



---

## **Pengaruh Latihan Skater Hops Terhadap Kemampuan Sepaksila Siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II**

**Dini<sup>1</sup>, Andi Attsam Mappanyukki<sup>2</sup>, Susanti Sam<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

<sup>1</sup> [dinipolman874@gmail.com](mailto:dinipolman874@gmail.com), <sup>2</sup> [Andi.atssam@unm.ac.id](mailto:Andi.atssam@unm.ac.id), <sup>3</sup> [samsusanti8@gmail.com](mailto:samsusanti8@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum konsistennya kemampuan sepaksila siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II baik itu di level regional maupun level nasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skater hops terhadap kemampuan sepaksila siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “ *Group design Desain Pretst-Posttes Control*”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang diambil berdasarkan random sampling. Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa; 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan skater hops terhadap kemampuan sepaksila siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II, diketahui pada hasil penelitian terjadi peningkatan yang signifikan  $t$  hitung ( $t_o$ ) = 7.957. ( $P \leq 0.05$ ), pada saat di lakukan pretest dan posttest ini menandakan adanya pengaruh latihan skater hops terhadap kemampuan sepaksila siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II. Hanya ada sedikit peningkatan pada sepaksila tanpa latihan skater hops di lihat dari hasil penelitian pretest dan posttest terjadi hasil peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian membuktikan bahwa atlet yang diberikan perlakuan latihan skater hops akan terjadi peningkatan hasil kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.

**Kata Kunci:** Latihan skater hops, kemampuan sepaksila

### **PENDAHULUAN**

Aspek dalam cabang sepaktakraw sendiri tidak dapat dipisahkan dari peningkatan prestasi dan pembinaan. Upaya pewujudan peningkatan prestasi merupakan permasalahan yang kompleks selain itu juga oleh sarana dan prasarana yang harus memadai juga diperlukan pengawasan serta bimbingan bagi para atlet oleh guru atau pelatih serta ada banyak faktor yang turut mempengaruhi peningkatan prestasi, tentunya bukan perkara mudah. Salah satu faktor yang dianggap sangat mempengaruhi peningkatan prestasi sepaktakraw yaitu kemampuan kondisi fisik seseorang (Novrianto, 2013). Kondisi fisik mempunyai peranan pada setiap prestasi sehingga kondisi fisik ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan jasmani yang baik sehingga diharapkan akan mencapai prestasi terbaik dari seorang atlet sepaktakraw itu sendiri.

Seorang atlet cabang olahraga sepaktakraw yang memiliki kemampuan fisik yang prima atau baik tentunya diwajibkan memiliki penguasaan keterampilan yang baik juga sehingga nantinya akanimbang dalam prestasi. Oleh karena itu seorang atlet dituntut untuk menguasai beberapa macam keterampilan dalam permainan Sepaktakraw. Selain keterampilan dasar cabang olahraga sepaktakraw, seorang atlet juga dituntut untuk memiliki teknik dasar sebagai penunjang cabang olahraga tersebut. Teknik dasar bermain sepaktakraw adalah menerima bola, mengumpan, smash, memblok atau menahan dan sepak mula atau servis (serve) (Darmawan, 2019).

Sepaksila merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw, hal ini disebabkan karena sepaksila paling sering dan paling banyak digunakan pada saat bermain sepak takraw. Dimana sepaksila digunakan untuk menerima dan menimang bola, membuat umpan atau operan maupun menyelamatkan bola dari serangan lawan. Penguasaan teknik sepaksila yang baik bagi seorang pemain dapat terjadi apabila ditunjang oleh beberapa faktor yang dapat mendukung, diantaranya adalah faktor kemampuan fisik dari pemain itu sendiri seperti skater hops yang mencakup kelincihan, kelentukan dan keseimbangan.

Di samping itu, yang tidak kalah pentingnya dalam menunjang kemampuan sepaksila yang baik adalah keseimbangan. Keseimbangan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menjaga pusat titik gravitasi bidang tumpuan pada saat posisi tegak. Keseimbangan menjadi kemampuan menerima setiap reaksi yang dimiliki oleh tubuh sehingga nantinya berada dalam posisi stabil (Tauhidman & Ramadhan, 2018). Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Sepaksila. sangat penting mempunyai komponen fisik seperti keseimbangan. Sebagai upaya pada tujuan sepaksila cabang olahraga sepak takraw. Untuk dapat melakukan sepaksila yang baik diperlukan sikap permulaan yang benar, baik dan keseimbangan tubuh yang terjaga (Wiyaka et al., 2018). Pada saat seorang atlet yang melakukan Sepaksila tubuh diharuskan pada posisi yang seimbang sebagai kontrol sebuah gerakan. Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola. Dibutuhkan keseimbangan yang ketika salah satu kaki diangkat sebagai kaki ayun pada saat sepaksila dilakukan.

Kelincihan sangat penting dimiliki seseorang dalam melakukan Sepak Sila. Apabila seseorang memiliki kelincihan, 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. Kelentukan dibutuhkan saat kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu dimana badan sedikit dicondongkan ke depan agar kaki sepak lebih mudah terangkat sehingga dibutuhkan kelentukan tolok ke depan.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II terdapat beberapa permasalahan-permasalahan dalam pelaksanaan proses belajar sepak takraw sehingga melihat kondisi yang terjadi di kampus tersebut peneliti ingin melaksanakan pengukuran dengan membatasi variabel-variabel dalam sepak takraw.

Dari uraian tersebut di atas, sehingga diduga bahwa kelincihan, kelentukan dan keseimbangan yang dimiliki seseorang mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan sepaksila pada permainan sepak takraw. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengetahui secara pasti tentang adanya pengaruh tersebut melalui penelitian ini dengan judul: “Pengaruh Latihan Skater Hops Terhadap Kemampuan Sepaksila Siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II”.

Menurut Ahmad Sofyan H (2015: 23) bahwa: “sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam”. Pelaksanaan atau penggunaan sepaksila biasanya digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Lebih lanjut Hanif dan Syam (2015: 13) Mengatakan bahwa teknik sepakan yang paling sering digunakan dalam permainan sepak takraw adalah sepaksila. Hal ini merupakan tahap awal memperoleh kemandirian keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efektif dan efisien.

Menurut Johansyah dalam (Arifin & Warni, 2019) kelincihan adalah kemampuan penting yang dapat memengaruhi dalam berbagai olahraga. Hal ini juga termasuk dalam sepak takraw. Sementara menurut Widiastuti dalam (Arifin & Warni, 2019) mengatakan kelincihan merupakan proses merubah arah gerak atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Karena adanya tenaga yang eksplosif maka timbul kelincihan. Besarnya tenaga ini diperoleh dari kekuatan dan kontraksi serabut-serabut otot. Sementara itu kecepatan kontraksi otot bergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh disaat melakukan aktifitas akan lebih efektif dan efisien. Disamping itu kelentukan merupakan faktor penting untuk mendapatkan hasil yang optimal. Dengan memiliki kelentukan seorang pemain takraw akan dapat bermain dengan seluas tanpa adanya hambatan yang berlebihan. Menurut Apta Mylsidayu & Febi kurniawan (2015:125) mengemukakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendon dalam melakukan berbagai gerak. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:15) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

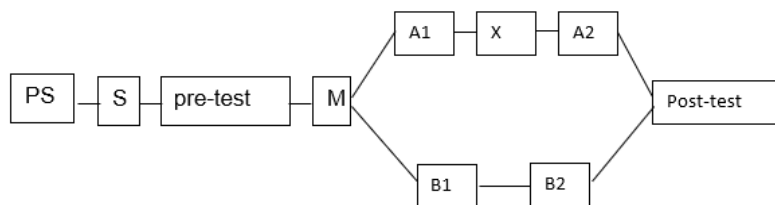
Keseimbangan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menjaga pusat titik gravitasi bidang tumpuan pada saat posisi tegak. Keseimbangan menjadi kemampuan menerima setiap reaksi yang

dimiliki oleh tubuh sehingga nantinya berada dalam posisi stabil (Tauhidman & Ramadhan, 2018). Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Sepaksila. sangat penting mempunyai komponen fisik seperti keseimbangan. Sebagai upaya pada tujuan sepaksila cabang olahraga sepaktakraw. Untuk dapat melakukan sepaksila yang baik diperlukan sikap permulaan yang benar, baik dan keseimbangan tubuh yang terjaga (Wiyaka et al., 2018). Pada saat seorang atlet yang melakukan Sepaksila tubuh diharuskan pada posisi yang seimbang sebagai kontrol sebuah gerakan. Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola. Di butuhkan keseimbangan yang ketika salah satu kaki diangkat sebagai kaki ayun pada saat sepaksila dilakukan.

Dalam melakukan sepaksila seorang atlet diharuskan menjadikan salah satu kaki terkuat menjadi bidang tumpu ketika sepakan dilakukan serta badan harus stabil ketika menjaga tubuh. sehingga terjadilah keseimbangan statis (Maydhike, 2018). Seorang atlet sepaktakraw yang memiliki keseimbangan tentu mudah baginya dalam menjaga irama pada proses gerak tubuhnya dan akhirnya terjadilah keseimbangan membuat dirinya tidak gampang jatuh (Karim & Ikadarny, 2018). Kemampuan tersebut menunjukkan sifat gerak dasar olahraga gerakan statis yang membutuhkan keseimbangan atau balance dalam mempertahankan posisi tubuh.

## METODE

Dalam penelitian ini bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen, penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh skater hops terhadap sepaksila. Metodologi penelitian perlu diterapkan sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang sebenarnya untuk memperoleh data yang mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas. Dalam bab ini akan dikemukakan hal-hal yang menyangkut variabel dan desain penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data teknik analisis data. Penelitian ini dibutuhkan rancangan penelitian dengan pengambilan data awal pre-test tes kemampuan sepaksila pada siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II. Setelah itu dilakukan perlakuan mengenai tes skater hops dan kemampuan sepaksila, selanjutnya di ambil data akhir post-test.



Keterangan:

- A1 : Pre-test skater hops
- A2 : Post-test skater hops
- B1 : Pre-test kemampuan sepaksila
- B2 : Post-test kemampuan sepaksila
- X : Treatment (perlakuan)

Pada penelitian ini Subjek dalam penelitian ini adalah siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II yang berjumlah 20 siswa dan yang diteliti hanya mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Sampel yang diambil berdasarkan random sampling. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada bulan Mei sampai bulan Juni 2023. Peneliti melakukan kegiatan penelitian didampingi dan dibantu oleh dosen pembimbing.

## INSTRUMEN PENELITIAN

1. Skater hops
  - a. Tujuan: untuk mengukur keseimbangan seseorang.
  - b. Alat dan perlengkapan:
    - 1) Stopwatch
    - 2) Lantai yang rata
    - 3) Formulir tes dan alat tulis
  - c. Pelaksanaan tes:

- 1) Testee berdiri pada tempat yang telah ditentukan dalam keadaan siap dan di mulai dengan bagian sebelah kiri kemudian jongkok sedikit dan melompat kearah kanan sejauh yang bisa di lakukan, mendarat dengan kaki kanan. Ketika mendaratkan kaki kanan usahakan kaki kiri tidak menyentuh lantai.
  - 2) Pada aba-aba “Siap” dan “Ya” testee ambil sikap seperti akan berlari, condongkan tubuh kedepan lalu melompat kedepan kearah kanan. kemudian mendarat dengan bergantian kaki kiri dan kaki kanan dengan sikap setengah jongkok. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang selama 30 detik.
  - 3) Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 30 detik dan bersamaan pula testee berhenti melakukan tes.
  - d. Penilaian:  
Hasil yang dicatat adalah berapa kali testee mampu melakukan gerakan skater hops selama 30 detik yang terbaik dari tiga kali melakukan tes.
2. Tes kemampuan sepaksila
- a. Tujuan: untuk mengukur kemampuan sepaksila seseorang.
  - b. Alat dan perlengkapan:
    - 1) Stopwatch
    - 2) Bola takraw
    - 3) Lantai yang rata
    - 4) Formulir tes dan alat tulis
  - c. Pelaksanaan:
    - 1) Teste berdiri ditempat yang telah ditentukan sambil memegang bola.
    - 2) Pada aba-aba “Ya” teste segera memainkan, mengontrol dan menimang bola dengan sepaksila secara berulang-ulang dan dilakukan selama 1 menit.
    - 3) Bola yang dimainkan harus sekurang-kurangnya setinggi bahu.
    - 4) Apabila bola jatuh ketanah, testee boleh segera mengambilnya dan memainkannya kembali selama waktu yang ditentukan belum habis.
    - 5) Yang dihitung adalah bola yang disepak dengan sepaksila yang benar (kaki bagian dalam).
    - 6) Bersamaan dengan aba-aba “Ya” Stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 1 menit.
  - d. Penilaian:  
Hasil yang dicatat adalah beberapa kali testee mampu memainkan bola dengan sepaksila selama 1 menit, yang terbaik dari tiga kali melakukan.

## **PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA**

Teknik pengumpulan data merupakan syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes skater hops terhadap kemampuan sepaksila. Adapun tahap-tahap pengumpulan data penelitian di lakukan sebagai berikut:

- 1) Teknik Awal  
Tes Awal (pretest) dilakukan sebelum sampel diberi perlakuan.
- 2) Pemberian Perlakuan  
Perlakuan diberikan selama 4 minggu dan latihan tiap minggu 4 kali sehingga mencapai 16 kali pertemuan. Dalam hal ini latihan yang dilakukan sudah memenuhi persyaratan agar dapat memberi pengaruh yang berarti. Tes Akhir
- 3) Tes Akhir  
Tes akhir (posttest) dilakukan setelah sampel diberi perlakuan.

Setelah seluruh data penelitian ini terkumpul yakni data skater hops dan data kemampuan sepaksila maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial dengan menggunakan program SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, sehingga lebih mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskripsi data dimaksudkan

untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis deskriptif tes awal dan tes akhir kedua kelompok

Kemampuan Sepaksila	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Min	Max	Range
Sebelum (A1)	10	36.10	12.396	16	54	38
Sesudah (A2)	10	47.00	8.679	35	58	23
Sebelum (B1)	10	35.10	12.476	18	53	35
Sesudah (B2)	10	35.50	11.863	19	53	34

Tabel 4.1 di atas merupakan gambaran data kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sebagai berikut:

- Tes awal kemampuan sepak sila kelompok latihan (A1), diperoleh nilai rata-rata 36.10, standar deviasi 12.396, nilai minimum 16, nilai maksimum 54.
- Tes akhir kemampuan sepak sila kelompok latihan (A2), diperoleh nilai rata-rata 47.00, standar deviasi 8.679, nilai minimum 35, nilai maksimum 58.
- Tes awal kemampuan sepak sila kelompok kontrol (B1), diperoleh nilai rata-rata 35.10, standar deviasi 12.476, nilai minimum 18, nilai maksimum 53.
- Tes akhir kemampuan sepak sila kelompok latihan (B2), diperoleh nilai rata-rata 35.50, standar deviasi 11.863, nilai minimum 19, nilai maksimum 53.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah data tes awal dan tes akhir kedua kelompok berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data tes awal dan tes akhir

Variabel	KS-Z	Prob.	$\alpha$	Ket.
Sebelum (A1)	.136	0,200	0.05	Normal
Sesudah (A2)	.150	0,200	0,05	Normal
Sebelum (B1)	.157	0,200	0.05	Normal
Sesudah (B2)	.183	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut :

1. Tes awal kemampuan sepaksila kelompok latihan (A1) diperoleh nilai KS-Z = 0.136 dan nilai probality = 0,200. Oleh karena ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data tes awal mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Tes akhri kemampuan sepaksila kelompok latihan (A2) diperoleh nilai KS-Z = 0.150 dan nilai probality = 0,200. Oleh karena ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data tes akhir mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Tes awal kemampuan sepaksila kelompok kontrol (B1) diperoleh nilai KS-Z = 0.157 dan nilai probality = 0,200. Oleh karena ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data tes awal mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4. Tes akhri kemampuan sepaksila kelompok kontrol (B2) diperoleh nilai KS-Z = 0.183 dan nilai probality = 0,200. Oleh karena ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data tes akhir mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan adalah uji-t (t-tes).

Ada pengaruh latihan skater hops terhadap kemampuan sepak sila

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Untuk mengetahui pengaruh latihan latihan skater hops terhadap kemampuan sepak sila dianalisa dengan menggunakan program statistik SPSS.

Berdasarkan hasil analisis pengaruh Latihan skater hops terlihat bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai t hitung ( $t_0$ ) = 7.957. ( $P \leq 0.05$ ), berarti ada pengaruh latihan skater hops yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan skater hops terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Hasil penelitian membuktikan bahwa hasil tes awal dan tes akhir menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Ini berarti bahwa latihan skater hops yang diberikan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Begitu juga pada hasil tes akhir dibandingkan dengan hasil tes akhir skater hops memberikan perbedaan yang signifikan terhadap hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan skater hops terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Harsono (2015:81), menjelaskan bahwa pembelajaran drill teknik dalam hal ini skater hops yaitu suatu keterampilan yang diulang-ulang beberapa puluh kali (drill) akan dapat meningkatkan atau menguasai teknik tersebut. Latihan secara denotatif merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai metode pembelajaran, latihan adalah cara dalam proses pembelajaran siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan, serta dapat pula untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan. Latihan dan berlatih merupakan proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu (Supriadi & Darmawan, 2012:149).

Alnedral (2015) menyatakan bahwa, metode skater hops akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut dikarenakan metode skater hops yang merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringnya dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah maka gerakan melakukan sepak sila yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas sepak sila akan semakin meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode skater hops memberi pengaruh terhadap terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II. Hasil penelitian didukung hasil penelitian Aulia, dkk (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi metode skater hops terhadap terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Hasil penelitian Zulman dkk. (2018) hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II dengan thitung (3.240) > ttabel (1.771), 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw dengan Fhitung (5.86) > Ftabel (3.88) dilihat dari siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan Sepaksila dalam sepak takraw pada siswa UPT SPF SDN MATTOANGIN II.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan jurnal ini saya berterimakasih sepenuhnya kepada kedua orang hebat yang ada dalam hidup saya yaitu ayah dan ibu. Keduanyaalah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana jurnal ini telah selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasehat serta do'a yang tak pernah terputus kalian berikan kepadaku. Saya bersyukur telah lahir dari orang tua hebat seperti kalian

## DAFTAR PUSTAKA

- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepaktakraw*. ASEC Internasional: PT Intan Sejati.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartiwi. 2015. Pengaruh Kelentukan Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw Sulawesi Selatan. *Tesis*. Universitas Negeri Makassar. Tidak Diterbitkan.
- Sukadianto & Muluk, Dangsin. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Taufik. 2016. *Pengaruh Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila*. *Tesis*. Universitas Negeri Makassar. Tidak Diterbitkan.
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kinestik Kepada Hasil Sepak Sila*. Surabaya: Skripsi Unesa Surabaya.
- Lusy, Soviana. (2012). *Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola*. Padang: Skripsi UNP.
- Mekayani, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). *Optimalisasi Kelenturan (Flexibility ), Keseimbangan ( Balance ), dan Kekuatan ( Strength ) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan*. *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015*, 40–50.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Penerbit: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Malang: FIP.
- Zaidul. (2005). *Permainan Sepak Takraw*. Diknas Padang
- Zalfendi, dkk. (2009). *Pengantar Latihan dan Pendidikan Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP
- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udaya University Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Halim, Ichsan, Nur. 2011. *Tes Dan Pengukuran*. Badan Penerbit UNM, Makassar.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta