



# J2IO

## Jurnal Jendela Ilmu

## Olahraga



### **Kontribusi Keseimbangan, Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Hasil Kemampuan Sepak Sila pada Atlet Sepak Takraw Binaan PSTI Medan Belawan**

**Berkat Notatema Gulo<sup>1</sup> & Dewi Endriani<sup>2</sup>**

blissingnotagulo@gmail.com<sup>1</sup> & endriani@unimed.ac.id<sup>2</sup>

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah kontribusi antara keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap hasil kemampuan sepaksila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bahwa segi penguasaan teknik sepaksila dan kemampuan kondisi fisik pemain sepak takraw tersebut masih kurang menunjang terhadap kemampuan menguasai teknik yang diperlukan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw PSTI Medan Belawan, Jl. Indrapura No.09, Medan Kota Belawan, Kota Medan, Sumatera Utara. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 10 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan One-Groups Pretest-Posttest. Data yang terkumpul di analisis dengan statistik regresi linier berganda menggunakan bantuan program IBM SPSS statistic version 22. Hasil penelitian ditemukan bahwa: (1) Terdapat kontribusi latihan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 33,32% dan sumbangan relatif 34,35%. (2) Terdapat kontribusi latihan fleksibilitas terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 54,01% dan sumbangan relatif 55,68%. (3) Terdapat kontribusi latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 9,65% dan sumbangan relatif 9,97%. (4) Terdapat kontribusi dari latihan keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila diketahui dengan cara melihat nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,970. Sehingga diketahui besarnya sumbangan sebesar 97% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

**Kata Kunci:** Kontribusi, Keseimbangan, Fleksibilitas, Kecepatan Reaksi, Sepak Sila.

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Gulo, B. N. & Endriani, D. (2024), Kontribusi Keseimbangan, Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Hasil Kemampuan Sepak Sila pada Atlet Sepak Takraw Binaan PSTI Medan Belawan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 270-278.

## ***Contribution of Balance, Flexibility and Speed of Reaction to Ability Results Sila Football for Takraw Football Athletes PSTI Medan Belawan Building***

**Abstract:** *The purpose of this study was to determine whether there is a contribution between balance, flexibility and reaction speed to the results of the ability of sepak takraw athletes assisted by PSTI Medan Belawan. The problem in this study is that in terms of mastery of the sepaksila technique and the ability of the physical condition of the sepak takraw player is still not supporting the ability to master the necessary techniques. This research was conducted at the sepak takraw field of PSTI Medan Belawan, Jl. Indrapura No.09, Medan Kota Belawan, Medan City, North Sumatra. The population and sample of this study totalled 10 people. This research method is experimental research with a research design using One-Groups Pretest-Posttest. The collected data were analysed with multiple linear regression statistics using the help of the IBM SPSS statistical version 22 programme: (1) There is a contribution of balance training to the ability of sepak sila with an effective contribution of 33.32% and a relative contribution of 34.35%. (2) There is a contribution of flexibility training to the ability of sila football with an effective contribution of 54.01% and a relative contribution of 55.68%. (3) There is a contribution of reaction speed training to the ability of sila football with an effective contribution of 9.65% and a relative contribution of 9.97%. (4) There is a contribution of balance training, flexibility and reaction speed to the ability of football sila known by looking at the value of R ( $r^2 \times 100\%$ ). The  $r^2$  value is 0.970. So it is known that the amount of contribution is 97% while the rest is influenced by variables outside the study.*

**Keywords:** *Contribution, Balance, Flexibility, Reaction Speed, Football Precepts.*

## **PENDAHULUAN**

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Sepak takraw di mainkan oleh dua regu, yang dimana olahraga ini bertujuan untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Alfiandi (2018), didalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, *heading*, tekong (*service*), *smash*, dan *block*. Dari rangkaian teknik dasar ini ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan *block*. Sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*service*).

Hal yang perluh diketahui untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik diperlukan kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw. Kemampuan teknik dasar berupa menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dada, paha, bahu, dan dengan telapak kaki atau satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Sepakan dalam permainan sepak takraw merupakan gerak dominan karena dalam permainan sepak takraw lebih banyak dimainkan dengan menggunakan kaki, diantara kemampuan menyepak antara lain sepak sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Menurut Sofyan (2015:23) menyepak pada sepak takraw terdiri dari: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak kaki, kemudian memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dan bahu. Oleh karena itu diperlukan suatu latihan yang sistematis agar teknik dasar menyepak ini dapat dikuasai dengan baik terutama dalam teknik sepak silanya.

PSTI Medan Belawan adalah salah tempat latihan cabang olahraga sepak takraw yang ada di Sumatera Utara. Berdasarkan pengamatan awal bahwa segi penguasaan teknik sepaksila dan kemampuan kondisi fisik masih kurang menunjang terhadap kemampuan menguasai teknik yang diperlukan. Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Sajoto (1998: 4) beberapa diantaranya adalah keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi. Berdasarkan pengamatan peneliti, atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan ini memiliki permasalahan dalam sepak sila, dan begitu juga dengan komponen kondisi fisik yang menunjang dari kemampuan sepaksila tersebut. Di duga perhatian yang berbeda dari pelatih yang satu dengan

yang lainnya yang pernah melatih di binaan tersebut tentang komponen kondisi fisik yang menunjang dalam berlatih sepak takraw, khususnya keterampilan sepak sila.

Penguasaan keterampilan gerak sepak sila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan ini dikategorikan sangat rendah, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan sepak sila sulitnya menjaga posisi yang baik saat bertumpu satu kaki untuk melakukan sepakan, dan gerakan kaki terlihat kaku saat melakukan sepakan dan begitu juga kurangnya reaksi saat datangnya bola. Selain dari observasi langsung, tes awal juga telah dilakukan terhadap keterampilan sepaksila, keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi pada atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan dan hasilnya dalam kategori rata-rata kurang.

Kondisi di atas menjadi persoalan yang semestinya diketahui penyebabnya, dengan mengetahui penyebabnya dapat dipikirkan apa yang bisa menjadi solusi. Peneliti berinisiatif untuk memberikan suatu latihan kondisi fisik yang bisa menunjang kemampuan sepak sila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Dengan itu, untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada atlet binaan PSTI Medan Belawan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Keseimbangan, Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Hasil Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Binaan PSTI Medan Belawan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novirianto, yang berjudul Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Palolo. Menunjukkan nilai  $r = 0,595$  ( $Pvalue < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan antar keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $r = -0,745$  ( $Pvalue < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan permainan sepaktakraw. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $r = 0,602$  ( $Pvalue < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Matin, Nurudin dan Maulana yang berjudul Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018. Berdasarkan hasil korelasi  $X_1$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$  diperoleh  $F_{hitung}$  lebih besar dari pada  $F_{tabel}$ , yaitu  $F_{hitung} (13,37) > F_{tabel} (3,59)$  dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapatkan hasil perhitungan  $R_{X_1X_2Y}$  sebesar 0,786 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan  $R^2 \times 100\% = 0,7862 \times 100\% = 61,7\%$  dan sisanya 38,3%. Artinya penguasaan fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 61,7% dan sisanya 38,3% oleh variabel lain.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wiyaka, Daulay dan Adikahriani yang berjudul Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menerima Servis Sepaktakraw Pada Mahasiswa PKO FIK Unimed. Menunjukkan bahwa 1) Terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran bola dilempar dan bola dilempar dipukul raket terhadap kemampuan menerima servis sepaktakraw pada mahasiswa PKO FIK Unimed, 2). Terdapat perbedaan pengaruh antara kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap kemampuan menerima servis sepaktakraw pada mahasiswa PKO FIK Unimed, 3). Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa PKO FIK Unimed. Berdasarkan data dari beberapa penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian *One-Group Pretest and posttest design*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (2008:110). Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui adakah kontribusi antara keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap hasil kemampuan sepaksila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw PSTI Medan Belawan, Jl. Indrapura No.09, Medan Kota Belawan, Kota Medan, Sumatera Utara. Arikunto (2017:173) menyatakan Bahwa, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet binaan PSTI Medan Belawan yang berjumlah 10 orang. Menurut Sudjana (2002: 6) sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi”. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet binaan PSTI Medan Belawan yang berjumlah 10 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One-Groups Pretest-Posttest*. Arikunto (2010:203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun instrument tes yang dilakukan yaitu tes keseimbangan menggunakan tes *stork stand*, yaitu tes berdiri diujung satu kaki (jinjit), pada kaki yang dominan. Selanjutnya tes fleksibilitas dilakukan dengan menggunakan tes *sit and reach*. Tes kecepatan reaksi dilakukan dengan menggunakan *hand touch reaction test*. Terakhir yang dilakukan adalah tes keterampilan sepak sila. Data yang terkumpul di analisis dengan statistik regresi linier berganda menggunakan bantuan program IBM SPSS statistic version 22.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini untuk menjawab apakah ada sumbangan dari variable bebas dengan variabel terikatnya. Sumbangan efektif (SE) adalah ukuran sumbangan suatu variabel prediktor (variabel independen) terhadap variabel kriterium (variabel dependen) dalam analisis regresi. Penjumlahan dari sumbangan efektif untuk semua variabel independen adalah sama dengan jumlah nilai yang ada pada koefisien determinasi atau *Rsquare* (*R<sup>2</sup>*). Sementara itu, sumbangan relative (SR) merupakan suatu ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan suatu variabel prediktor terhadap jumlah kuadrat regresi. Jumlah sumbangan relative dari semua variabel independen adalah 100%. Berdasarkan analisis diperoleh besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Keseimbangan	33,32%	34,35%
Fleksibilitas	54,01%	55,68%
Kecepatan Reaksi	9,65%	9,97%
Total Sumbangan	96,98%	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif diterima dengan rincian: (1) Terdapat kontribusi latihan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 33,32% dan sumbangan relatif 34,35%. (2) Terdapat kontribusi latihan fleksibilitas terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 54,01% dan sumbangan relatif 55,68%. (3) Terdapat kontribusi latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 9,65% dan sumbangan relatif 9,97%. (4) Terdapat kontribusi dari latihan keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila diketahui dengan cara melihat nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,970. Sehingga diketahui besarnya sumbangan sebesar 97% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

Kemudian untuk melihat pengaruh secara bersama-sama diantara latihan keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila menggunakan analisis regresi berganda. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Persamaan Garis Regresi  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $X_3$  dengan Y

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	1289.169	3	429.723	63.771	.000 <sup>b</sup>
	Residual	40.431	6	6.739		
	Total	1329.600	9			
a. Dependent Variable: Sepak Sila						
b. Predictors: (Constant), Kecepatan Reaksi, Fleksibilitas, Keseimbangan						

Dari tabel di atas besarnya nilai F yang dapat dijadikan petunjuk untuk mengetahui apakah variabel keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi berpengaruh secara signifikansi atau tidak terhadap kemampuan sepak sila. Pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dengan nilai  $F_{\text{tabel}} = df_1 = 3$  dan  $df_2 = 6$  yaitu  $F_{\text{tabel}(3,6)} = 4,757$ .

Dari data di atas di didapatkan hasil  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  ( $63,771 > 4,757$ ) dan signifikansi  $< 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  di tolak  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi latihan keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan.

## **Pembahasan**

**Kontribusi Keseimbangan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y).** Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat kontribusi positif dan signifikan antara keseimbangan ( $X_1$ ) terhadap hasil sepak sila (Y) dengan sumbangan efektif sebesar 33,32% dan sumbangan relatif 34,35%. Berdasarkan hasil tersebut maka latihan keseimbangan penting untuk meningkatkan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis atau statis. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat atau bagian tubuhnya yang bersifat *neuromuscular* (Nurhasan & Hasanuddin, 2007) dalam Gustira, Dkk (2024 : 6). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang atau atlet tidak memiliki keseimbangan, maka ketika melakukan sepak sila tidak akan sempurna atau kurang maksimal, oleh karena itu diharapkan pelatih dapat memberikan bentuk latihan yang peneliti berikan kepada sampel (atlet) untuk meningkatkan keseimbangan secara rutin dan kian hari set dan repetisinya makin bertambah dengan tujuan meningkatkan keseimbangan secara eksplosif.

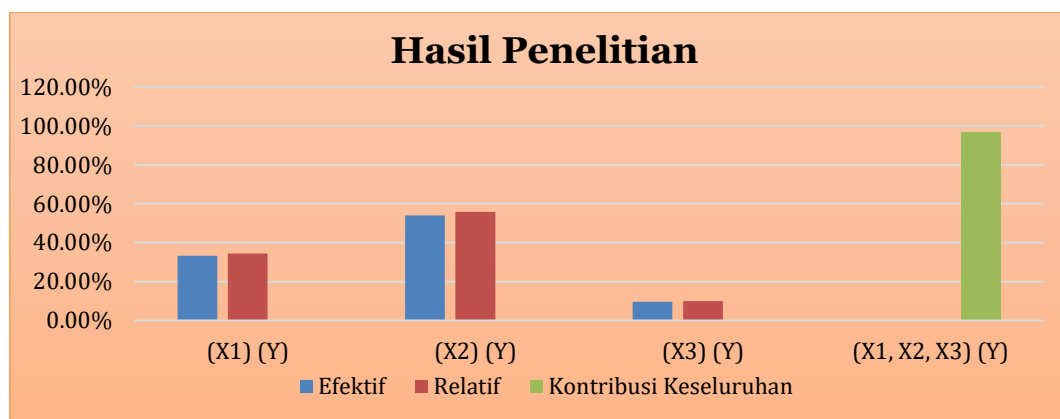
**Kontribusi Fleksibilitas ( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y).** Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif dan signifikan antara fleksibilitas ( $X_2$ ) terhadap hasil sepak sila (Y) dengan sumbangan efektif sebesar 54,01% dan sumbangan relatif 55,68%. Berdasarkan hasil tersebut maka latihan fleksibilitas penting untuk meningkatkan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet sepak takraw harus mempunyai fleksibilitas yang baik untuk melakukan gerakan sepak sila yang maksimal dan sempurna. Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sendi, otot dan ligament disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal. Hal ini ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Widiastuti (2011:15) kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

**Kontribusi Kecepatan Reaksi ( $X_3$ ) Terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y).**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif dan signifikan antara kecepatan reaksi ( $X_3$ ) terhadap hasil sepak sila (Y) dengan sumbangan efektif sebesar 9,65% dan sumbangan relatif 9,97%. Berdasarkan hasil tersebut maka latihan kecepatan reaksi penting untuk meningkatkan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet sepak takraw harus mempunyai kecepatan reaksi yang baik. Meskipun kecepatan reaksi dalam penelitian ini tidak sebesar kontribusi dari keseimbangan dan fleksibilitas.

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu *signal* (stimulus) dengan kecepatan tinggi (Syafuruddin, 2011: 94). Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Ganestasari, 2009: 45). Dari pendapat tersebut kecepatan reaksi berhubungan dengan kecepatan aksi atau respon seseorang dalam menerima serta membalas stimulus atau rangsang. Semakin cepat reaksi seseorang maka semakin cepat aksi atau respon yang akan diberikan. Kecepatan reaksi berkaitan dengan ketajaman atau kepekaan reseptor (penerima rangsang). Di dalam melakukan sepak sila kecepatan reaksi berkaitan dengan kecepatan menyambut bola yang datang dengan cepat dan tepat.

**Kontribusi Keseimbangan ( $X_1$ ), Fleksibilitas ( $X_2$ ), dan Kecepatan Reaksi ( $X_3$ ) Terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y).** Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi antara keseimbangan ( $X_1$ ), fleksibilitas ( $X_2$ ), dan kecepatan reaksi ( $X_3$ ) terhadap kemampuan sepak sila (Y) sebesar 97%. Dari hasil tersebut maka latihan keseimbangan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksi mempunyai pengaruh besar untuk meningkatkan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Berdasarkan hasil penelitian ini secara garis besar ketiga bentuk latihan yang peneliti berikan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan sepak sila atlet takraw.



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian



## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan mengenai kontribusi keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap hasil kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw binaan PSTI Medan Belawan. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi latihan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 33,32% dan sumbangan relatif 34,35%.
2. Terdapat kontribusi latihan fleksibilitas terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 54,01% dan sumbangan relatif 55,68%.
3. Terdapat kontribusi latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila dengan sumbangan efektif sebesar 9,65% dan sumbangan relatif 9,97%.
4. Terdapat kontribusi dari latihan keseimbangan, fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan sepak sila diketahui dengan cara melihat nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,970. Sehingga diketahui besarnya sumbangan sebesar 97% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed Revisi VI, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ganestasari, R. Widya (2009). *Koleksi Skripsi Find Komponen Fisik dalam Olahraga*: www.persilat.com.
- Gustira, Idial, dkk. (2024). Kontribusi Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet Kota Sungai Penuh. *JISED (Journal of Information System and Education Development)*. Vol. 2No. 2 pp. 5-10e-ISSN : 2988-6821
- Hanif, A. Sofyan. (2015). *SepakTakraw untuk Pelajar*. Jakarta. PT Raja GrafindoPersada.
- Patrice, Alfiandi. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *JSCE - Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Vol 2 No 2. FIK UNJ
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sudjana, N. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Widiastuti. (2011). *Tes Evaluasi Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Grafindo.