

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP
SEPAK SILA PADA PEMAIN CLUB SEPAK TAKRAW IPERTU
(IKATAN PEMUDA RW TUJUH)
KECAMATAN SIAK HULU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*

OLEH

RHIDOMA INDONES
NPM. 146611306

Pembimbing Utama

Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

Rhidoma Indones, 2021. Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keseimbangan, tes koordinasi mata kaki dan tes sepak sila. Teknik analisa data yang digunakan uji nilai korelasi dan menghitung nilai kontribusi. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 26,21% dengan nilai $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel} = 0,497$, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 25,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,507 > r_{tabel} = 0,497$, (3) Terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 38,07% dengan nilai $r_{hitung} = 0,617 > r_{tabel} = 0,497$.

Kata Kunci: Keseimbangan, Koordinasi Mata Kaki, Sepak Sila

ABSTRACT

Rhidoma Indones, 2021. Contribution of Balance and Foot and eye Coordination Against Sepak Sila of Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Players Kecamatan Siak Hulu.

The purpose of this research was to determine the contribution of balance and foot and eye coordination against sepak sila of Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Players Kecamatan Siak Hulu. The type of this research is multiple correlation. The sample in this research amounted to 16 people. The research instrument used was a balance test, an foot abd eye coordination test and a sepak sila test. The data analysis technique used is the correlation value test and calculating the value of the contribution. From the results of the research that has been carried out, it is concluded that (1) There is a contribution of balance against sepak sila of Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Players Kecamatan Siak Hulu of 26.21% with a value of $r_{hitung} = 0.512 > r_{tabel} = 0.497$, (2) There is a contribution of foot and eye coordination against sepak sila of Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Players Kecamatan Siak Hulu of 25.70% with a value of $r_{hitung} = 0.507 > r_{tabel} = 0.497$, (3) There is a contribution of balance and foot and eye coordination against sepak sila of extracurricular students at SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar of 38.07% with a value of $r_{count} = 0.617 > r_{table} = 0.497$.

Keywords: Balance, Foot and eye Coordination, Sepak Sila



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

F.A.3.10

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : Rhidoma Indones
Nama Mahasiswa : 146611306
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd.
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipteru (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Contribution of Balance and Foot and eye Coordination Against Sepak Sila of Klub Sepak Takraw Ipteru (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Players Kecamatan Siak Hulu

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	03-08-2020	Perbaiki latar belakang	Telah diperbaiki	
2	21-09-2020	Perbaiki identifikasi masalah, perbaiki rumusan masalah, dan kerangka pemikiran	Telah diperbaiki	
3	14-10-2020	Perbaiki jenis penelitian, lengkapi instrumen penelitian	Telah diperbaiki	
4	11-03-2020	Ujian seminar proposal	Telah diperbaiki	
5	29-03-2021	Perbaiki Deskripsi Data	Telah diperbaiki	
6	01-04-2021	Perbaiki analisa data dan pembahasan	Telah diperbaiki	
7	07-04-2021	Lengkapi pembahasan dengan jurnal yang relevan	Telah diperbaiki	
8	09-04-2021	Acc skripsi untuk diuji	Acc skripsi	

Pekanbaru, 9 April 2021.
Dekan FKIP



MTY2NJEWZME4

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)
NIDN. 0007107005

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rhidoma Indones
NPM : 146611306
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, April 2021

Penulis,



Rhidoma Indones
NPM. 146611306

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Keseimbangan	8
a. Pengertian Keseimbangan	8
b. Manfaat Keseimbangan	11
c. Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	12
2. Hakekat Koordinasi Mata Kaki	12
a. Pengertian Koordinasi	12
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi	14
3. Hakekat Sepak Sila Dalam Sepaktakraw	15
a. Pengertian Sepaktakraw	15
b. Teknik Dasar Sepaksila	18

c. Ukuran Lapangan Sepak Takraw	20
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi Dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	25
C. Defenisi Oprasional	25
D. Pengembangan Instrumen.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisa Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
B. Analisa Data.....	39
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Nilai Korelasi	32
2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_1) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	35
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	36
4. Distribusi Frekuensi Sepaksila (Y) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Sepak Sila	 19
2. Lapangan Sepaktakraw	 21
3. Desain Penelitian	 24
4. Tes Kesimbangan	 27

5. Tes Koordinasi Mata
Kaki

.....
29

6. Tes Keterampilan Untuk
Sepaksila

.....
30



DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Histogram Frekuensi Data Keseimbangan (X_1) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu
35
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu
37
3. Histogram Frekuensi Data Sepaksila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu
38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Keseimbangan Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	50
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keseimbangan Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.....	52
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.....	53
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	55
5. Tabel Data Hasil Tes Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	56
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak	

Hulu.....	58
7. Korelasi X1 (Keseimbangan) ke Y (Sepak Sila) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	59
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata Kaki) ke Y (Sepak Sila) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu	61
9. Korelasi X1 (Keseimbangan) ke X2 (Koordinasi Mata Kaki) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.....	63
10. Korelasi X1 (Keseimbangan), X2 (Koordinasi Mata Kaki) ke Y (Sepak Sila) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.....	65
11. R tabel	67
12. F hitung	68
13. F tabel	70
14. Dokumentasi Penelitian	



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pemerintah menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global dalam sistem keolahragaan nasional”.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Dalam olahraga beregu, manusia akan terdorong untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Salah satunya adalah olahraga sepak takraw.

Sepak takraw adalah cabang olahraga beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, di antaranya adalah penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual, dan kerjasama tim yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau regu. Semakin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas permainan akan semakin baik.

Adapun teknik dasar dalam sepak takraw adalah berupa (1) *Service* yang dilakukan tekong, (2) sepak sila atau menimang bola, (3) *smash*, (4) *heading* dan (5) *block*. Teknik servis dilakukan untuk memulai permainan, sepak sila digunakan untuk menerima servis bola dari lawan dan menimang bola untuk dioper kepada kawan agar dapat diubah menjadi serangan *smash* yang mematikan. Teknik *heading* juga dapat digunakan untuk menahan bola, mengoper bola, mengecoh lawan. Serta

teknik bloking dapat digunakan untuk menahan serangan lawan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri.

Pada kesempatan ini, peneliti akan membahas teknik sepak sila atau menimang bola. Pada skripsi ini yang akan dibahas adalah teknik sepaksila. Teknik sepak sila merupakan sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan kepada teman untuk melakukan serangan serta berfungsi untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik sepak sila dalam sepaktakraw, komponen yang menjadi unsur fisik dasar tentunya sangatlah berpengaruh. Untuk dapat melakukan teknik sepak sila yang baik dan benar dibutuhkan keseimbangan. Keseimbangan diperlukan dalam pelaksanaan sepak sila karena dilakukan dengan berdiri pada satu kaki dan kaki yang lain melakukan sepakan. Dengan kemampuan tersebut memungkinkan bola yang disepak dapat terarah dan terkontrol dengan baik sesuai dengan yang diinginkan.

Kemudian unsur koordinasi mata kaki juga mendukung tingkat keterampilan dalam melakukan sepak sila, terutama saat bola disepak, disini dibutuhkan koordinasi mata kaki agar perkenaannya tepat pada kaki sehingga sepakan yang dilakukan dapat terkontrol dengan sempurna. Sehingga dengan demikian bahwa keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi tingkat keterampilannya dalam melakukan sepaksila.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan pada Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu, terlihat bahwa masih ada pemain yang tidak terampil dalam menimang bola, bola yang di timang terkadang tidak mampu dikontrol dengan baik, selain itu bola yang di oper lawan maupun teman seregu tidak dapat ditimang dengan baik oleh pemain. Hal tersebut memberi gambaran bahwa ada faktor kondisi fisik pemain masih kurang maksimal, seperti keseimbangan yang dimiliki oleh pemain belum begitu baik, sehingga sewaktu pemain melakukan sepak sila, pemain tidak tetap pada tempat awal berdiri, pemain bergerak mengimbangi bola yang disepak sila. Lalu koordinasi mata-kaki pemain juga masih kurang maksimal sehingga bola yang disepaksila tidak terarah tepat kepada teman seregu.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu **Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih ada pemain yang tidak terampil dalam menimang bola,
2. Bola yang di timang terkadang tidak mampu dikontrol dengan baik,
3. Bola yang di oper lawan maupun teman seregu tidak dapat ditimang dengan baik oleh pemain.
4. Keseimbangan yang dimiliki oleh pemain belum begitu baik,

5. Koordinasi mata-kaki pemain juga masih kurang maksimal sehingga bola yang disepak sila tidak terarah tepat kepada teman seregu.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat terfokus dengan baik disamping itu karena keterbatasan kemampuan peneliti, maka penulis membatasi permasalahan pada :

1. Kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
2. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
3. Kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya pada :

1. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu?.
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu?

3. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
2. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
3. Kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Bagi pemain: sebagai bahan referensi untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan teknik dasar sepaktakraw.
2. Bagi guru: sebagai bahan informasi dalam mengajarkan teknik sepak sila pada pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
3. Bagi sekolah: untuk meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan teknik sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

4. Bagi diri sendiri: penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas: sebagai bahan referensi lanjutan untuk mahasiswa yang lain yang hendak meneliti tentang kajian yang berhubungan dengan sepak sila sepaktakraw.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Keseimbangan

a. Pengertian Keseimbangan

Hampir semua cabang olahraga yang dipertandingkan memerlukan unsur kondisi fisik keseimbangan, salah satunya adalah sepak takraw. Keseimbangan bertujuan untuk menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor-faktor eksternal lain. Kemampuan untuk menyeimbangkan tubuh akan membuat pemain sepak takraw mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Menurut Dahrial (2018:47) komponen keseimbangan sangat diperlukan oleh pemain sepak takraw terutama untuk posisi pemain tekong, karena pada saat melakukan servis seorang tekong berdiri bertumpu pada satu kaki sedangkan kaki lain menerima umpan apabila tidak memiliki keseimbangan yang baik, maka dengan sendirinya tekong tersebut akan jatuh, disamping itu dibutuhkan juga oleh pemain lain seperti apit kiri atau apit kanan ketika memberi umpan.

Menurut Rizal (2016:57) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyong-konyong dalam kecepatan tinggi. Keseimbangan dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melalorkan gerakangerakan merubal arah baik pada saat bergerak ditempat sambil menyepak bola sangat diperlukan sebagai persiapan melakukan serangan (*ofensive*).

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa keseimbangan merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam olahraga sepak takraw. Karena

keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh atau sikap yang efisien. Dengan keseimbangan yang baik, maka pemain sepakbola dapat melakukan teknik sepak bola yang maksimal.

Keseimbangan menurut Widiastuti (2011:144) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, telinga (rumah siput).

Penelitian ini difokuskan terhadap unsur kondisi fisik yang paling dominan dalam gerakan sepak bola yaitu keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan terbagi menjadi dua yakni keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, telinga (rumah siput).

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:48) menyatakan bahwa terdapat dua keseimbangan yakni keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya.

Seperti yang kita ketahui berdasarkan kutipan di atas bahwa keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamis merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh

dalam kondisi statik maupun dinamik. Keseimbangan sangat diperlukan untuk melakukan kegiatan sehari-hari ataupun dalam melakukan kegiatan olahraga.

Albertus dkk menambahkan (2015:165) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa keseimbangan merupakan bagian unsur fisik yang sangat penting untuk menjaga kestabilan gerakan yang dilakukan sehari-hari, dengan keseimbangan maka kita dapat bergerak dengan dinamis tanpa terjatuh, dengan keseimbanganlah kita dapat melakukan gerakan-gerakan yang sulit seperti saat melakukan kegiatan olahraga.

Menurut Tahrir (2011:68) Berdasarkan pada posisi dan gerakan tubuh, komponen keseimbangan dibagi atas keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dengan posisi tubuh diam dan tidak meninggalkan tempat. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan tubuhnya ketika melakukan berbagai gerakan seperti ketika sedang berjalan, lari, lompat atau berpindah dari suatu titik ke titik yang lainnya dalam suatu ruang.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban yang dilakukan dalam setiap gerakan olahraga. Seperti saat melakukan sepak sila, salah satu kaki

bertumpu untuk menopang anggota badan agar tidak terjatuh pada saat melakukan teknik sepak sila sehingga sepak sila yang dihasilkan dapat lebih optimal.

Menurut Nur (2018:109) keseimbangan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik sepaksila dengan baik. Peranan keseimbangan dalam melakukan sepaksila adalah sangat penting, terutama pada saat bola disepak, disini dibutuhkan keseimbangan tubuh dalam mempertahankan posisi tubuh agar tetap seimbang, sehingga dalam melakukan sepaksila tubuh tetap stabil dan menghasilkan sepakan yang baik dan benar. sehingga mengarahkannya sesuai yang diinginkan. Tentu saja hal ini dapat menunjang pelaksanaan sepaksila secara efektif.

b. Manfaat Keseimbangan

Menurut Tahrim (2011:67) Keseimbangan dalam kegiatan olahraga membutuhkan kemampuan dasar keterampilan (*balance*) guna mencapai suatu tingkat stabilitas sehingga bila tingkat stabilitas tinggi maka mudah untuk melakukan keseimbangan. Keseimbangan yang tinggi maka memudahkan melakukan sepakan yang terarah.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil. Dalam keseimbangan ini, terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien, baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak.

Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, jalan,

berlari, melompat, dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Apalagi dalam gerakan olahraga, jelas komponen ini akan dibutuhkan

c. Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan

Keseimbangan dalam kegiatan olahraga sangat dibutuhkan pada kemampuan sepaaksa. Dimana seorang atlet harus mempertahankan keseimbangan setiap melakukan sepaan. Menurut Tahrim (2011:68) Keseimbangan tubuh tergantung pada 3 yaitu: (1) bidang tumpuan, (2) letak titik berat tubuh, dan (3) letak garis berat tubuh.

Kemudian menurut Zulman (2018:79) Keseimbangan statis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam kondisi bergerak atau selama melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan seseorang, seperti berdiri dengan satu kaki membentuk pesawat terbang. Dalam melakukan Sepak Sila keseimbangan sangat penting untuk mengontrol bola saat melakukan Sepak Sila. Karena itu keseimbangan sangat penting yang harus dimiliki oleh pemain Sepaktakraw.

2. Hakikat Koordinasi Mata Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi dalam melakukan aktivitas olahraga sangat diperlukan demi menunjang prestasi dalam berolahraga, secara umum koordinasi diartikan sebagai kerjasama dari sesuatu yang berbeda. Secara fisiologi koordinasi diartikan sebagai kerjasama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga baik inter maupun *intramuscular*.

Berdasarkan pendapat Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Menurut Putra (2019:51) Koordinasi mata, dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa koordinasi merupakan perpaduan dari dua atau lebih sendi yang satu sama lain saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Koordinasi sangat dibutuhkan seseorang dalam melakukan gerakan reflek secara cepat, menurut pendapat Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan.

Dengan demikian, koordinasi merupakan hubungan saling berpengaruh dari kelompok otot, tulang, dan persendian termasuk panca indra dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi bertujuan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan yang kompleks.

Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Selanjutnya Syafruddin (2011:122-123) menambahkan bahwa gerakan-gerakan yang terkoordinasi, kelentukan, dan kelincahan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Situasi-situasi pertandingan yang berubah-ubah, keadaan cuaca, perbedaan alat, lapangan, dan lain-lain menuntut seseorang harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tersebut tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Kecenderungan kita selama ini mengartikan koordiansi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang serasi sesuai dengan tujuannya, kecenderungan ini bukan berarti keliru, akan tetapi belum merupakan pengertian koordiansi yang sebenarnya dalam olahraga. Oleh karena itu, berdasarkan batasan-batasan yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama persarafan pusat.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Menurut Irawadi (2011:104) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a) Daya Fikir
Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b) Kecakapan dan ketelitian oragan-organ panca indra
Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c) Pengalaman motorik
Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
- d) Kemampuan biomotorik
Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi geraknya

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki merupakan gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Gerak koordinasi dalam melakukan teknik sepak sila melibatkan mata untuk melihat bola, sedangkan kaki pada saat melakukan sepak sila untuk mengontrol arah bola.

3. Hakikat Sepaksila Dalam Sepaktakraw

a. Pengertian Sepaktakraw

Sebelum dikemukakan lebih lanjut mengenai sepaksila dalam olahraga sepaktakraw, maka perlu dijelaskan terlebih dahulu tentang olahraga sepaktakraw. Sepaktakraw atau sepak raga merupakan cabang olahraga tradisional melayu, yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara, seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Filipina, Sri Lanka, Myanmar dan

Kamboja. Sehingga cabang olahraga ini dianggap sebagai cabang olahraga asli negara-negara di Asia Tenggara.

Menurut Kurniawan (2012:145) mengatakan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepakbola dan bola voli, dimainkan dilapangan ganda bulu tangkis, dan permainan tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Kejuaraan paling bergengsi dalam cabang ini adalah *King's Cup World Championships*, yang terakhir diadakan di Bangkok, Thailand. Permainan ini berasal dari zaman Kesultanan Melaka (1402 - 1511) dan dikenal sebagai sepak raga dalam bahasa Melayu. Bola terbuat dari anyaman rotan dan pemain berdiri membentuk lingkaran.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa, sepak takraw diawali dengan nama sepak raga, karena permainan ini menggerakkan otot-otot besar tubuh secara dominan, dimana permainan dilakukan dengan menyepak bola yang terbuat dari rotan serta dengan peraturan untuk satu regu hanya boleh melakukan tiga kali sentuhan.

Sedangkan menurut Winarno (2004:14) sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan net bulutangkis. Permainan ini dimulai dengan melakukan service, yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala, dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yang mempunyai fungsi masing-masing yaitu sebagai berikut: servis (tekong), *smashan* (penyemes), dan

pengumpan (*fider*), yang sekaligus berfungsi sebagai blok. Agar dapat mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan tidak melewati net yang telah ditentukan ketinggiannya.

Menurut Amang (2002:5-21) Tekong yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dan mengawal bahagian belakang gelanggang. Apit Kiri dan Apit Kanan mengawal bahagian depan gelanggang dan memikul tugas utama mematikan bola di gelanggang lawan. Tiap regu akan bertukar tempat setiap berakhir set. Sedangkan untuk angka (*Point*) terdiri dari :

- a. Angka kemenangan untuk satu set adalah 21 point.
- b. Jika kedua regu sama-sama memenangi satu game maka diteruskan dengan game terakhir (*rubber set*). Pemenang games (set) ke-3 adalah pemenang pertandingan itu.
- c. Angka kemenangan untuk set ke-3 adalah 15 point.

Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai pemain sepaktakraw meliputi (1) sepakan; sepaksila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak, dan sepak badek atau sepak sampuh, (2) memaha; memainkan bola dengan paha, (3) mendada; menggunakan bola dengan dada, (4) membahu; menggunakan bola dengan bahu (5) menyundul bola (*heading*); menyundul bola tanpa awalan, menyundul bola dengan awalan (6) servis (sepak mula) (7) teknik bertahan (blok) (8) *smash*; *smash* gulung (salto), *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* lurus, *smash* telapak kaki.

Sedangkan menurut Winarno (2004:16) Dalam kaitannya dengan permainan sepaktakraw, maka teknik dasar dalam bermain sepaktakraw meliputi :

(1) service yang dilakukan tekong, (2) menimang (sepaksila), (3) *smash*, (4) *heading*, (5) *block*.

b. Teknik Dasar Sepaksila

Untuk bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik, kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar permainan sepaktakraw. Pengertian sepaksila menurut PB Persetasi yang dikutip oleh Hasriwandi (2016:52) adalah “menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam“. Dinamakan dengan sepaksila karena sikap kaki disaat menyepak terlihat seperti bersila. Disini akan bekerja persendian dan otot-otot di daerah pinggang, pinggul, paha dan tungkai bawah, sedangkan anggota tubuh bagian atas hanya berfungsi sebagai pendukung.

Menurut Alfiandi (2018:3) Seorang pemain sepak takraw harus memiliki ketrampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam permainan sepak takraw. Karena sepak sila juga salah satu gerakan yang sangat dominan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal. Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam ketrampilan teknik dasar sepak sila sangat pengaruh langsung terhadap kegagalan meredam serangan atau pun untuk membangun serangan (*smash*), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing, serta untuk membangun serangan (*Smash*).

Menurut Zalfendi (2008:138) sepak sila adalah : menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila untuk di gunakan untuk : a) Menerima

dan menimang (menguasai) bola. b) Mengumpan dan antaran bola c) Menyelamatkan serangan lawan. Teknik melakukan keterampilan sepak sila :

1. Berdiri dengan menggunakan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
3. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki pada bawah dari bola.
4. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
5. Mata melihat kebola
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai kesimbangan.
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak.
8. Bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala



Gambar 1. Teknik Sepak Sila
(Zalfendi 2008 : 139)

Keterangan :

- a) Kaki disepak setinggi lutut kaki tumpu
- b) Kaki tumpu ditekuk sedikit
- c) Badan sedikit dibungkukkan
- d) Mata melihat kebola
- e) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga kesimbangan

c. Ukuran Lapangan Sepak Takraw

Menurut Yusup (2001:14) mengatakan bahwa permainan sepak takraw diselenggarakan di lapangan terbuka dapat juga di lapangan tertutup asalkan memenuhi syarat sebagai berikut :

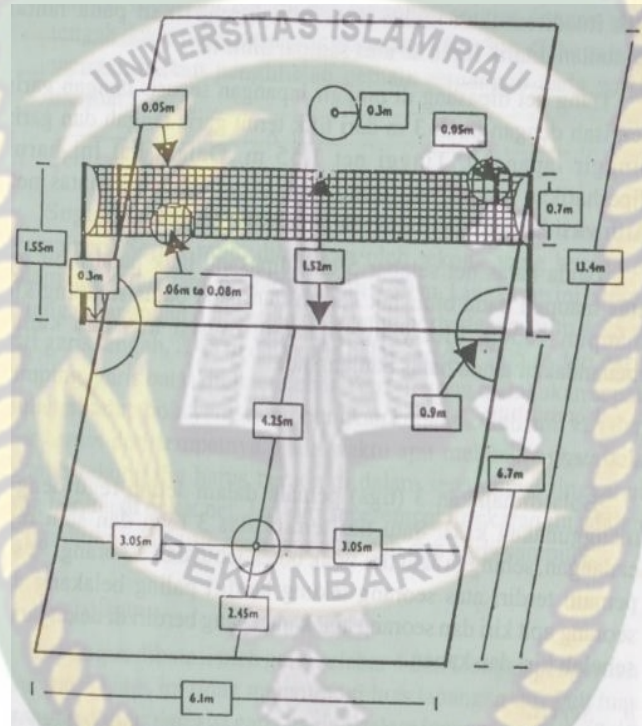
- 1) Ukuran lapangan adalah 13,40m x 6,10m (44' x 20')
- 2) Bebas dari segala rintangan ke atas 8 m 9 (24') diukur dari permukaan lantai. Jadi bila permainan sepak takraw dalam gedung maka selain harus memenuhi luas dan bebas rintangan sebesar 3m dari setiap sisi lapangan juga harus bebas rintangan dari lantai sampai atap setinggi 8 m. Oleh karena itu bila diperlukan lampu khusus untuk menerangi lapangan sepak takraw dipasang disamping lapangan sejajar dengan garis tengah dekat tiang net setinggi kurang lebih 3 m. Cahaya tidak mengakibatkan penglihatan pemain terganggu pada waktu melihat bola (Yusup, 2001:14).

Lapangan dibatasi oleh garis selebar 4 cm. Dengan pengertian lebar garis batas ini tidak mengurangi luas lapangan itu. Jadi luas lapangan diukur dari sisi garis bagian dalam lapangan seluas 13,40 m x 6,10 m ini dibagi dua yang dibatasi oleh garis tengah selebar 4 cm. Dengan demikian setiap regu yang berhadapan memiliki luas lapangan guna memainkan bola 6,70 m x 6,10 m.

Kemudian di atas batas garis tengah ini terbentang jaring (net) pemisah kedua lapangan itu. Panjang net 6,10 m x 0,07 m, lubang net 0,05m, tinggi net diukur dari lantai sampai bibir net 1,52 cm. Pengukuran ini dimulai dengan menentukan dulu titik tengah pada lantai yaitu dengan cara membagi dua lebar lapangan ($6,10 : 2 = 3,05$). Setelah titik itu ditemukan maka alat ukur ditempatkan pada lantai kemudian ditarik lurus ke atas sampai bibir net.

Tiang net dipasang di pinggir lapangan segaris dengan garis pemisah dengan jarak 3 m dari titik temu garis tengah dan garis pinggir lapangan. Tinggi net 1,55 m. Dalam hal ini harus diperhatikan bahwa tali jaring (net)

Tanda batas net selebar 5 cm, dipasang baik pada bibir net atas maupun pada bibir net bawah dan pada batas samping kiri maupun kanan. Pita yang dipasang di sisi kiri dan kanan menandakan tanda batas panjang net.



B. Kerangka Pemikiran

Setiap pemain sepak takraw harus dapat menguasai keterampilan teknik dasar yang baik, teknik dasar dalam hal ini adalah sepak sila. Dan untuk dapat menguasai keterampilan sepak sila pemain harus memiliki faktor pendukung yakni keseimbangan dan koordinasi yang baik. Setiap individu memiliki keseimbangan dan koordinasi yang berbeda-beda

Keterampilan dasar sepak sila dalam sepak takraw erat kaitannya dengan unsur kondisi fisik keseimbangan. Keseimbangan yang dimaksud pada penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam mempertahankan posisi badan dalam keadaan bergerak. Keseimbangan sangat diperlukan dalam pelaksanaan teknik sepak sila karena sepakan pada bola dilakukan pada keadaan berdiri pada satu kaki dan kaki yang lain melakukan sepakan. Keseimbangan memungkinkan bola yang disepak dapat terkontrol dengan baik, hal ini tentunya menunjang dalam memperoleh hasil sepak sila yang maksimal.

Sepak sila yang baik didukung oleh adanya koordinasi antara mata dan kaki. Koordinasi mata kaki pada saat melakukan teknik sepak sila merupakan suatu kemampuan di dalam memadukan persepsi visual antara mata dengan gerakan kaki ke dalam satu pola gerak khusus yaitu mengontrol obyek sasaran berupa bola. Seorang pemain yang tidak memiliki tingkat koordinasi yang baik tidak akan mampu menghasilkan kualitas sepakan yang baik dan menguntungkan dalam suatu permainan. Pemain harus pandai mengkombinasikan antara persepsi visual mata, gerakan kaki dan perasaan gerak. Apabila di dalam mengkombinasikan beberapa gerakan kurang berhasil, maka sepak sila yang dilakukan hasilnya kurang memuaskan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.
3. Terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

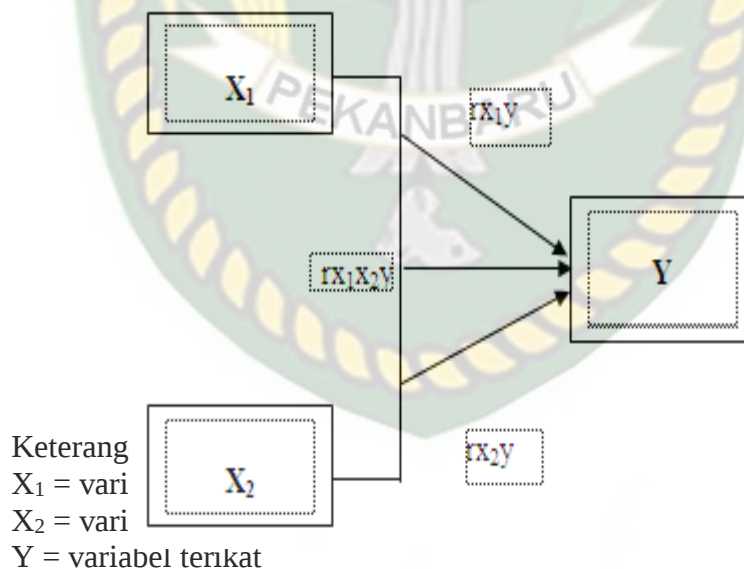
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:270). Variabel yang diteliti adalah variabel keseimbangan (X_1), variabel koordinasi mata kaki (X_2) dan variabel yang ketiga keterampilan sepak sila (Y).

Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian." apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah

penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Agar data penelitian lebih homogen maka populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:91) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan. Jadi peneliti mengambil semua populasi, sehingga sampel penelitian ini adalah 16 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
2. Koordinasi mata kaki adalah suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

3. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini ada tiga variabel yang diteliti, yaitu variabel (X_1) yaitu keseimbangan, variabel (X_2) yaitu koordinasi mata kaki dan variabel (Y) yaitu keterampilan sepak sila takraw. Untuk mengetahui data hasil keseimbangan, koordinasi mata kaki dan sepak sila pemain maka dilakukan tes pengukuran sebagai berikut :

1. Tes Pengukuran Keseimbangan (Menurut: Widiastuti 2011 : 141)

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan pemain atau atlet dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.
- b. Alat : (a) Lokasi kering atau *gym* (b) *Stop watch* (c) Seorang asisten
- c. Petunjuk alat : (a) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki (b) Tangan diletakkan dibelakang (c) Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkanibu jari kaki pada lutut yang masih menjejak tanah.
- d. Pelaksanan : (a) Tutup mata (b) Guru/pelatih mulai menghitung dengan *stop watch* (c) Jaga keseimbangan selama mungkin (d) Waktu akan dihentikan apabila pemain/atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya (e) Guru/pelatih

akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan dan diulang tes ini sebanyak 3 kali.



Gambar 4. Tes Kesimbangan
Widiastuti (2011-145)

2. Koordinasi Mata Kaki, Winarno, (2006:87)

a. Tujuan:

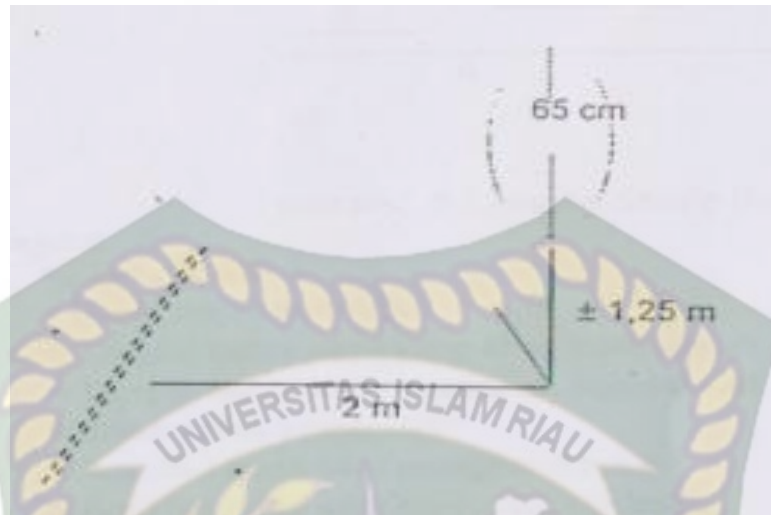
Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki pemain (testi) dalam bergerak.

b. Alat dan Perlengkapan:

- 1) Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- 2) Formulir dan alat tulis.
- 3) Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi pemain (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.
- 4) Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan pemain (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- 5) Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

- 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- 2) Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- 3) Testi berdiri di belakang garis pembatas.
- 4) Pemain diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: pemain melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- 5) Sebelum dilaksanakan tes, pemain diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- 6) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- 7) Pemain tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- 8) Pemain memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.



Gambar 5. Tes Koordinasi Mata Kaki
Winarno (2006:87)

3. Tes Kemampuan Sepaksila (Winarno, 2006:65) Sebagai Berikut:

Tujuan :

Untuk mengukur keterampilan menimang bola

Alat/fasilitas :

- a) Lapangan bermain sepak takraw
- b) Beberapa buah bola takraw
- c) *Stopwatch*
- d) Petugas pelaksana (penghitung waktu, pencatat dan penghitung nilai)

Pelaksanaan tes:

- a. Petugas : Seorang penghitung waktu dan pencatat skor
- b. Testi berdiri dilapangan permainan dengan memegang sebuah bola takraw, ketika aba-aba “Ya” maka testi mulai menimang bola dengan menggunakan kaki selama 60 detik
- c. Penilaian : Skor yang dicatat adalah jumlah timangan bola selama 60 detik yang dilakukan dengan pantulan bola, minimal setinggi bahu.



Gambar 6. Tes Keterampilan Untuk Sepak sila
(Winarno, 2006:65)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pada Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu.

3. Tes dan Pengukuran

Kemudian untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pada pemain ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar, maka dilakukan tes keseimbangan dan koordinasi mata kaki serta tes kemampuan sepak sila.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang akan dipergunakan adalah:

1. Korelasi product moment yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (keseimbangan) terhadap Y (keterampilan sepak sila) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (koordinasi mata kaki) terhadap Y (keterampilan sepak sila) juga menggunakan rumus korelasi dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_2y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
$\sum X_2$	= Jumlah seluruh skor X_2
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (keseimbangan) terhadap X_2 (koordinasi mata kaki) juga menggunakan rumus korelasi dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

keterangan:

$r_{X_1 X_2}$ = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = Sampel

$\sum X_1 X_2$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor X_2

$\sum X_1$ = Jumlah seluruh skor X_1

$\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2

4. Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari X_1 (keseimbangan) dan X_2 (koordinasi mata kaki) terhadap Y (keterampilan sepak sila) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

ryx_1 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y

ryx_2 = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y

rx_1x_2 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Kemudian untuk memberikan interpretasi besarnya hubungan keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepak sila pada Pemain Klub Sepak Takraw Iptu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi

No	Interval	Kategori
1	0,00-0,199	Sangat rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pada Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Keseimbangan (X_1) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Pengukuran terhadap keseimbangan, diperoleh keseimbangan terendah yang dicapai adalah 3.20 dan keseimbangan maksimal adalah 25.10 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 11.96; (2) simpangan baku = 7.18; (3) median = 9.90; (4) modus = 4.50.

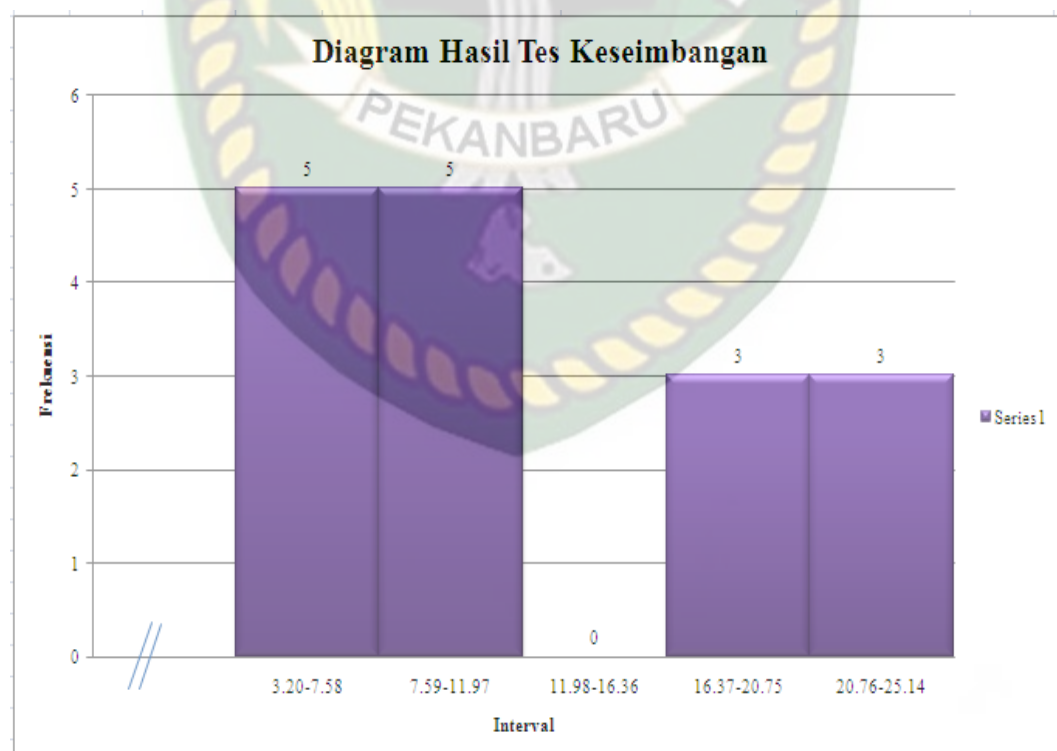
Data hasil penelitian diubah menjadi t score yang dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 6.12 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 37.80-43.91 terdapat 5 orang atau 31.25%, pada kelas interval kedua pada rentang 43.92-50.03 terdapat 5 orang atau 31.25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 50.04-56.15 tidak ada, pada kelas interval keempat pada rentang 56.16-62.27 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada kelas interval kelima pada

rentang 62.28-68.39 terdapat 3 orang atau 18.75%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_1) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	37.80 - 43.91	5	31.25%
2	43.92 - 50.03	5	31.25%
3	50.04 - 56.15	0	0.00%
4	56.16 - 62.27	3	18.75%
5	62.28 - 68.39	3	18.75%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari keseimbangan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data Keseimbangan (X_1) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

2. Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

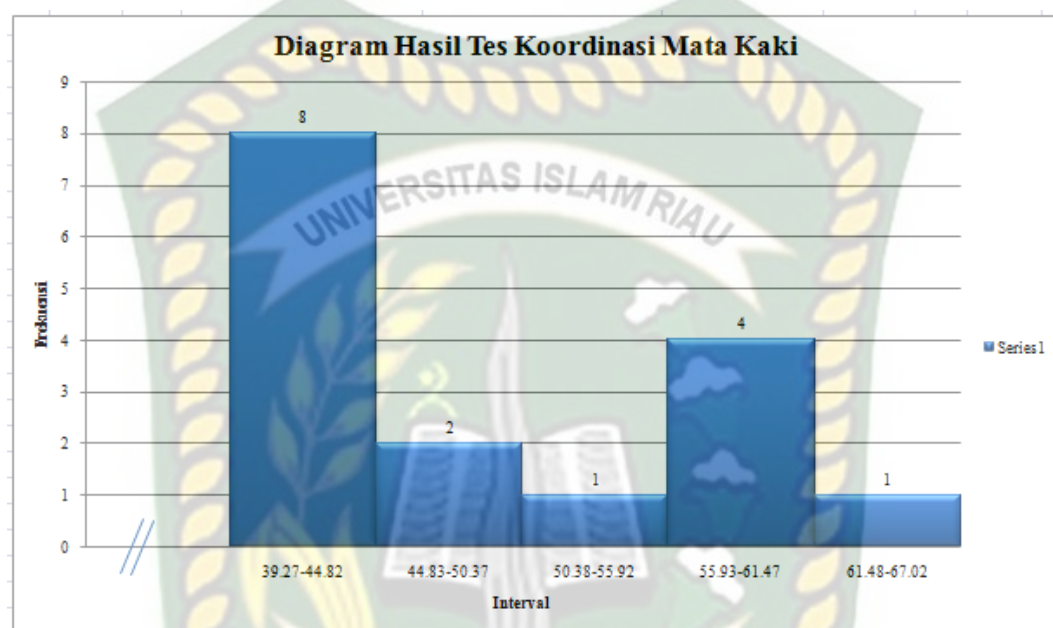
Berdasarkan hasil tes koordinasi mata kaki pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu. Diperoleh koordinasi mata kaki terendah yang dicapai siswa adalah 1 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 6, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 2.94; (2) simpangan baku = 1.81; (3) median = 3; dan (4) modus = 1.

Sebaran skor koordinasi mata kaki pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu disajikan dalam daftar distribusi frekuensi nilai t skore dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 5.55 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 39.27-44.82 terdapat 8 orang atau 50%, pada kelas interval kedua pada rentang 44.83-50.37 terdapat 2 orang atau 12.50% pada kelas interval ketiga pada rentang 50.38-55.92 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada kelas interval keempat pada rentang 55.93-61.47 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 61.48-67.02 terdapat 1 orang atau 6.25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	39.27 - 44.82	8	50.00%
2	44.83 - 50.37	2	12.50%
3	50.38 - 55.92	1	6.25%
4	55.93 - 61.47	4	25.00%
5	61.48 - 67.02	1	6.25%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata kaki pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

3. Hasil Tes Sepaksila (Y) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap sepak sila, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 17 dan nilai tertinggi adalah 42. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 27.81; (2) simpangan baku = 7.70; (3) median = 27, dan modus = 25.

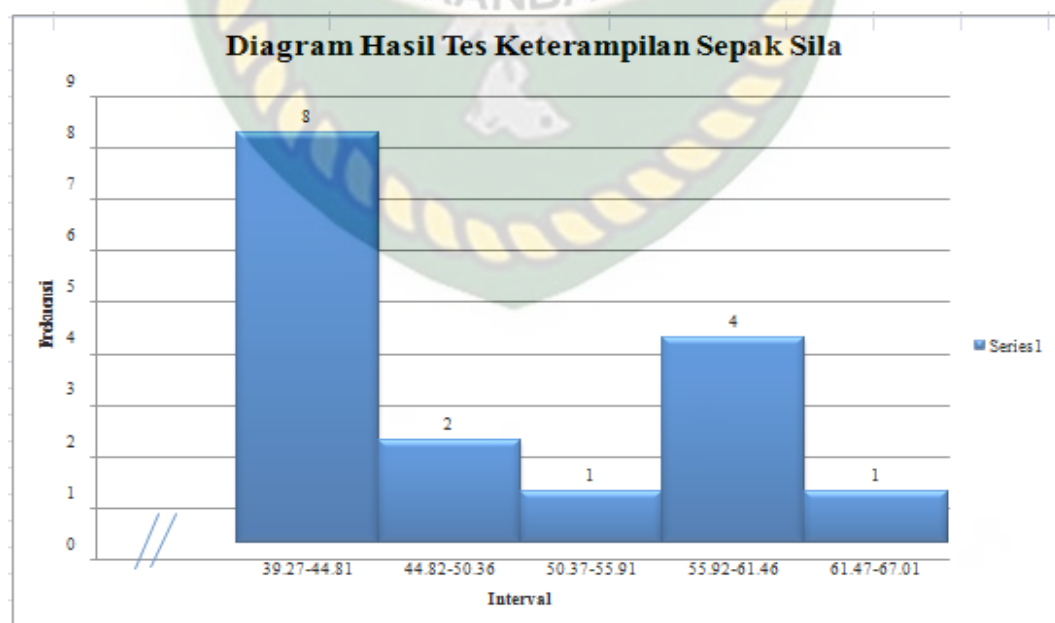
Data hasil tes sepaksila diubah menjadi t score yang dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 5.55 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 39.27-44.81 terdapat 8 orang atau 50%, pada kelas interval kedua pada rentang 44.82-50.36 terdapat 2 orang atau 12.50%, pada kelas interval

ketiga pada rentang 50.37-55.91 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada kelas interval keempat pada rentang 55.92-61.46 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 61.47-67.01 terdapat 1 orang atau 6.25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sepaksila (Y) Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	39.27 - 44.81	8	50.00%
2	44.82 - 50.36	2	12.50%
3	50.37 - 55.91	1	6.25%
4	55.92 - 61.46	4	25.00%
5	61.47 - 67.01	1	6.25%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari sepak sila dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Data Sepaksila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

B. Analisa Data

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan kepada pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu dengan tiga macam bentuk tes yaitu tes keseimbangan, tes koordinasi mata kaki dan tes sepak sila. dimana hasil perhitungan analisa data tersebut sebagai berikut :

1. Kontribusi Keseimbangan Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Perhitungan data X_1 ke Y atau perhitungan nilai kontribusi dari keseimbangan terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu didapat didapatkan nilai kontribusinya sebesar 26,21%. dengan nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar = 0,512 yang lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar = 0,497.

Dari perhitungan data di atas, maka dapat dianalisa bahwa hipotesis yang telah diajukan sebelumnya tentang adanya kontribusi dari X_1 ke Y atau dari keseimbangan terhadap sepak sila yaitu: Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu, diterima. Hipotesis tersebut diterima karena nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar = 0,512 lebih besar dari nilai r_{tabel} yaitu = 0,497.

2. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Perhitungan data X_2 ke Y atau perhitungan nilai kontribusi dari koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu didapat didapatkan nilai kontribusinya sebesar 25,70%. dengan nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar = 0,507 yang lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar = 0,497.

Dari perhitungan data di atas, maka dapat dianalisa bahwa hipotesis yang telah diajukan sebelumnya tentang adanya kontribusi dari X_2 ke Y atau dari koordinasi mata kaki terhadap sepak sila yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu, diterima. Hipotesis tersebut diterima karena nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar $= 0,507$ lebih besar dari nilai r_{tabel} yaitu $= 0,497$.

3. Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Perhitungan data X_1 , X_2 ke Y atau perhitungan nilai kontribusi dari keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu didapat didapatkan nilai kontribusinya sebesar 38,07%. dengan nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar $= 0,617$ yang lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar $= 0,497$.

Dari perhitungan data di atas, maka dapat dianalisa bahwa hipotesis yang telah diajukan sebelumnya tentang adanya kontribusi dari X_1 , X_2 ke Y atau dari keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila yaitu: Terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu, diterima. Hipotesis tersebut diterima karena nilai korelasi atau nilai r_{hitung} sebesar $= 0,617$ lebih besar dari nilai r_{tabel} yaitu $= 0,497$.

C. Pembahasan

1. Kontribusi Keseimbangan Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Hasil analisa data di atas, menunjukkan bahwa keseimbangan yang dimiliki oleh pemain mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan teknik sepak sila, ini menandakan bahwa disaat pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu melakukan teknik sepak sila maka faktor keseimbangan memberikan kontribusi yang baik, sehingga mencegah jatuhnya pemain saat menimang bola dengan berdiri menggunakan salah satu kaki

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Novrianto (2013:12) Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada permainan sepaktakraw. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. Terbukti dengan r hitung = 0.808 lebih besar dari r tabel = 0.724 atau $(0.808 > 0.724)$ $\alpha = 0,05$ dengan $N = 37$ dan korelasinya sangat kuat.

Kemudian relevan dengan penelitian (2018:86) Dari hasil analisis Keseimbangan (X1) mempunyai hubungan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai, ini dibuktikan dengan rhitung $X1 = 0.668$. Pada proses perhitungan diatas dapat dilihat terdapat hubungan yang signifikan hal ini dilihat dengan thitung $(3.240) > ttabel (1.771)$.

Relevan juga dengan penelitian Mardin (2020:24) Hipotesis kedua H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti; ada hubungan yang signifikan antara keseimbangani terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMA Cokroaminoto Makassar. Berdasarkan persamaan regresi $\hat{Y} = 5,864 + 0.619X_2$, dan nilai koefisien korelasi 0,840. Hasil ini memberikan makna

bahwa semakin baik keseimbangan seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya melakukan sepak sila, sebaliknya jika keseimbangan kurang baik maka dalam kemampuannya melakukan sepak sila tidak begitu baik.

2. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Kemudian berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa koordinasi mata kaki akan memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu melakukan sepakan saat menimang bola dengan teknik sepak sila, koordinasi mata kaki akan berguna saat pemain menimang bola, bola naik dan kemudian turun dengan tepat dikaki bagian dalam pemain, sehingga bola dapat ditimang kembali. Koordinasi mata kaki akan berfungsi untuk memudahkan pemain dalam melihat arah datangnya bola, kemudian pemain merespon dengan gerakan menimang bola dengan tepat.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Nusufi (2014:7) Koordinasi mata-kaki memberikan korelasi sebesar 27%, yang berarti 27% faktor kondisi fisik yang terjadi terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw ditentukan oleh koordinasi mata-kaki, dan sisanya 73% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Menurut Lisdana (2016:9) Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian terhadap 15 sampel, variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata dan kaki (X) sebagai variabel bebas sedangkan keterampilan sepak sila (Y) sebagai variabel terikat, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0.646$ jika dibandingkan product moment pada taraf 0,05

diperoleh = 0,532 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki (X) dengan keterampilan sepak sila (Y). Dengan demikian dapat dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila pada tim sepak takraw SMAN 01 Kuantan Hilir.

3. Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu

Hasil dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersamaan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap sepak sila pemain. Sehingga kedua faktor penting tersebut (keseimbangan dan koordinasi mata kaki) yang dimiliki oleh pemain tidak boleh diabaikan, namun harus terus dijaga dan dikembangkan sebaik mungkin, hal tersebut sedikit banyaknya akan memperbaiki prestasi pemain dalam bermain sepak takraw.

Selain dari keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain, disaat pemain melakukan teknik dasar sepak sila, masih ada faktor lain yang mempengaruhi sepak sila, seperti tingkat penguasaan teknik sepak sila yang dimiliki oleh pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu. Pengetahuan teknik sepak sila yang maksimal akan menghasilkan gerakan yang terampil, karena dengan penguasaan teknik sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu akan percaya diri dalam menimang bola. namun faktor keseimbangan dan koordinasi

mata kaki ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepak takraw khususnya disaat melakukan teknik sepak sila.

Hasil penelitian relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizal (2016:60) bahwa berdasarkan nilai tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan memberi kontribusi yang positif terhadap ketemmpilan sepaksila dalam permainan sepaktakaw, artinya setiap peningkatan kualitas baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan komponen kondisi fisik kordinasi mata.kaki dan keseimbangan akan menunjang secara nyata pada keterampilan sepaksila.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nur (2018:114) yang menunjukkan bahwa : Ada kontribusi koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep sebesar 49% dan Ada kontribusi secara bersama-sama antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep sebesar 56,7% serta Ada kontribusi secara bersama-sama antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep sebesar 57,2%.

Menurut Sofyan (2017:12) Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa adanya kontribusi koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dimana kontribusinya : Rx1y (koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan

sepak sila) kontribusinya 49,84% 2. Rx2y (keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila) kontribusinya 16,56% 3. Rx1x2y (koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila) kontribusinya 53,14%



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 26,21% dengan nilai $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel} = 0,497$.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 25,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,507 > r_{tabel} = 0,497$.
3. Terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar 38,07% dengan nilai $r_{hitung} = 0,617 > r_{tabel} = 0,497$.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu sebesar = 38,07%.

B. Saran

1. Kepada pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya keseimbangan dan koordinasi mata kaki, karena dengan kedua unsur tersebut keterampilan sepak sila dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik sepak sila juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan keseimbangan dan koordinasi mata kaki agar keterampilan sepak sila pemain semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dengan cakupan yang lebih tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sepak sila.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Amang, B. (2002). *Petunjuk Olahraga Sepaktakraw*. Jakarta: Dinas Olahraga Dan Pemuda Propinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka.cipta.
- Albertus. Dkk. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Dahrial. (2018). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Akurasi Passing Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Mahapemain Prodi Penjasokesrek Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2).
- Hasriwandi, N. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Padang: UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Lisdana, S. E., Ramadi, R., & Juita, A. *Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw pada Tim Sepak Takraw Sman 01 Kuantan Hilir* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Mardin, M., Hasyim, A. H., & Arham, S. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Cokroaminoto Makassar. *Sports Review Journal*, 1(1), 17-26.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampung II Kab. Pangkep. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Novrianto, A. (2013). Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(5).

- Putra, Rifki Nanda. 2019. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education*, 1(2).
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rizal, A. (2016). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaifl Dan Keseimbangan Tersadap Keterampilan Sepaksila Dalam Permainan Sepaickraw Pemain SMP Negeri 1 Tanasitoio Kabupaten Wajo. *Jurnal Penjakora*, 3(2).
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sofyan, S., & Saripin, S. *Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Sepak Sila pada Ektrakurikuler Sepak Takraw Man 1 Muara Fajar Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tahrim, M. (2011). Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Pemain SMP Seatap Bide Bajo Kabupaten Luwu. *Jurnal Competitor*, 3 (1).
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun (2005). Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M.E. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Development
- Yusup, U. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Zalfendi. (2008). *Sepaktakraw*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.

Lampiran 1. Tabel Data Hasil Tes Keseimbangan Pemain Klub Sepak Takraw Ipertu (Ikatan Pemuda RW Tujuh) Kecamatan Siak Hulu