balance) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. (Sabakodi; Darmawijaya & Vitalistyawati, 2022) Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan tubuh dalam menjaga stabilitas postural pada saat sebelum, selama, dan setelah melakukan pergerakan dan juga dalam berespon terhadap gangguan eksternal. Keseimbangan sendiri sangat berpengaruh dalam permainan sepak takraw, terutama pada sepak sila. Tujuan kesimbangan pada saat melakukan sepak sila untuk mempermudah gerakan atlet dalam mempertahankan posisi tubuh yang stabil pada saat mengejar bola atau mengumpan bola, sehingga atlet bisa mengatur kekuatan bisa mengarahkan bola dengan tepat dan dapat mengatur kekuatan sepakannya.

Dari hasil pengamatan dilapangan pada bulan November 2023 bahwa kurangnya pemahaman atlet sepaktakraw di Kota Sabang mengenai variasi latihan kemampuan kondisi fisik untuk cabang olahraga sepak takraw. Banyak atlet yang bermalas malasan saat melakukan latihan, selain itu kebiasaan buruk yang sering terjadi seperti tidak ada yang melakukan latihan apabila tidak ada event terdekat. Kemudian masih ada atlet pada saat melakukan sepak sila sangat lambat dalam menggapai bola yang mengakibatkan salah umpanan terhadap rekan mainnya yang di sebabkan kurangnya kelincahan dan kesimbangan pada atlet tersebut. Hal ini yang dapat menyebabkan setiap individu atlet sepaktakraw di Kota Sabang banyak memiliki kekurangan kemampuan fisik kelincahan dan keseimbangan saat proses melakukan sepak sila, sehingga bola mudah jatuh dan mendapatkan poin untuk lawan saat melakukan servis ataupun smash pada saat bertanding.

Dari uraian diatas dapat di pahami bahwa kelincahan dan keseimbangan sangat berpengaruh terhadap sepak sila. Dimana untuk mencapai sebuah prestasi atlet sepaktakraw sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, seperti kelincahan dan keseimbangan. Jika atlet cuman memiliki kemampuan kelincahan saja maka hasilnya kurang maksimal, dikarenakan apabila atlet

cepat dalam mengambil bola tetapi tubuh atlet tidak seimbang maka sepak sila yang dilakukan tidak sempurna yang mengakibatkan salah umpan. Untuk itu kedua komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian permasalahan di atas sangat penting untuk dilakukan penelitian dengan judul “Korelasi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Di Kota Sabang Tahun 2024”.

## Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu proses untuk melakukan penyelidikan suatu objek yang akan diteliti. Objek yang akan diteliti bertujuan untuk menambah pengetahuan dan mengetahui fakta-fakta dalam menentukan sesuatu. Hal ini sesuai pendapat Sandu Siyoto dkk (2015:4) menyatakan bahwa “Penelitian adalah suatu penyelidikan terorganisasi, atau penyelidikan yang hati-hati dan kritis dalam mencari fakta untuk menentukan sesuatu”. Berdasarkan permasalahan yang ingin dibahas dalam penelitian ini, jenis penelitian yang akan digunakan berbentuk kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan secara sistematis terhadap bagian dan fenomena serta hubungannya. Metode penelitian ini dilakukan lebih sistematis, terencana, tidak dipengaruhi oleh keadaan yang ada di lapangan dan informasi yang didapatkan lebih terukur, dapat juga diartikan penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang banyak menggunakan angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Siyoto & Sodik, 2015) dalam Hardani (2020:238) “Dalam lingkup yang lebih sempit, penelitian kuantitatif diartikan sebagai penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data dan penampilan data.

Adapun desain dari penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasional. Hal ini sesuai pendapat Ngatno (2015:210) Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan menentukan apakah terdapat asosiasi antarvariabel dan membuat prediksi korelasi antarvariabel. Jika hubungan antar variabel cukup tinggi, kemungkinan sifat hubungannya merupakan sebab akibat (*causal-effect*). Lebih lanjut menurut Ma’ruf Abdullah (2015:222) menyatakan bahwa “Pendekatan korelasi dalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel yang berbeda dalam suatu populasi”.

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas maka peneliti berusaha menggambarkan dengan jelas mengenai hubungan antara kelincahan (X1), keseimbangan (X2), dan kemampuan sepak sila (Y) pada atlet sepak takraw Kota Sabang.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw di Kota Sabang dengan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juni 2025. Sedangkan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti dan memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Hal ini sesuai pendapat Margono dalam Hardani (2020:361) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw di Kota Sabang tahun 2024 yang berjumlah 7 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Hal ini berdasarkan pendapat Sandu Siyoto (2015:64) bahwa “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.” Teknik sampling yang akan digunakan adalah sampling jenuh, dikarenakan jumlah populasi yang sedikit. Hal ini berdasarkan

pendapat Sandu Siyoto (2015:66) menyatakan “Sampling Jenuh Suatu teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.” Dalam penelitian ini sampelnya adalah keseluruhan atlet sepak takraw di kota Sabang tahun 2024 dengan jumlah 7 orang.

Teknik pengumpulan data sangat berpengaruh penting dalam melakukan sebuah penelitian. Karena, dengan adanya teknik pengumpulan data dapat menjawab hasil sebuah data yang akan di teliti. Hal ini sesuai pendapat Sandu Siyoto (2015:75) mengungkapkan bahwa “Kegiatan yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data lebih jauh penting lagi, terutama jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif penelitian.” Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tes kelincahan Side- Step Test dan tes keseimbangan Strock Stand yang berhubungan dengan penelitian.

Perhitungan untuk menentukan nilai rata-rata dari sebuah data diperlukan rumus yang disebut dengan mean. Untuk menentukan nilai rata-rata dari sebuah data maka kita harus menghitung jumlah seluruh data kemudian dibagi banyak data. Maka peneliti menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1996:67) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$\bar{x}$  : Nilai rata-rata yang di hitung  
 $\sum X$  : Jumlah skor X  
 $n$  : Jumlah sampel penelitian

Selanjutnya menghitung standar deviasi dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990:18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{n (\sum x^2 + \sum x)^2}{n (n - 1)}}$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi  
 $\sum X^2$  : Jumlah Skor X dikali X  
 $\sum X$  : Jumlah skor X  
N : Jumlah Sampel Penelitian

Perhitungan koefisien korelasi dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment dari pearson yang dikemukakan oleh Arikunto (2013:213). Adapun rumus yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan tersebut sebagaimana yang terdapat di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi yang dihitung  
 $\sum X$  : Jumlah Skor X  
 $\sum Y$  : Jumlah Skor Y  
 $\sum XY$  : Jumlah Hasil Kali Skor X dan Skor Y

N : Jumlah Sampel Penelitian

Untuk mengolah uji statistika t yang bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent secara individu dan untuk membuktikan di terima atau tidaknya hipotesis yang telah penulis rumuskan, maka penulisan menggunakan rumus analisis distribusi t (uji t) yang di kemukakan oleh Ridwan (2016:218):

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan

r : Nilai Korelasi

n : Jumlah Sampel

**Hasil dan Pembahasan****Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil yang dihitung dari data penelitian, maka di peroleh data awal total dari kelincahan atlet sepak takraw di Kota Sabang ( $X_1$ ) adalah sebesar 295. Keseimbangan atlet sepak takraw Kota Sabang ( $X_2$ ) adalah 299 dan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang (Y) sebesar 314. Hasil tersebut merupakan data awal sebelum diolah untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Dapat dilihat data dalam penelitian di atas, kemudian data tersebut di lakukan untuk mencari rata-rata. Berikut nilai rata-rata kelincahan ( $X_1$ ), keseimbangan ( $X_2$ ), terhadap kemampuan sepak sila (Y) atlet sepak takraw Kota Sabang.

**A. Menghitung Rata-Rata**

Dapat dilihat data dalam penelitian di atas, kemudian data tersebut di lakukan untuk mencari rata-rata. Berikut nilai rata-rata kelincahan ( $X_1$ ), keseimbangan ( $X_2$ ), terhadap kemampuan sepak sila (Y) atlet sepak takraw Kota Sabang.

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum \bar{x}_1}{n} \\ &= \frac{295}{7} \\ &= 42,1\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum \bar{x}_2}{n} \\ &= \frac{299}{7} \\ &= 42,7\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{314}{7} \\ &= 44,8\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat di ketahui bahwa rata-rata kelincahan sebesar 42,14 kali, rata-rata keseimbangan 42,7 detik, dan rata-rata kemampan sepak sila 44,8 kali atlet sep Berdasarkan hasil tes kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang

**Menghitung Korelasi**

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara kelincahan, keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang. Maka nilai r yang diperoleh dari hasil analisis koefisien korelasi antar variabel di atas, secara bersama-sama  $X_1$  dan  $X_2$  korelasi terhadap Y dengan menggunakan rumus sebagai berikut



$$F_{hitung} = \frac{R^2/K}{(1 - R^2)/(N - K - 1)}$$
$$F_{hitung} = \frac{(0,94)^2/2}{(1 - (0,94)^2)/(7 - 2 - 1)}$$
$$F_{hitung} = \frac{0,4418}{0,0291}$$
$$F_{hitung} = 15,18$$

Nilai  $F_{hitung}$  menggunakan tabel F dengan rumus:

- Taraf signifikan :0,05
- $F_{tabel}$  : (dk-n-k-1)

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh  $F_{hitung}$  15,18. Pada taraf *signifikan*  $\alpha=0,05$  dan  $n=7$ , maka  $df_1 = k-1$  dan  $df_2 = n-k$  atau  $df_1 = 2-1$  dan  $df_2 = 7-2$ , sehingga di peroleh  $F_{hitung} = 15,18$ . Ternyata  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $15,18 > 6,61$ , maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan signifikan antar variabel kelincahan, keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa hipotesisi yang penulis rumuskan pada BAB I yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang terbukti kebenarannya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw di Kota Sabang tahun 2024 dengan memberikan kontribusi sebesar 65,61%, keseimbangan juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dengan memberikan kontribusi 92,16% dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keseimbangan dengan memberikan kontribusi sebesar 81%, lalu kelincahan dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw di Kota Sabang 2024 dengan memberikan kontribusi sebesar 88,36 %. Kemudian di uji dengan kriteria pengujian yang didasarkan atau pencarian t-tabel taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan  $n=7$ , maka  $df_1 = k-1$  dan  $df_2 = n-k$  atau  $df_1 = 2-1$  dan  $df_2 = 7-2$ , sehingga di peroleh  $F_{hitung} = 15,18$ . Ternyata  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $15,18 > 6,61$ , maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan signifikan antar variabel kelincahan, keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kota Sabang.

## Referensi

- Abdian Asgi Sukmana dan Nur Ahmad Muharram. 2017. *Sepaktakraw (Metodik dan Teknik Pembelajaran Sepaktakraw)*. Cetakan pertama. Demang palang; CV. Adjie Media Nusantara
- Anggraini, F. S. Pengaruh Latihan *Handstand* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Pada Anak Laki-Laki Usia 8-9 Tahun.
- Arikunto. 1991. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan Ketujuh. Jakarta; PT Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013) .*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Budiman, I. A. (2020, October). Pengaruh model pembelajaran berbasis lingkungan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis siswa sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 933-942).
- Gusriadi, E. (2021). Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hajir, M., Hakim, H., & Syam, N. (2020). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Negeri 6 Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)..
- Hudha, S. N. (2024). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) KABUPATEN MAGELANG* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG).
- Ma'ruf Abdullah. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cetakan pertama. Yogyakarta; Aswaja Presindo
- Muharram M, Weda. 2016. *Sejarah dan Tehnik Dasar Permainan Sepaktakraw*. Cetakan pertamana. Jawa Tengah; CV. Penulis Muda Publisher
- Nana Sudjana, (1996), *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru
- Ngatno. 2015. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Cetakan pertama. Semarang ; CV. Indoprinting
- Padli, P., Yendrizal, Y., & Donie, D. (2024). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepaktakraw. *Gladiator*, 4(4), 820-830.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 138-144.
- Rahim, A. F., Rahmanto, S., Dirgantari, B. F., & Lubis, Z. I. (2021). Pengaruh Jack Knife Stretching Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 115.
- Ridwan. 2010. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti. Bandung; AlfabetaRiduwan (2010:238)
- Sabakodi, E. U. G., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Hubungan Postur Kifosis Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 1047-1054.
- Salim dan Syahrur. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cetakan pertama 2007. Kelima 2012. Bandung; Ciptapustaka Media
- Sandu Siyoto dan Ali Sodik. 2015. *Dasar metodologi penelitian*. Cetakan pertama. Yogyakarta; Literasi media publishing
- Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Malang
- Sulaiman, S. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 68-76.
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Cetakan pertama. Depok; PT. RajaGrafindo Persada
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Zulkifli. 2023. *Pembelajaran Dasar Sepaktakraw*. Cetakan pertama. Purbalingga ; Eureka Media Aksara