

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA
DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA SMA NEGERI 3
SAMARINDA TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Ilham

Ilhamyoa88@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan kelincahan dengan kemampuan Sepak Sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan Kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Samarinda yang berjumlah 126 siswa. Dari jumlah tersebut, kemudian diambil sebagian untuk menjadi sampel yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* sebesar 15%.

Berdasarkan pengujian korelasi Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan kelincahan (X) dengan kemampuan sepak sila (Y), dengan T hitung sebesar 2.30 dan T tabel 2,021. Dari perhitungan diatas ternyata $T_h > T_t$ ($2.30 > 2,021$). Maka kesimpulannya dapat dinyatakan bahwa korelasi sederhana tersebut ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci : Kelincahan, Sepak Sila, Sepak takraw

PENDAHULUAN

Pembelajaran sepak takraw dengan metode penjelajahan gerak memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi mahasiswa untuk melakukan dan mengembangkan keterampilan gerak tertentu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Optimalisasi metode pembelajaran ini dapat dilakukan apabila sarana dan prasarana yang digunakan seimbang dengan jumlah mahasiswa, sehingga mahasiswa akan mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada secara optimal. Sepak takraw sebagai permainan beregu yang terdiri dari tiga orang setiap regu itu merupakan permainan yang sederhana. Sarana dan Prasarananya sangat sederhana dan murah. Perlengkapan permainan serba murah tidak memerlukan perlengkapan dari luar negeri, dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat sehingga permainan ini merupakan permainan rakyat. Dengan demikian diharapkan Indonesia akan mempunyai prestasi yang terbaik di Asia ataupun dunia.

Prestasi baik itu, bisa didapat dengan usaha latihan-latihan yang teratur dan *continue*. Prestasi akan timbul bila kondisi fisik baik atau dengan kata lain kondisi harus ditingkatkan untuk mendapatkan prestasi. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik menuju kondisi puncak untuk melakukan kegiatan atau melakukan aktivitas olahraga dengan prestasi optimal.

Permainan sepak takraw cukup memasyarakat dan sangat di gemari oleh masyarakat dari berbagai macam tingkatan usia, mulai dari anak-anak usia dini, remaja, dewasa, hingga orang tua. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw sifatnya unik dan mengandung unsur bermain di dalamnya, sehingga anak-anak remaja sangat menyenangi permainan ini. Anak-anak remaja pada dasarnya aktivitas kesehariannya lebih didominasi oleh aktivitas bermain. Sesuatu yang mengandung unsur bermain pasti mereka sangat menyukainya.

Hal yang perlu di ketahui bahwa untuk dapat bermain sepak takraw diperlukan penguasaan teknik dasarnya, diantara adalah menyepak. Dengan menyesuaikan teknik dasar menyepak, maka semakin asyik untuk memainkannya,

mengontrol atau menimang-nimang bola. Oleh karena itu diperlukan suatu latihan yang sistematis agar teknik dasar menyepak ini dapat dikuasai dengan baik.

Sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan sumber daya manusia menuju kualitas manusia Indonesia seutuhnya, dilakukan berbagai langkah strategis untuk mewujudkannya. Salah satu indikator sumber daya manusia yang berkualitas adalah manusia yang sehat jasmani. Jasmani yang diwujudkan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, sehingga nantinya akan menjadi bekal hidupnya di masa mendatang. Oleh karena itu, demi tercapainya tujuan tersebut diselenggarakannya pendidikan jasmani dan olahraga pada setiap jenjang baik secara formal, informal, dan nonformal; mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Selain itu, diluar jalur pendidikan disekolah, dilakukan pula pembinaan-pembinaan prestasi olahraga melalui klub-klub olahraga.

Olahraga atau permainan sepak takraw merupakan salah satu jenis permainan yang memuat bentuk keterampilan gerak yang tidak bisa dicapai dengan mudah. Perlu tahapan yang harus dilalui agar keterampilan bermain sepak takraw dapat dikuasai dengan baik, khususnya keterampilan sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda/kura, memaha dan heading yang merupakan keterampilan yang paling dominan dalam bermain sepak takraw. Mengajarkan keterampilan bermain sepak takraw tidak mudah apabila harus sesuai dengan skenario (rancangan) pembelajaran yang sudah ada dan tujuan yang akan dicapai, selain keterampilan geraknya yang cukup kompleks.

Penguasaan keterampilan dasar bagi seorang pemain sepak takraw adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak takraw yaitu berusaha menempatkan bola di daerah lapangan lawan melalui atas net dan lawan tidak dapat mengembalikannya. Tanpa penguasaan yang memadai maka tujuan dari permainan sepak takraw tidak akan tercapai. Jadi jelaslah bahwa didalam melakukan permainan sepak takraw harus ditunjang dengan komponen fisik seperti kelincahan sangat membantu dalam permaiann sepak takraw khususnya pada sepak sila.

KAJIAN TEORI

1. Hakekat Permainan Sepak Takraw

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti kepulauan Riau, Sumatra bagian barat dan Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Di berbagai daerah sepak raga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri. Di Sulawesi Selatan sepak raga merupakan permainan anak raja. Adapun arti permainan dalam bahasa Bugis disebut "marraga" atau mandaga dalam bahasa Makassar disebut "akraga" di Filipina disebut "sipa" dan menyusur ke utara, di Thailand disebut "takraw" di Laos disebut "Kator" dan di China disebut "teng chew" sedangkan di Myanmar dinamakan "chin long" di Malaysia dan Singapura hampir sama seperti di Sumatra, Permainan ini disebut "sepak raga".

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli di Asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, seregu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net dimiliki ukuran dan ketinggian sama dengan net bulutangkis. Permainan ini di mulai dengan melakukan service, yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan.

Pada awalnya permainan sepak takraw ini dimainkan di ruangan, di lapangan terbuka dengan tujuan untuk mengisi waktu luang. Sampai saat latihan sepak takraw *out doors* masih banyak dilakukan, karena tidak banyak memerlukan biaya dibanding dengan yang di dalam ruangan. Latihan sepak takraw yang dilakukan sehari oleh sebuah perkumpulan. Bahkan kegiatan latihan pertandingan tertentu persahabatan atau *tournament* pada tingkat daerah, masih banyak yang menggunakan lapangan terbuka sebagai arena pertandingan.

Permainan sepak takraw yang dimainkan di dalam ruangan, pada umumnya dapat dilakukan oleh perkumpulan yang berada di kota-kota besar, karena

keterbatasan lapangan terbuka yang dapat dimanfaatkan untuk latihan. Permainan sepak takraw dalam ruangan ini juga biasa dilaksanakan ketika berlangsung kejuaraan-kejuaraan resmi, baik dalam kejuaraan dunia. Dalam pesta olahraga *multi event*, seperti PON, Sea Games, dan Asian Games, sepak takraw sudah dipertandingkan.

Permainan sepak takraw dimainkan baik di luar lapangan maupun di dalam lapangan, namun idealnya permainan ini dimainkan di lapangan dai dalam gedung yang beratap. Sepak takraw sebagai olahraga hiburan atau rekreatif sering dilaksanakan dilapangan yang dasarnya tanah, rumput ataupun paving (*outdoor field*), walaupun sebenarnya bila di mainkan di tempat yang terbuka banyak mengandung resiko yang tinggi terhadap tingkat kecelakaannya, missal paving karena bila terjatuh sangat keras, khususnya untuk pemula yang baru belajar permainan ini. Olahraga sepak takraw sebagai olahraga prestasi standart dilaksanakan pertandingannya di lapangan *in door*, seperti halnya permainan ini sejatinya memang berasal dari olahraga badminton dan bola voli yang ideal ditandingkan dalam gedung . Hal tersebut karena untuk kenyamanan, keindahan permainan dari segi teknik maupun taktik dapat disajikan dengan baik dan sportif, sehingga pertandingan bisa terhindar dari resiko terkontaminasinya permainan yang kotor, manipulasi, dan terhindar dari resiko cedera yang lebih besar.

Perkembangan sepak takraw begitu cepat sehingga beberapa daerah seperti di Jawa Tengah, Bali, Kalimantan Tengah, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam pemasalan dan pembinaan ini dapat dibuktikan bahwa pada PON 2000 di Surabaya dan PON 2004 dipalembang, Tim sepak takraw Jawa Tengah telah mampu berprestasi dengan merebut medali emas, demikian juga dalam Pekan Olahraga Nasional (POPNAS) untuk tingkat pelajar SLTP dan SLTA di Makassar 2003 Tim putra Jawa Tengah berhasil sebagai juara 1.

Sepak takraw pertama kali mengikuti PON tahun 1981, PERSERASI meloloskan 5 (lima) daerah dengan jatah 52 orang. Pada PON X/1981 ini juga

disebut pula Kejurnas IV yang merupakan seleksi pemain untuk SEA Games 1981 di Manila.

Perkembangan sepak takraw ditingkat Internasional mulai menanjak Tahun 1996 sampai sekarang. Ada sejumlah event internasional yang diikuti mulai Mei 1996: Prince Cup di Thailand (Sepak Takraw wanita), Hanoi Open (regu putra), Kejuaraan Pelajar ASEAN (ASEAN School), ISA Cup (Regu di Malaysia), King's Cup, SEA Games dan Asian Games. Pada periode tahun 1996 ini prestasi terus meningkat dan secara keseluruhan sepak takraw Indonesia telah mulai merebut tempat-tempat yang terhormat. Dan yang terakhir pada event ASEAN Scool di Malaysia Tahun 2006, tim pelajar Indonesia mampu meraih mendapatkan medali perunggu.

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Menurut Sajoto bahwa “Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula”(Sajoto, 1995:9). Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti altet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris

(penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak takraw, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan melakukan sepak sila apabila bola takraw jauh dari jangkauan, Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*foot work*) yang efisien dan perubahan tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan, kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak sepak sila.

3. Kemampuan Sepak Sila

Penguasaan teknik sepak sila merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Sepak sila merupakan salah satu keterampilan teknik dasar sepak takraw yang mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilann suatu team atau regu ditentukan oleh keterampilan setiap individu dalam melaksanakan sepak sila. Darwis (1992:16) mengemukakan sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

- a. Sepak sila digunakan untuk:
- 1) Menerima dan menimang (menguasai) bola
 - 2) Mengumpan dan antar bola.
 - 3) Menyelamatkan serangan lawan.
- b. teknik-teknik sepak sila yaitu:
- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
 - 2) Kaki sepak digerakan melipat setinggi kaki lutut tumpu.
 - 3) Kaki sepak digerakan melipat setinggi kaki lutut tumpu.
 - 4) Bola dikenai atau bersentuhan dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
 - 5) Bola dikenai atau bersentuhan dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
 - 6) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit Mata melihat kepada bola.
 - 7) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
 - 8) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka pelaksanaan keterampilan teknik sepak sila dapat dianalisis sebagai berikut: berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu sebagai sikap awal dimana memungkinkan untuk melakukan gerakan sepak sila dalam posisi yang tepat. Kaki sepak diangkat dan dilipat setinggi lutut, kemudian bola disepak dengan persentuhan pada kaki bagian dalam. Pada saat kaki sepak dilipat setinggi lutut, posisi kaki tumpu sedikit ditekuk serta badan sedikit dibungkukkan serta mata melihat kebola. Pada saat akan terjadi sepakan atau persentuhan bola dengan bagian kaki tersebut dalam bidang yang lebih luas, sehingga arah gerak bola dapat tepat sesuai dengan yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu syarat didalam melakukan suatu penelitian baik penelitian itu bersifat diskriptif, eksperimen, penelitian tindakan (*action research*) maupun yang bersifat studi kasus. Karena begitu pentingnya suatu metodologi dalam melaksanakan penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut sehingga nantinya akan disesuaikan dengan metode penelitian diskriptif yang pelaksanaannya dengan teknik observasi tak langsung. Teknik observasi tak langsung yakni pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan-pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat. Baik alat yang sengaja dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan secara khusus.

Dari uraian diatas memberikan pengertian bahwa setiap penelitian yang sifatnya ilmiah. Perlu diikuti suatu metode yang ilmiah pula sehingga tindak lanjut dan penelitian nantinya benar-benar sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan oleh si peneliti tentunya penelitiannya akan bersifat valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data lapangan maka perlu di buat instrumen yang menjadi alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot* model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Variabel Bebas

Variabel ini bersifat hubungan atau keterpautan selama berlangsungnya gerakan yang dilakukan adalah kondisi kelincahan pada saat melakukan sepak sila.

2. Variabel Terikat

Variabel ini merupakan perlakuan dari variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila, kemampuan siswa yang diukur dengan berapa bola yang disepak. Pengambilan data ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan sepak sila siswa.

Adapun yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki. Didalam pelaksanaan penelitian upaya untuk mengambil sampel itu sangat penting sekali artinya sebab disamping berguna untuk melakukan estimasi dan pengujian hipotesis juga memiliki tujuan bahwa sampel yang diteliti mampu mempertinggi ketelitian, mempercepat peneliti khususnya dalam pengumpulan data, menghemat biaya dan tenaga dan jenis eksperimen dapat membatasi akibat negatif yang tidak diinginkan jika terjadi kesalahan perlakuan. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama. Penulis menemukan jumlah sampel menggunakan dasar teori dari Suharsimi Arikunto 15 % dari jumlah siswa laki-laki yaitu 30 siswa. Dalam metodologi penelitian menyatakan bahwa bila sampel itu benar-benar mewakili populasi, apapun yang diketahui tentang sampel merupakan pengetahuan kita tentang populasi.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari hasil penelitian merupakan skor-skor mentah yang perlu diolah secara statistik agar skor-skor tersebut mempunyai arti dan dapat disimpulkan. Pengolahan dan analisis data dilakukan sesuai dengan langkah-langkah statistika.

Tabel 1. Data Tes kecepatan

No	Nama	Tes Kecepatan (X)
1	Andi Teguh	19 Detik
2	Larandi	18.2 Detik
3	M. Darajatun	20 Detik
4	Rahmat Amin	21.1 Detik
5	Renaldi	18 Detik
6	Dedi Maulana	17 Detik
7	M. Yusuf	15.1 Detik
8	M. Djoni Eri Sanjay	23 Detik
9	M. Rifqi Utama	22 Detik
10	Ikhsan Fangky	18 Detik

No	Nama	Tes Kecepatan (X)
11	Taufik Anwari P.	22.3 Detik
12	Sultan Dicky	17 Detik
13	Nawang S	15.15 Detik
14	David Lian	12 Detik
15	Aris Siswanto	21 Detik
16	Teguh Jaya	18.2 Detik
17	Awang Mustafa	19 Detik
18	Defa Liandi	20 Detik
19	Santo Nurahman	20.12 Detik
20	Andika Dwi C	19 Detik
21	Hairun Fatah	15.15 Detik
22	Ishak Yasin	18 Detik
23	Fajar Wahyu	18 Detik
24	Rahman	18.4 Detik
25	Nurahman	17.24 Detik
26	Yandi Liang	17.15 Detik
27	Agus Siswanto	15.35 Detik
28	Liandi Muna	17 Detik
29	Firmansyah	17.2 Detik
30	Hengki putra	16.28 Detik

Tabel 2. Data Tes kemampuan sepak sila.

No	Nama	Tes sepak sila (1 menit)
1	Andi Teguh	35
2	Larandi	30
3	M. Darajatun	34
4	Rahmat Amin	32
5	Renaldi	25
6	Dedi Maulana	22
7	M. Yusuf	33

8	M. Djoni Eri Sanjay	23
9	M. Rifqi Utama	38
10	Ikhsan Fangky	22
11	Taufik Anwari P.	23
12	Sultan Dicky	35
13	Nawang S	22
14	David Lian	29
15	Aris Siswanto	24
16	Teguh Jaya	26
17	Awang Mustafa	37
18	Defa Liandi	23
19	Santo Nurahman	18
20	Andika Dwi C	17
21	Hairun Fatah	23
22	Ishak Yasin	23
23	Fajar Wahyu	22
24	Rahman	37
25	Nurahman	21
26	Yandi Liang	29
27	Agus Siswanto	20
28	Liandi Muna	25
29	Firmansyah	27
30	Hengki putra	28

ANALISIS DATA

Berdasarkan data yang telah terkumpul dari hasil penelitian lapangan serta berdasarkan pada teori-teori yang ada hubungan dengan penulisan jurnal, maka langkah selanjutnya penulis akan mengadakan analisis data dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian.

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dimasukkan lagi ke dalam tabel persiapan untuk menghitung data dari variabel kelincahan dengan kemampuan sepak sila. Adapun hasil dari analisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3 : Hasil analisis x dan y

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Andi Teguh	19	35	361	1225	665
2	Larandi	18.2	30	331.24	900	546
3	M. Darajatun	20	34	400	1156	680
4	Rahmat Amin	21.1	32	445.21	1024	675.2
5	Renaldi	18	25	324	625	450
6	Dedi Maulana	17	22	289	484	374
7	M. Yusuf	15.1	33	228.01	1089	498.3
8	M. Djoni Eri Sanjay	23	23	529	529	529
9	M. Rifqi Utama	22	38	484	1444	836
10	Ikhsan Fangky	18	22	324	484	396
11	Taufik Anwari P.	22.3	23	497.29	529	512.9
12	Sultan Dicky	17	35	289	1225	595
13	Nawang S	15.15	22	229.523	484	333.3
14	David Lian	12	29	144	841	348
15	Aris Siswanto	21	24	441	576	504
16	Teguh Jaya	18.2	26	331.24	676	473.2
17	Awang Mustafa	19	37	361	1369	703
18	Defa Liandi	20	23	400	529	460
19	Santo Nurahman	20.12	18	404.814	324	362.16
20	Andika Dwi C	19	17	361	289	323
21	Hairun Fatah	15.15	23	229.523	529	348.45
22	Ishak Yasin	18	23	324	529	414
23	Fajar Wahyu	18	22	324	484	396
24	Rahman	18.4	37	338.56	1369	680.8
25	Nurahman	17.24	21	297.218	441	362.04
26	Yandi Liang	17.15	29	294.123	841	497.35
27	Agus Siswanto	15.35	20	235.623	400	307
28	Liandi Muna	17	25	289	625	425
29	Firmansyah	17.2	27	295.84	729	464.4
30	Hengki putra	16.28	28	265.038	784	455.84
Jumlah		544.94	803	10067.3	22533	14614.9

Dari tabel di atas di dapat:

$$N = 30$$

$$\sum X = 544.94$$

$$\sum Y = 803$$

$$\sum X^2 = 10067.3$$

$$\sum Y^2 = 22533$$

$$\sum XY = 14614.9$$

Untuk mencari hubungan kelincahan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021, dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

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

$$r_{xy} = \frac{30(14614.9) - (544.94)(803)}{\sqrt{\{30(10067.3) - (544.94)^2\} \{30(22533) - (803)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{438447 - 436832}{\sqrt{\{302019 - 296959.6\} \{675990 - 644809\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{1615}{\sqrt{\{5060\} \{31181\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{1615}{3972}$$

$$r_{xy} = 0.406$$

Sedangkan untuk menguji tingkat signifikansi dari korelasi *product moment* digunakan rumus distribusi *student's test* sebagai berikut :

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

$$t = \frac{0.406\sqrt{30-2}}{\sqrt{1-(0.406)^2}}$$

$$t = \frac{0.406\sqrt{28}}{1-0.16}$$

$$t = \frac{0.406 \times 5,29}{\sqrt{0.84}}$$

$$t = \frac{2.1}{0.91}$$

$$t = 2.30$$

PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi hubungan kelincahan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021, sebesar $r = 0.406$, termasuk dalam kategori sedang, karena dari tabel interpretasi nilai berada di antara $0.40 - 0.599$.

Sedangkan untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel X terhadap variabel Y atau koefisien determinan $= R^2 \times 100\%$ atau $(0.406 \times 100\% = 16.48\%)$. Selanjutnya untuk menguji tingkat signifikansi dari korelasi digunakan rumus *student's test* di mana $t_{hit} 2.30 > t_{tab} 2,021$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021.

Berdasarkan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen fisik kelincahan dapat dilakukan latihan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw. Selain kelincahan komponen fisik yang lain juga dapat meningkatkan kemampuan sepak sila, jadi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel yang lain sehingga dapat

mengetahui hubungan yang erat untuk meningkatkan komponen fisik terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2020/2021, sebesar $r = 0.406$, termasuk dalam kategori sedang, karena dari tabel interpretasi nilai berada di antara 0.40 – 0.599.

Sedangkan untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel X terhadap variabel Y atau koefisien determinan = $R^2 \times 100\%$ atau $(0.406 \times 100\% = 16.48\%)$. Selanjutnya untuk menguji tingkat signifikansi dari korelasi digunakan rumus *student's test* di mana $t_{hit.2.30} > t_{tab. 2,021}$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan proktek*. Jakarta PT. Rineka citra.
- Darwis, 1992, *Permainan Sepak Takraw Modern*. Bandung. Yayasan Konicus.
- Harsono. 1993. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, Departement P dan K PP2LPTK, Jakarta
- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Penerbit. Universitas Negeri Makassar.
- Nurhasan. 20001. *Tes dan Pengukuran*, Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka
- Yusuf Ucup 2004. *Permainan Sepak Takraw Modern*. Bandung. Yayasan Konicus.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia, 1993, *Latihan Kondisi Fisik*, Pusat Pendidikan dan Penataran. *Olahraga*, KONI DKI Jakarta.
- Sutrisno Hadi. 2001. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Priza.

Sofyan Achmad. 2016. *Pertandingan sepak takraw*. Jakarta, Penerbit. RajaGrafindo

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian*. Bandung, Penerbit. Afabeta