

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW
BUJANG KAPUOK LIMO, BASERAH KUANTAN HILIR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



**OLEH
EGI GUSRIADI
146610441**

PEMBIMBING

**Dr. Oki Candra, M. Pd
NIDN : 10011108803**

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

2020

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW
BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR**

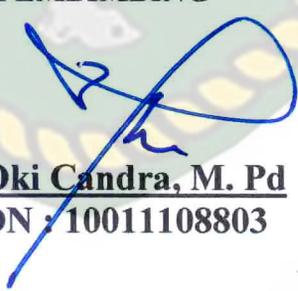
SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH
EGI GUSRIADI
146610441

PEMBIMBING


Dr. Oki Candra, M. Pd
NIDN : 10011108803

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

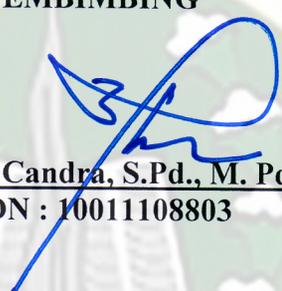
PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR

Dipersiapkan Oleh

Nama : Egi Gusriadi
NPM : 146610441
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING


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

NIDN : 10011108803

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Leni Aprani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR



Dr.Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si.

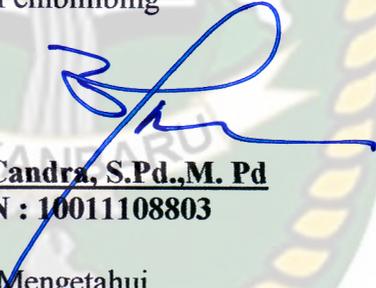
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Egi Gusriadi
NPM : 146610441
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR**

Disetujui Oleh:

Pembimbing


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

NIDN : 10011108803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

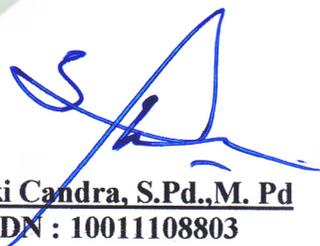
Nama : Egi Gusriadi
NPM : 146610441
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW
BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Dr. Oki Candra, S.Pd., M. Pd
NIDN : 10011108803

ABSTRAK

Egi Gusriadi, 2020. Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Basrah Kuantan Hilir

Penelitian ini dilakukan pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir yang berjumlah 14 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki terhadap sepak sila dalam olahraga sepak takraw Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Singingi. Adapun jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *Strock Stand*, koordinasi mata dan kaki, dan tes sepak sila sepak takraw. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, untuk kontribusi keseimbangan terhadap sepak sila atau variable X_1 ke Y didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.804 \geq 0.553$, untuk koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan sepak sila atau variable X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.825 \geq 0.553$, sedangkan untuk kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan sepak sila atau varibael X_1, X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.908 \geq 0.553$ diketahui terdapatnya signifikasi keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil sepk sila dan terdapat kontribusi terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebanyak 82,44% dan sisanya 17,56% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Kesimbangan , Koordinasi, Sepak Sila

ABSTRACT

Egi Gusriadi, 2020. The Contribution of Balance and Eye and Foot Coordination to the Ability of Precious Football in the Bujang Kapuok Limo Football Takraw Athlete, Basrah Kuantan Hilir

This research was conducted on 14 athletes of Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir, this study aims to determine the contribution of balance and eye and foot coordination to sila football in the sport of takraw. Sepak Takraw athlete Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir. The type of research used in this study is correlation. The research instruments used were the Strock Stand test, eye and foot coordination, and the football-takraw precepts test. Based on the results of data analysis and hypothesis testing obtained, for the balance contribution to precept or variable X_1 to Y, it is obtained $r_{count} \geq r_{tabel}$ or $0.804 \geq 0.553$, for eye and foot coordination on the ability of football or variables X_2 to Y get $r_{count} \geq r_{tabel}$ or $0.825 \geq 0.553$, while for the contribution of balance and eye and foot coordination to the ability of football or variables X_1, X_2 to Y, it is obtained $r_{count} \geq r_{tabel}$ or $0.908 \geq 0.553$, it is known that there is a significance of balance and coordination of the eyes and feet on the results of precepts and there is a contribution to soccer ability The precepts of the Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir soccer athlete are 82.44% and the remaining 17.56% is influenced by other factors.

Keywords: Balance, Coordination, Precepts

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Egi Gusriadi
NPM : 146610441
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR**

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau 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, November 2020



Egi Gusriadi
NPM 146610441



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

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

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 146610441
 Nama Mahasiswa : EGI GUSRIADI
 Dosen Pembimbing : 1. Dr. OKI CANDRA S.Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW BUJANG KAPUOK LIMO BASERAH KUANTAN SINGINGI
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : BALANCE CONTRIBUTION AND EYE COORDINATION OF SILA SEPAK ABILITY IN THE KAPUOK LIMO LIMO BASERAH SINGI TAKRAW BUJANG ATHLETES
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	18-10-2018	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing		
2	02-02-2019	Perbaiki Penulisan, Tambahkan Sumber, Perbaiki Cara Mengutip		
3	24-01-2019	Perbaiki Penulisan, Perbaiki Cara Mengutip Jurnal, Tambahkan Teori		
4	05-10-2019	Acc Ujian Proposal		
5	15-10-2020	Ujian Seminar Proposal		
6	18-10-2020	Revisi Seminar Proposal		
7	25-10-2020	Membuat Surat Riset		
8	28-10-2020	Melakukan Penelitian, Pengumpulan Pengolahan Data		
9	25-11-2019	Acc Ujian Skripsi		

Pekanbaru, 17 Maret 2021
 Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP : 1970 1007 1998 032002
 NIDN : 0007107005



VHLPR1DYMFGQSDJAAULUZENAA

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

KATA PENGANTAR



Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW BUJANG KAPUOK LIMO, BASRAH KUANTAN HILIR”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek.

2. Bapak Dr. Refly Enjilito M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek
3. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta terutama ayahanda Armis, S.pd dan ibunda Nedra Ermi, A.Ma.Pd yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa untuk Gusti Rahayu, S.K.M yang telah membantu dan memberikan semangat setiap harinya dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk Keluarga besar Ardi Noprian, S,pd, Nedra Junita, Amd. Keb, dan Ezi Gushermianda, S.pd yang telah mendukung dan mendo'akan selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik

yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN 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	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Peneliti	5
F. Manfaat Peneliti	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Keseimbangan	7
a. Pengertian Keseimbangan.....	7
2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki	10
a. Pengertian Koordinasi	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi	12
3. Hakikat Sepak Sila Sepak Takraw.....	16
a. Pengertian Sepak Sila	16
b. Teknik Dasar Sepak Sila.....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	21

C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Pengembangan Instrumen	24
E. Teknik Pengumpulan data.....	28
F. Teknik Analisis data	29
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data.....	31
1. Hasil Tes Keseimbangan (X_1)	31
2. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki (X_2).....	33
3. Hasil Tes Sepak Sila (Y).....	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
1. Daya Keseimbangan (X_1) Sepak Sila	39
2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Sepak Sila (Y)	40
3. Keseimbangan (X_1) Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila (Y).....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Interval Koefisiensi	30
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i> Keseimbangan (<i>Strock Stand</i>)	31
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Keseimbangan	32
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistics</i> Koordinasi Mata dan Kaki	33
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki	34
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i> Sepak Sila	35
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Sepak Sila	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Sepak Sila.....	20
Gambar 3.1 <i>Strock Stand</i>	25
Gambar 3.2 Tes Koordinasi Mata dan Kaki.....	27
Gambar 3.3 Tes Keterampilan Sepak Sila	28



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Histogram Keseimbangan	33
Grafik 4.2 Histogram Koordinasi Mata dan Kaki	35
Grafik 4.3 Histogram Sepak Sila	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sampel Penelitian	50
Lampiran 2. Data Hasil Keseimbangan Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	51
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	52
Lampiran 4. Data Hasil Tes Tes Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi.....	53
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	54
Lampiran 6. Data Hasil Tes Sepak Sila Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	55
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes Sepak Sila Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	56
Lampiran 8. Korelasi Keseimbangan Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	57
Lampiran 9. Korelasi Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	59
Lampiran 10. Korelasi Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	61
Lampiran 11. Korelasi Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki Pada Sepak Sila Atlet Takraw Kapuok Bujang Limo Baserah Kuantan Singingi	63
Lampiran 12. Dokumentasi	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum Olahraga merupakan aktivitas yang sengaja dilakukan seseorang yang meluangkan waktu untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani seperti melatih otot dan juga tubuh tetapi juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran pelaku. Olahraga juga berarti kesungguhan dalam memberikan perhatian lebih pada proses latihan agar apa yang kita lakukan sesuai dengan target yang diharapkan dan tidak memberikan perasaan membuang waktu secara berkesinambungan. Namun lebih dari itu, banyak hal sebetulnya yang bisa di dapatkan dengan berolahraga. Tidak hanya terwujud pada kesehatan fisik dan kesegaran mental, tapi aktivitas ini juga memberikan kebanggaan atas apa yang dijalani dengan tekun. Misalnya, sebagai atlet yang memperoleh prestasi dalam kegiatan keolahragaan.

Pemerintah mengharapkan dalam meningkatkan olahraga dituntut adanya kerjasama yang baik antara lembaga pendidikan, organisasi olahraga dan masyarakat. Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan

berolahraga dapat juga meningkatkan efisiensi fungsi tubuh, yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga dapat menunjang berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional melalui pendidikan jasmani

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. Penggunaan kaki dalam melakukan gerakan sepak sila membutuhkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang baik.

Keseimbangan adalah suatu usaha untuk mempertahankan tubuh secara tepat saat berdiri. Keseimbangan bertujuan untuk mempertahankan tubuh untuk dapat tepat seperti semula pada saat awal pelaksanaan, pada saat melakukan sampai akhir dari sikap pelaksanaan. Keseimbangan yang membuat tubuh tetap pada posisi awal yang mengacu pada posisi tubuh hendaknya dapat meningkatkan gerak pada saat melakukan sepak sila. Keseimbangan berkaitan langsung dengan konsentrasi saat melakukan gerakan sehingga tercapailah tingkat keseimbangan.

Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol terutama saat mengontrol bola pada sepak takraw.

Sepak sila adalah menepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Mengumpan yang merupakan gerakan lanjutan dari pada menerima bola, dimana diharapkan hasil dari mengumpan dapat dilakukan gerakan selanjutnya yaitu *smash*, oleh karena itu maka para pemain harus memiliki kemampuan sepak sila yang baik supaya dapat memberikan umpan terbaik dalam melakukan penyerangan ke regu lawan. Dalam melakukan sepak sila perlunya keseimbangan dinamis pada atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di *team* Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir bahwa peneliti melihat kemampuan sepak sila siswa masih kurang baik, hal ini disebabkan kurang baiknya keseimbangan atlet pada saat bola menyentuh kaki di ayunkan dan pantulannya berupa keseimbangan juga kurang sehingga pantulan bola kurang pas serta kurang selarasnya penguasaan gerakan sepak sila yang dilakukan oleh siswa sehingga bola tidak terkontrol dengan baik.

Berdasarkan dari pengamat tersebut di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Kontribusi Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih belum maksimalnya keseimbangan Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
2. Koordinasi mata kaki yang belum diketahui terhadap Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
3. Kekuatan otot tungkai yang belum maksimal Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
4. Rendahnya kemampuan teknik dasar sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi penelitian adalah hanya mengetahui:

1. Keseimbangan pada sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
2. Koordinasi mata kaki pada sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
3. Keseimbangan dan koordinasi mata pada sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.?
3. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila Atlet Sepak Takraw Team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Atlet berguna untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga sepak takraw.
2. Pelatih dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan dan meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga sepak takraw.
3. Peneliti sebagai syarat memenuhi persyaratan untuk mendapat gelar program sarjana (Strata Satu) pada program Studi Penjaskesrek FKIP UIR Pekanbaru.
4. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para pembaca yang ingin meneliti menjadi bahan pendukung agar pengembangan dari prestasi siswa sepak takraw lebih maju dan diminati dan diterapkan oleh guru
5. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis kepada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Pengembangan Ilmu Pengetahuan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Keseimbangan

a. Definisi Keseimbangan

Keseimbangan adalah usaha tubuh untuk mempertahankan sikap badan seperti semula saat melakukan aktivitas tertentu. Menurut Warta (2019:2) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, telinga (rumah siput).

Salahudin (2018:31) Keseimbangan atau *balance* adalah Kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Dan menurut

Maulana (2019:9) Keseimbangan atau *balance* adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita atau mengontrol sistem *neuromuscular* suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu koordinasi dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Iqbal (2015:118) mengatakan bahwa keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan

juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Sepriadi (2018:32) Keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, menendang, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik tendangan mawashi geri dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika melakukan tendangan, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-seling membutuhkan kondisi keseimbangan pada tubuh.

Tahrim (2011:67) Kesimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Sedangkan menurut Pradina (2020:68) keseimbangan yaitu Kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap atau posisinya dalam keadaan apapun baik diam maupun bergerak.

Ikadarny (2020:61) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam

pembentukan keseimbangan, baik untuk mempertahankan dan kestabilan tubuh akibat dari aktivitas motorik atau fisik.

Wibowo (2019:12) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Sedangkan menurut Kurniawan (2020:4) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan system tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis. Dan menurut Ilahi (2019:143) Keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam statis, untuk mengontrol system neuromuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak.

Menurut (2018:8) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbanganyang baik, dapat membuat seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan.

Menurut Mappaompo (2019:33) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh, baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan, karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu

mengkoordinasikan gerakan-gerakan, dan dalam beberapa hal ketangkasan unsur kelincahan. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik sebuah pemahaman keseimbangan adalah suatu usaha seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dari segi gerak dinamis maupun statis secara maksimal untuk tetap menjaga gerakan awal secara sempurna dalam jangka waktu yang lama.

2. Hakikat Koordinasi Mata Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Beberapa contohnya adalah dalam permainan sepak takraw, ketika seorang pemain akan melakukan sepak sila, maka selain keseimbangan, kelenturan, peran koordinasi mata, tangan dan kelincahan kaki yang baik akan memiliki keuntungan dapat mengarahkan dan pengembalian bola pada daerah yang kosong sehingga sulit dijangkau lawan.

Koordinasi merupakan unsur terpenting dalam olahraga. Menurut Sajoto (2005:59) koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis meja, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola

sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar. Koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki ke dalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Koordinasi juga berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, dan kelenturan seperti apa yang dikemukakan Harsono (2001: 219) bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.

Koordinasi juga merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Koordinasi yang dimaksud disini adalah koordinasi mata-kaki.

Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan antara mata dan kaki dalam satu kesatuan yang padu.

b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Koordinasi

Saat seorang pemain melakukan sepak sila, pemain tersebut harus dapat mengkoordinasikan beberapa elemen gerakan, seperti melihat posisi lawan, teman, dan bergerak sambil mendorong bola. Keterampilan yang diperagakan tersebut jelas membutuhkan suatu komponen fisik yaitu koordiansi gerak.

Dalam Faktor-faktor yang membatasi kemampuan koordinasi gerakan menurut Syafruddin, 2011:122 adalah kemampuan fisiologi saraf, otot-otot saraf sensoris dan mekanis. Selain itu, kemampuan koordinasi gerakan ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, perbendaharaan gerakan dan faktor kemampuan analisatoris.

Selanjutnya Syafruddin, 2011:122 Kriteria utama untuk koordinasi otot inter adalah dalam arti suatu koordinasi gerakan sebesar mungkin otot yang terlibat pada gerakan dan disisi lain mencegah innervasi setiap otot yang tidak perlu dilibatkan pada gerakan sendiri. Terjadinya "kram" pada suatu pelaksanaan gerakan merupakan suatu tanpa bahwa koordinasi otot inter kurang baik dan merupakan penyebab utama terjadinya cedera pada pelari-pelari jarak pendek (*sprinter*).

Kemudian Syafruddin (2011:122) Kriteria (patokan) utarna koordinasi otot intra adalah jumlah fibril-fibril otot yang dapat terlibat pada suatu gerakan. Dari sinilah tergantungnya efek kegunaan dari otot yang bekerja yang ditingkatkan sampai 20% melalui persiapan yang relevan seperti melalui tuntutan gerakan senam pemanasan dan atau melalui tuntutan gerakan yang dipersulit.

Ismoko (2013:3) Koordinasi merupakan kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpi-sah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Dengan kata lain semakin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya. Dengan memiliki kom-ponen biomotor koordinasi yang baik, maka akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubung-an dengan efisiensi penggunaan waktu, ruangan dan energi, dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan. Seorang atlet yang memiliki koordinasi yang baik maka akan mudah di dalam menguasai teknik, taktik dan meningkatkan mentalnya.

Ahwadi (2016:41) bahwa Easingwood, G (2010) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi waktu reaksi ada 8 faktor diantaranya: 1) Konsentrasi mempengaruhi waktu reaksi, dan ini juga termasuk ketegangan otot, 2) Relevansi stimulus bagi kelangsungan hidup juga mempengaruhi waktu reaksi, situasi yang berpotensi mengancam nyawa lebih mungkin untuk mendapatkan respon yang cepat, 3) Usia merupakan faktor yang mempengaruhi waktu reaksi, umumnya meningkat dari lahir sampai sekitar akhir dua puluhan. Kemudian menurun perlahan. Penurunan waktu reaksi meningkat sebagai seseorang mencapai tahun ketujuh puluh mereka dan seterusnya, 4) Stimulus visual apakah itu terlihat secara langsung, 5) Mempraktekkan atau mengulangi respon meningkatkan waktu reaksi, misalnya olahraga orang berlatih untuk olahraga yang mereka pilih, 6) Kelelahan, kelelahan mental termasuk kurang tidur, 7) Gangguan seperti stimulus sensorik lainnya seperti kebisingan latar belakang, 8) Kebugaran fisik memiliki efek langsung pada waktu reaksi.

Permainan sepak takraw adalah olahraga yang sangat membutuhkan suatu tingkat organisasi yang tinggi, dimana di dalam permainan seorang pemain harus dapat menggabungkan beberapa unsur kemampuan gerak menjadi satu bentuk gerak yang halus dan efisien. Seperti halnya seorang pemain yang mengontrol

bola datang dari diumpun yang diberikan oleh teman satu tim, maka pemain tersebut harus dapat dan mampu mengkoordinasikan beberapa elemen gerak sehingga bola tersebut dapat diterima dengan baik.

Supriadi (2015: 8) menyatakan bahwa koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan. Dari penjelasan di atas bahwa koordinasi sebagai kemampuan yang menggabung dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai kegerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Sementara keterampilan gerak yang dilaksanakan tersebut merupakan hasil.

Taufik (2019:6) Menurut Nur Ichsan (2011:131) mengatakan bahwa “komponen yang erat kaitanya dengan koordinasi ini adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenukan, kelincahan dan keseimbangan. Termasuk dalam keseimbangan ini adalah orientasi terhadap ruang, seperti ketik sedang melompat, mendarat, pada olahraga kontak badan, badan berbenturan dengan lawan, sehingga keseimbangan terganggu dan berbagai pengenalan posisi lainnya dimana di perlukan kempuan mengkordinasikan gerakan tubuh agar tidak kehilangan orientasi. Komponen koordinasi ini dianggap baik bila mampu menampilkan gerakan dalam derajat kesukaran yang tinggi dengan amat cepat.

Suteja (2019:46) Hal penting yang berpengaruh terhadap kemampuan koordinasi adalah latihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tersebut dapat diciptakan dan diupayakan melalui latihan secara sistematis, teratur dan kontinyu. Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi antara lain: 1) Pengaturan syaraf pusat dan tepi. Hal ini berdasar pembawaan atlet dan hasil dari latihan-latihan, 2) Tergantung tonus dan elaktisitas otot yang melakukan gerakan, 3) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan dan kelentukan atlet, 4) Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera.

Koordinasi juga penting kalau kita berada dalam situasi dan lingkungan yang berbeda seperti misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Demikian pula koordinasi penting untuk orientasi ruang (*space*), seperti pada waktu berada di udara misalnya dalam loncat indah dan lompat tinggi.

Handayani (2018:260) Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan pindah secara tepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

3. Hakekat Sepak Sila Sepak Takraw

a. Pengertian Sepak Sila

Permainan sepaktakraw adalah olahraga yang sangat membutuhkan suatu tingkat kombinasi yang tinggi, dimana di dalam permainan seorang pemain harus dapat menggabungkan beberapa unsur kemampuan gerak menjadi satu bentuk gerak yang halus dan efisien. Seperti halnya seorang pemain yang mengontrol bola datang dari diumpun yang diberikan oleh teman satu tim, maka pemain tersebut harus dapat dan mampu mengkoordinasikan beberapa elemen gerak sehingga bola tersebut dapat diterima dengan baik.

Adapun hasil gerakan yang memiliki daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang baik, maka dapat mengontrol pergerakan bola takraw saat melakukan sepak sila. Gabungan tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap unsur gerakan sepak sila, dimana gerakan bisa terkontrol dan halus dalam melakukan sepak sila.

Darmawan (2019:3) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan.

Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepaktakraw, karena bola dimainkan kebanyakan disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak itu adalah Sepak sila.

Jufrianis (2015:72) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan.

Kemampuan seseorang dalam bermain sepak takraw tidak lari dari komponen fisik yang dimiliki, dimana penunjang dalam bermain sepak takraw berupa keseimbangan dan keterampilan, sehingga menghasilkan sepakan yang seimbang dan terkontrol dengan baik, selain itu adanya gerakan yang baik dan maksimal dapat menjadi nilai tersendiri pada tim tersebut.

Novrianto (2013:3) Adapun komponen fisik yang dianggap memberikan hubungan terhadap kemampuan tersebut ialah keseimbangan juga keterampilan dalam melakukan sepak sila. kedua komponen fisik tersebut harus mendapat perhatian khusus bagi para pelatih atau seorang guru dalam melakukan pembinaan atau mengajarkan sepak takraw bagi murid-muridnya di sekolah. Sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan, antara bola dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan.

Menurut Winarno (2004:14) Sepaktakraw 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.

Alfiandi (2018:113) 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.

Zulman (2018:78) Sepak Sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan Sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan Sepak Sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan bola, menerima bola dan menahan serangan lawan dan servis.

Awaluddin (2019:58) Sepak sila adalah usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola, mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan.

Sepak sila dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai penyepak dan kaki yang satu sebagai tumpuan dan melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan sepak sila yang tidak dapat dipisah-pisahkan pada saat pelaksanaan sepak.

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

Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepak yang harus dikuasai pemain sepak takraw meliputi (1) sepakan; sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4) menggunakan paha dan (5) menggunakan bahu (Winarno, 2004:17).

Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw (Harjono, 2002:6):

- a. Sepakan
 - 1) Sepak Sila:
 - a. Untuk mengontrol dan menimang bola
 - b. Untuk membuat operan/umpan
 - c. Untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan
 - 2) Sepak Kuda (Punggung kaki)
 - d. Untuk memainkan bola yang rendah/jauh
 - e. Untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan
 - f. Untuk men-smash (rejam)
 - 3) Sepak Cungkil (Ujung kaki)
 - g. Untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah
 - 4) Telapak Kaki
 - h. Untuk menahan smash lawan
 - i. Untuk men-smash kepihak lawan
 - j. Untuk menyelamatkan bola yang dekat dengan jarring
- b. Mengkop:
 - 1) Bahagian dahi : Untuk mengumpan/ men-smash
 - 2) Bahagian kiri kepala : Untuk men-smash
 - 3) Bahagian kanan kepala : Untuk men-smash
 - 4) Bahagian belakang kepala : Untuk menipu lawan
- c. Menahan dengan Dada :
 - Untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan
- d. Menahan dengan Paha :
 - Untuk bertahan dan menyelamatkan bola

e. Menahan dengan Bahu :

-Untuk keadaan darurat waktu lawan menyerang

Dalam kaitannya dengan permainan sepak takraw, maka teknik dasar dalam bermain sepak takraw meliputi : (1) service yang dilakukan tekong, (2) menimang, (3) *smash*, (4) *heading*, (5) *block* (Winarno, 2004:16). 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.



Gambar 2.1 Teknik Gerakan Sepak Sila
(Persetasi, 2001:5).

b. Teknik Dasar Sepak Sila

Dalam Istaf, (2008-2010:137) mengemukakan bahwa dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu jari dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bahagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan) diantara kemampuan menyepak atau menyepak itu adalah :

Sepak sila digunakan untuk : 1) menerima dan menimang (menguasai) bola, 2) Mengumpan dan antaran bola, 3) Menyelamatkan serangan lawan.

Teknik melakukan sepak sila yaitu :

1. berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu,
2. kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu,
3. bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola,
4. kaki tumpu agak ditebuk sedikit badan dibungkukkan sedikit,
5. mata melihat ke bola, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan,
6. pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan, bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.

B. Kerangka Pemikiran

Di dalam pelaksanaan sepak takraw, ada beberapa aspek yang perlu dikembangkan di dalam melakukannya seperti aspek keseimbangan dan koordinasi mata kaki pada saat melakukan sepak sila, dan faktor kondisi fisik menjadi suatu alasan yang penting dalam menghasilkan penguasaan bola yang maksimal. Kondisi fisik yang harus dilatih tersebut seperti keseimbangan dan koordinasi mata kaki pada saat gerakan sepak sila karena keseimbangan adalah usaha tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam waktu yang lama. Kemudian koordinasi mata kaki adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.

Apabila keseimbangan dan koordinasi mata kaki sudah baik, maka kemampuan sepak sila siswa akan baik pula, karena 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. Berdasarkan penjelesan di atas, maka dapat

ditarik kesimpulan bahwa semakin baik keseimbangan dan koordinasi mata kaki siswa, maka semakin baik pula kemampuan sepak sila siswa atlet sepak takraw *team* Bandano, Kuantan Hilir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw *team* Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw *team* Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir
3. Terdapat kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw *team* Bujang Kapuok limo, Kuantan Hilir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Sebagaimana menurut Arikunto (2006:273) menyebutkan bahwa 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. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah keseimbangan, dan (X_2) adalah koordinasi mata kaki sebagai variabel terikat (Y) adalah sepak sila.

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. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw team Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah adalah 14 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam penelitian ini:

- 1) Keseimbangan adalah suatu usaha untuk mempertahankan tubuh secara maksimal dalam waktu yang lama
- 2) Koordinasi Mata Kaki adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.
- 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 Penelitian

Arikunto (2006: 160) mengatakah bahwa “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, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Berdasarkan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes.

1. Tes Berdiri Satu Kaki Dengan Mata Tertutup (*Strock Stand*)

Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan siswa/atlet dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.

Peralatan yang dibutuhkan: lokasi yang kering atau *gym*, *stopwatch*, dan seorang asisten

Petunjuk Pelaksanaan :

- 1) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- 2) Tangan diletakkan di pinggang,

- 3) Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak tanah komando dari guru/pelatih
- 4) Tutup mata
- 5) Guru/pelatih mulai menghitung dengan *stopwatch*
- 6) Jaga keseimbangan selama mungkin
- 7) Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
- 8) Guru atau pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan

Ulangi tes ini sebanyak tiga kali.



Gambar 3.1 *Strock Stand*
(Widiastuti, 2011:145)

2. Koordinasi Mata Kaki

Tes koordinasi adalah tes yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dengan pusat syaraf.

a. Tujuan:

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

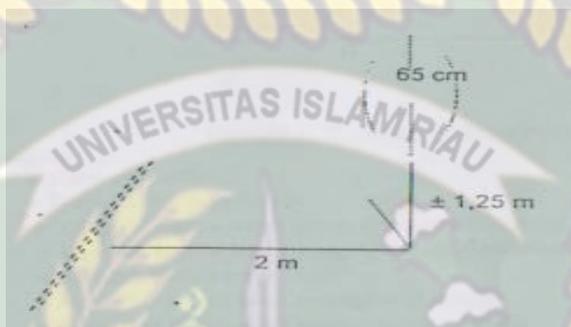
b. Alat dan Perlengkapan:

- Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- Formulir dan alat tulis.
- 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 siswa (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.
- Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan siswa (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

- Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- Siswa (testi) berdiri di belakang garis pembatas.
- Siswa diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: siswa melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- Sebelum dilaksanakan tes, siswa diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.

- Siswa tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- Siswa memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.



Gambar 3.2 Tes Koordinasi Mata Kaki
(Winarno, 2006:87)

d. Penskoran:

- Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.
- Jumlah skor yang diperoleh siswa adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimang dan mampu ditangkap kembali oleh siswa. Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih siswa adalah 20

3. Tes Sepak Sila

Tes dan pengukuran merupakan cara yang dilakukan dilakukan untuk mengukur kemampuan sepak sila.

Tujuan :

Untuk mengukur keterampilan menimang bola

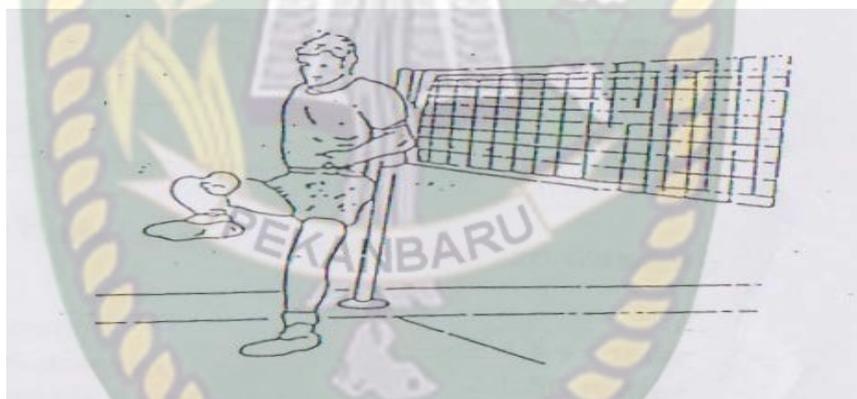
Alat/fasilitas :

- Lapangan bermain sepak takraw

- Beberapa buah bola takraw
- *Stopwatch*
- 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 3.3 Tes Keterampilan Sepak Sila
(Winarno, 2006:65)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Observasi: Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai keseimbangan

dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw team Bandano, Kuantan Hilir.

2. Kepustakaan: Teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapat informasi tentang defenisi-defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan kontribusi antara keseimbangan (variabel X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) terhadap kemampuan sepak sila (variabel Y).

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2010:222). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Rumus Korelasi Ganda:

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

Keterangan:

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

ry_{x_1} = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan Y

ry_{x_2} = Korelasi *Product Moment* antara X_2 dengan Y

rx_1x_2 = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan X_2

Untuk melihat besarnya nilai presentase kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw *team* Bandano, Kuantan Hilir dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila atlet sepak takraw *team* Bujang Kapuok Limo, Kuantan Hilir yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 3.1 Interval koefisiensi

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

Sumber : Sugiyono (2010:214)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas Keseimbangan (X_1), Koordinasi mata dan kaki (X_2), dan Sepak sila (Y). Berikut penjabaran hasil penelitian berupa deskripsi data secara statistik di bawah ini:

1. Hasil Tes Keseimbangan (*Strock Stand*)

Data penelitian diambil dari Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dengan menggunakan tes *Strock Stand*. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 *Descriptive Statistics* Keseimbangan (*Strock Stand*)

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
<i>Strock Stand</i>	14	84,062	42,42	69,231	11,991
Valid N	14				

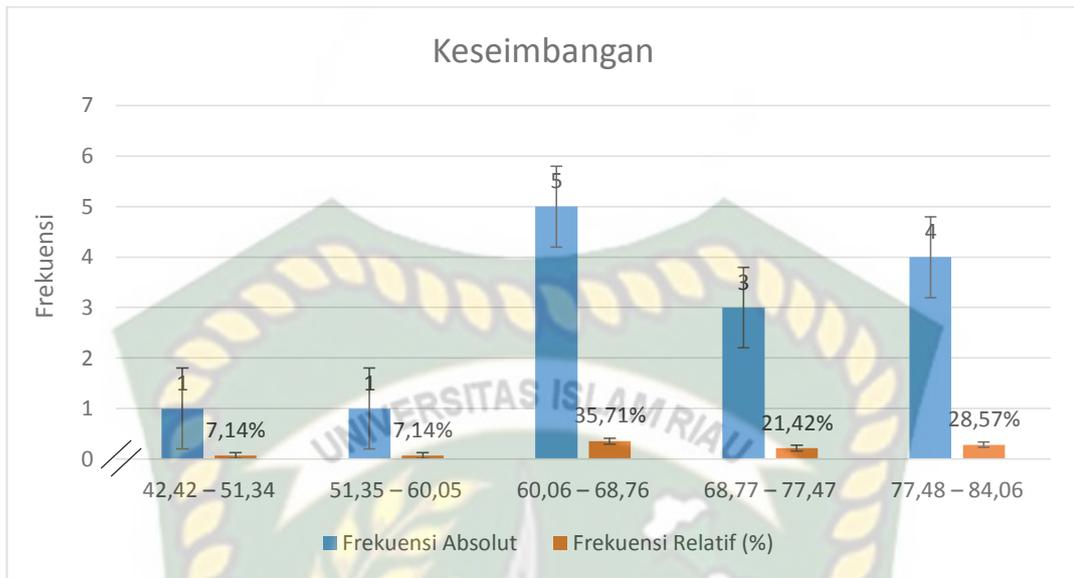
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes Keseimbangan yang diperoleh dari 14 orang Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **69,231** nilai maksimum **84,062** nilai minimum **42,42**, dan standar deviasi nya **11,991**. Berikut distribusi frekuensi Keseimbangan yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Keseimbangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	42,42 – 51,34	1	7,14%	1	7,14%
2	51,35 – 60,05	1	7,14%	2	14,28%
3	60,06 – 68,76	5	35,71%	7	50%
4	68,77 – 77,47	3	21,42%	10	71,42%
5	77,48 – 84,06	4	28,57%	14	100%
Jumlah		14	100%		

Sumber : Olah Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Keseimbangan Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 42,42 – 51,34 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,14%, kelas kedua dengan rentang kelas 51,35 – 60,05 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,14%, kelas ketiga dengan rentang kelas 60,06 – 68,76 sebanyak 5 orang dengan persentase 35,71%, kelas keempat dengan rentang kelas 68,77 – 77,47 sebanyak 3 orang dengan persentase 21,42%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 77,48 – 84,06 sebanyak 4 orang dengan persentase 28,57%. Data di atas juga dapat dilihat dari histogram Keseimbangan di bawah ini:



Grafik 4.1 Histogram Keseimbangan

2. Hasil Tes Koordinasi Mata Dan Kaki

Data penelitian diambil dari Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dengan menggunakan tes koordinasi mata dan kaki. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Descriptive Statistics Koordinasi Mata dan Kaki

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
Koordinasi Mata dan Kaki	14	94,40	52,03	79,79	12,151
Valid N	14				

Sumber : SPSS versi 22

Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes koordinasi mata dan kaki yang diperoleh dari 14 orang Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **79,79** nilai maksimum **94,40** nilai minimum **52,03** dan standar deviasi nya **12,151**. Berikut

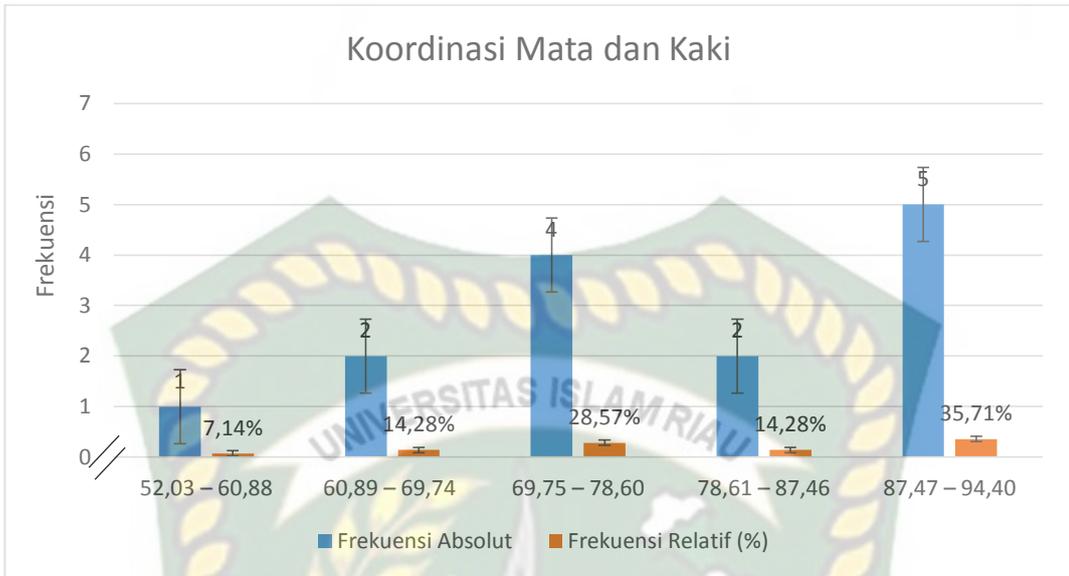
distribusi frekuensi koordinasi mata dan kaki yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	52,03 – 60,88	1	7,14%	1	7,14%
2	60,89 – 69,74	2	14,28%	3	21,42%
3	69,75 – 78,60	4	28,57%	7	50%
4	78,61 – 87,46	2	14,28%	9	64,28%
5	87,47 – 94,40	5	35,71%	14	100%
Jumlah		14	100%		

Sumber : Olahan Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 52,03 – 60,88 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,14%, kelas kedua dengan rentang kelas 60,89 – 69,74 sebanyak 2 orang dengan persentase 14,28%, kelas ketiga dengan rentang kelas 69,75 – 78,60 sebanyak 4 orang dengan persentase 28,57%, kelas keempat dengan rentang kelas 78,61– 87,46 sebanyak 2 orang dengan persentase 14,28%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 87,47 – 94,40 sebanyak 5 orang dengan persentase 35,71%. Data di atas juga dapat dilihat dari histogram koordinasi mata dan kaki di bawah ini:



Grafik 4.2 Histogram Koordinasi Mata dan Kaki

3. Hasil Tes Sepak Sila (Y)

Data penelitian diambil dari Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dengan menggunakan tes sepak sila sepak takraw. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Descriptive Statistics Sepak Sila

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
Sepak Sila	14	122,78	45	98,529	17,867
Valid N	14				

Sumber : SPSS versi 22

Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes tendangan depan pencak silat yang diperoleh dari 10 orang Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **98,529** nilai

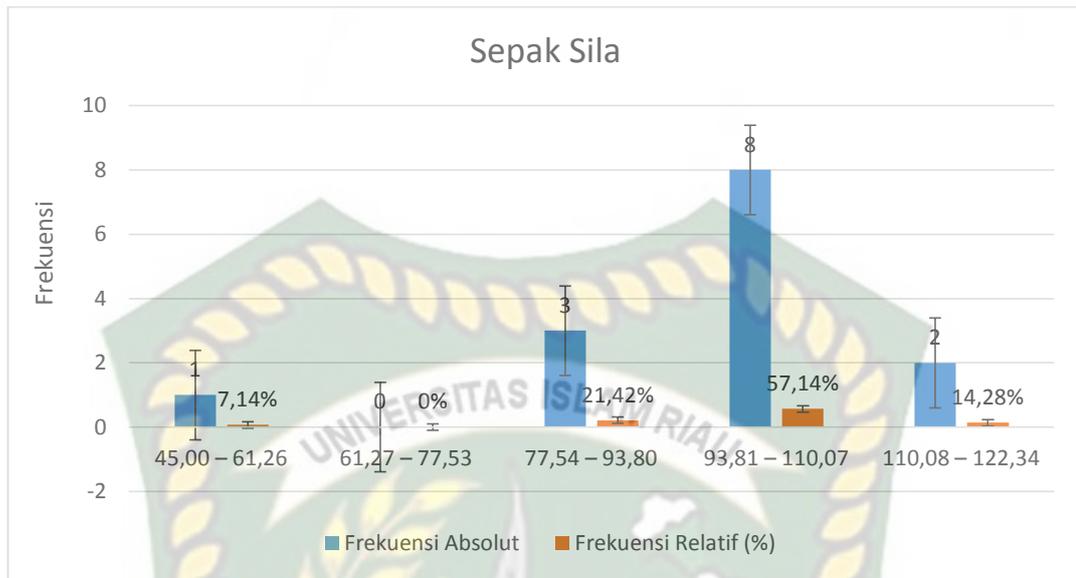
maksimum **122,78** nilai minimum **45**, dan standar deviasi nya **17,867**. Berikut distribusi frekuensi sepak sila yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Sepak Sila

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	45,00 – 61,26	1	7,14%	1	7,14%
2	61,27 – 77,53	0	0%	1	7,14%
3	77,54 – 93,80	3	21,42%	4	28,57%
4	93,81 – 110,07	8	57,14%	12	85,71%
5	110,08 – 122,34	2	14,28%	14	100%
Jumlah		14	100		

Sumber : Olahan Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tendangan depan Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 45,00 – 61,26 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,14%, kelas kedua dengan rentang kelas 61,27 – 77,53 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga dengan rentang kelas 77,54 – 93,80 sebanyak 3 orang dengan persentase 21,42%, kelas keempat dengan rentang kelas 93,81 – 110,07 sebanyak 8 orang dengan persentase 57,14%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 110,08 – 122,34 sebanyak 2 orang dengan persentase 14,28%. Data di atas juga dapat dilihat dari histogram sepak sila di bawah ini:



Grafik 4.3 Histogram Sepak Sila

a) Hasil Uji Signifkasi Keseimbangan (X_1) Terhadap Sepak Sila (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *product moment* didapat data Keseimbangan dengan menggunakan tes *Strock Stand*, Terlihat dari data yang telah di olah menggunakan korelasi *product moment* di dapat nilai koefesien korelasi (r_{x_1y}) = 0.804 atau disebut r_{hitung} = 0.804, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.553. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.804 \geq 0.553$. jadi dapat dikatakan terdapatnya nilai koofesiensinya dari Keseimbangan (variabel X_1) terhadap tendangan depan sepak sila (Y) pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dan memiliki nilai kontribusi sebesar 64,64% dan 35,36% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

b) Hasil Uji Signifkasi Koordinasi Mata Dan Kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *product moment* didapat data Koordinasi mata dan kaki dengan menggunakan tes koordinasi mata dan kaki. Terlihat dari data yang telah di olah menggunakan korelasi *product moment* di dapat nilai koefesien korelasi (r_{x_1y}) = 0.825 atau disebut $r_{hitung} = 0.825$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.553. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.825 \geq 0.553$. jadi dapat dikatakan terdapatnya nilai koefesiensinya dari Koordinasi mata dan kaki(variabel X_1) terhadap sepak sila (Y) pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dan memiliki nilai kontribusi sebesar 68,06% dan 31,94% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

c) Hasil Uji Signifkasi Keseimbangan (X_1) dan Koordinasi mata dan kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *product moment* didapat data Keseimbangan dan Koordinasi mata dan kaki dengan menggunakan tes *Strock Stand*, Koordinasi Mata dan kaki dan Sepak Sila Terlihat dari data yang telah di olah menggunakan korelasi *product moment* di dapat nilai koefesien korelasi (r_{x_1y}) = 0.908 atau disebut $r_{hitung} = 0.908$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.553. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.908 \geq 0.553$. jadi dapat dikatakan terdapatnya nilai koefesiensinya dari Keseimbangan (variabel X_1), dan Koordinasi mata dan kaki (X_2) terhadap Sepak Sila (Y) pada Atlet Sepak

Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dan memiliki nilai kontribusi sebesar 82,44% dan 17,56% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, variabel (X_1 ke Y), (X_2 Y) dan (X_1 , X_2 ke Y) mempunyai nilai koefisiensi sendiri. Begitu juga dengan nilai kontribusi pada setiap masing-masing variabel. Adapun penjelasan terhadap hipotesis diuraikan sebagai berikut:

1. Keseimbangan (X_1) Terhadap Sepak Sila (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Keseimbangan mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi dari variabel X_1 terhadap Y , dan mempunyai nilai kontribusi tersendiri dari variabel tersebut.

Keseimbangan sangat berpengaruh terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw , sering sekali sepak sila yang dilakukan tidak efektif karena Keseimbangan yang tidak baik yang dimiliki oleh Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir. Oleh karenanya Keseimbangan harus baik agar hasil tendangan depan pencak silat yang dilakukan dapat maksimal. Dalam penelitian ini Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebagai sampel sangat cukup baik sehingga hasil dalam penelitian ini pun sangat maksimal walaupun masih ada yang tidak mendapatkan nilai yang efektif saat melakukan Keseimbangan dengan berbagai permasalahan yang tidak sempat dibahas dalam kesempatan ini. Keseimbangan memiliki makna yang luas, serta terdapat beberapa pandangan dalam mengartikannya.

Berpedoman pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mardin (2020:17) dengan judul penelitian “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Cokroaminoto Makassar” didapatkan analisis data yang digunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw dengan nilai $r = 0,835$, 2). Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw dengan nilai $r = 0,840$, dan 3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw dengan $R = 0,776$.

2. Koordinasi Mata Dan Kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Koordinasi mata dan kaki saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikan dengan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ yang diolah menggunakan korelasi *product moment* yang juga terlampir pada penelitian ini. Dari data tersebut diketahui bahwa terdapatnya koefisien dari variabel tersebut dengan nilai kontribusi yang cukup maksimal.

Koordinasi mata dan kaki dalam melakukan tendangan depan sangat berperan penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal, tentunya latihan-latihan untuk meningkatkan Koordinasi mata dan kaki perlu diterapkan pada atlet

Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan.

Koordinasi mata dan kaki sangat diperlukan saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw karena olahraga itu sendiri sangat mengandalkan mata dan koordinasi bersama kaki dalam melakukan gerakan yang benar dalam sepak sila, Tidak bisa di pungkiri bahwa saat kita melakukan sepak sila dalam olahraga sepak takraw tidak bisa dipisahkan dari yang aspek Koordinasi mata dan kaki untuk menentukan efektifitas sewaktu melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Oleh karen itu, Koordinasi mata dan kaki harusnya dilatih sedemikian rupa untuk hasil yang maksimal dan harusnya mempunyai kontribusi yang sangat signifikan dalam melakukan sepak sila dalam olahraga sepak takraw. Dalam penelitian ini ditemukannya hasil sesuai hipotesis penelitian karena banyak nya faktor pendukung yang tidak bisa diuraikan pada kesempatan ini sesuai dengan batasan masalah yang ada.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizal (2014:55) dengan judul penelitian “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo”. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut: (1) Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswaSMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 47,90 %. (2) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo

Kabupaten Wajo, sebesar 59,30%. (3) Ada kontribusi yang signifikan perpaduan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 75,40 %.

3. Keseimbangan (X_1), Koordinasi Mata Dan Kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila Sepak Takraw (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Keseimbangan dan Koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dan mempunyai nilai kontribusi yang sangat tinggi sesuai data yang terlampir pada penelitian ini.

Keseimbangan dan Koordinasi mata dan kaki terhadap Sepak sila dalam olahraga sepak takraw mempunyai kaitan penting dalam menentukan hasil yang maksimal dalam melakukan sepak sila. Sepak Sila yang dapat dikategorikan tidak mudah untuk di lakukan oleh pemula dalam olahraga sepak takraw sangat membutuhkan beberapa teknik dasar dan tentunya akan sangat mendukung proses keberhasilan saat melakukan tendangan depan sepak takraw, salah satunya adalah Keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki saat melakukan tendangan sepak sila dalam olahraga sepak takraw.

Berpedoman pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nusufi (2016:1) dengan judul penelitian “Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014” Hasil penelitian menunjukkan: terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila ($r = 0,52$).

Korelasi sebesar 27% ($0,522 \times 100\%$) terhadap kemampuan sepak sila. Sedangkan nilai thitung= 2,202 lebih besar dari ttabel pada derajat kebebasan 15-2 ($dk = 13$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,771. Artinya $2,202 > 1,771$. Maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan Sepak Takraw atlet klub Dondong Merah Tahun 2014



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Singingi maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keseimbangan (X_1) Terhadap Sepak Sila (Y) Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir

Dari hasil dan pengolahan data yang telah dilakukan, untuk kontribusi keseimbangan (variable X_1) terhadap sepak sila (variable Y) didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.804 \geq 0.553$, maka tidak didapatkan nilai koefisiensi dari data tersebut dan memiliki kontribusi sebesar 64,64% dan sisanya sebanyak 35,36% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Terhadap Sepak Sila (Y) Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir

Dari hasil dan pengolahan data untuk koordinasi mata dan kaki (variable X_2) terhadap kemampuan sepak sila (variabel Y) didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.825 \geq 0.553$, maka tidak didapatkan nilai koefisien dari data tersebut tetapi mempunyai nilai kontribusi sebesar 68,06% dan 31,94% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Keseimbangan (Variabel X_1), Koordinasi Mata dan Kaki (Variabel X_2) Pada Sepak Sila (Variabel Y)

Sedangkan dari hasil dan pengolahan data untuk keseimbangan (variable X_1) dan koordinasi mata dan kaki (variable X_2) terhadap kemampuan sepak sila (variable Y) didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.908 \geq 0.553$. tidak

didapatkannya nilai koefisien dari data tersebut dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 82,44% dan 17,56% lagi dipengaruhi oleh faktor lain

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa variabel yang tidak terdapatnya signifikansi. Kekuatan otot tungkai dan kelincahan didapat kontribusi variabel X_1 , X_2 ke Y Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir sebanyak 82,44% dan 17,56% lagi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak sempat penulis lakukan pada penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses pembelajaran yaitu:

1. Sebaiknya pelatih yang bersangkutan dapat memberikan latihan penuh terhadap Atlet Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir dalam olahraga sepak takraw
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwadi, L. T., & Kusmaedi, N. (2016). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Tangkapan Bola Lambung Infield, Outfield Pada Cabang Olahraga Softball. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 37-43.
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111-126.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aurillia, O., Supatmo, Y., & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan Nilai Daya Ledak Otot Tungkai Antara Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 1009-1019.
- Awaluddin. 2019. *Peningkatan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Melalui Alat Bantu Kicking Pad*, Volume 5 Oktober 2019 Halaman 58.
- Bafirman, M. 2008. *Buku ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Budiman, A. F. (2014). Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai Power Tungkai. *Medikora*, 13(1), 154212.
- Darmawan, E. A. (2019). The Effect Of Sila Ball Service Training Replaced On Takraw Service Ability. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1-13.
- Setiawan, E. (2018). Kontribusi kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar*).
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256-266.
- Harjono, Soegih dan Goermardaus. 2002. *Penuntun Pelatih Dan Peraturan Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70.
- Ikadarny, I., & Karim, A. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2).
- Irwansyah, R. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Motivasi Dengan Keterampilan Yeop Chagi Pada Atlet Taekwondo Pelatda DKI Jakarta 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 1-11.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Jufrianis, J. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Persatuan Sepaktakraw Seluruh Indonesia (PSTI) Kabupaten Kampar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2)..
- Kurniawan, I. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan, Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs Negeri Manado. *Unimuda Sport Jurnal*, 1(1).
- Lita Pradina, A. U. L. I. A., & Wahyudi, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Tangan Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Mappaompo, A. (2019). Ontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid Sd Negeri 139 Sinjai. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 29-39.
- 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.
- Maulana, A. A. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa*. Tesis
- Meirony, A., & Oktavani, L. (2018). Pengaruh Latihan Side-To-Side Shuffle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 120-128.
- Muchlisa, A. W. (2017). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 30(2), 1-7.
- 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).
- Nusufi, M. (2014). Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani PGSD FIP Unimed*, 6(2), 1-8.
- Persetasi. 2001. *Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia. Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: PB Persetasi
- Rizal, A. (2017). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 55-61.
- Sajoto. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Salahuddin, M. (2018). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2), 30-40
- Sembiring, Sentosa. 2008. *Undang-Undang Keolahragaan No 3 tahun 2005*. Bandung: Nuansa Aulia
- Sepriadi, S. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 31-39.
- Siswanto, S., Rahayu, T., & Fakhruddin, F. (2017). Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri

- Margomulyo Pegandon Kendal. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 88-94.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.
- Suteja. 2009. *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*, Tesis.
- Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Diktat IKIP.
- Syaifuddin, 2009. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.
- Tahrim, M. 2011. Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMP Seatap Bide Bajo.64-74
- Taufik. 2019. *Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 11 Makassar*, Skripsi.
- Warta Kusuma Cucu Prad, S. Y. A. H. R. U. D. I. N. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Wibowo, S. (2019). Kontribusi Power Tungkai, Keseimbangan, Dan Akurasi Terhadap Hasil Lay Up Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sman 4 Bandar Lampung.1-49
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.
- Winarno, 2006. *Tes Keterampilan olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Center For Human Capacity Development.
- Yatindra, I. G. A. B. Y., Swadesi, I. K. I., & Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3), 34-45.
- 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.