

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAKTAKRAW
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 INUMAN
KECAMATAN INUMAN KABUPATEN
KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

DERFIZZA
NIM : 136611676

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NPK. 110802413
NIDN.1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila
Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan
Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Derfizza
NPM : 136611676
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd

NIP. 195608141987031002

NIDN. 0014085605

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd., M.Pd

NPK. 110802413

NIDN.1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Dahams, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

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

NIP. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Derfizza
NPM : 136611676
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M.Pd

NIP. 195608141987031001

NIDN. 0014085605

Kamarudin, S.Pd., M.Pd

NPK. 110802413

NIDN.1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Derfizza
NPM : 136611676
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi ini :

“ Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M.Pd
NIP. 195608141987031001
NIDN. 0014085605

Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NPK. 110802413
NIDN.1020108201

ABSTRAK

Derfizza, 2019. Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

Kemampuan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman dalam bermain sepaktakraw terutama pada sepak sila masih kurang baik. Di mana siswa kurang memiliki koordinasi, kelenturan, dan keseimbangan pada saat melakukan sepak sila permainan sepaktakraw. Tujuan penelitian untuk mengetahui kontribusi mata dan kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepaktakraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian termasuk dalam penelitian korelasi atau korelasional dengan populasi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 59 orang. Sampel yang ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 orang siswa putra berasal dari kelas VIII-2. Instrumen penelitian yang digunakan yakni tes koordinasi mata dan kaki, tes sepak sila permainan sepak takraw. Kemudian hasil tes diolah dengan menggunakan rumus “r” product moment. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 33,64% dan $r_{hitung} = 0,58 > r_{tabel} = 0,497$.

Kata Kunci : Koordinasi Mata dan Kaki, Sepak Sila Permainan Sepaktakraw

ABSTRACT

Derfizza, 2019. *The Contribution of Eye and Foot Coordination to the Ability of Sila Football Game Sepaktakraw Class VIII Students of SMP Negeri 2 Inuman, Inuman District, Kuantan Singingi Regency.*

The ability of eighth grade students of SMP Negeri 2 Inuman in playing sepaktakraw especially on soccer is still not good. Where students lack coordination, flexibility, and balance when doing sepaktakraw game sila. The purpose of this study was to determine the contribution of the eyes and feet to the ability of the sepaktakraw sila game of eighth grade students of SMP Negeri 2 Inuman, Inuman District, Kuantan Singingi Regency. The study was included in the correlation or correlational research with the population of eighth grade students of SMP Negeri 2 Inuman 2018/2019 school year, amounting to 59 people. Samples were determined using a purposive sampling technique of 15 male students from class VIII-2. The research instrument used was the eye and foot coordination test, the takraw soccer test game. Then the test results are processed using the formula "r" product moment. Based on the results of data analysis and discussions that have been carried out, it can be concluded that there is an Contribution of Eye and Foot Coordination to the Ability of Sila Football for Sepaktakraw Class VIII Students of SMP Negeri 2 Inuman, Inuman District, Kuantan Singingi District by 33.64% and $r \text{ count} = 0,58 > r \text{ table} = 0.497$.

Keywords: Eye and Foot Coordination, Sila Soccer Sepaktakraw Game

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Derfizza
 NPM : 136611676
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
 Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1.	30-09-2016	- Pendaftaran judul kepada PD I	
2.	01-10-2016	- Penetapan pembimbing	
3.	27-11-2016	- Perbaiki latar belakang, teori, populasi dan sampel, definisi operasional,	
4.	29-11-2016	- Buku sumber, penulisan teori, tambah buku referensi atletik	
5.	01-02-2017	- Acc untuk dapat diseminarkan	
6.	13-09-2017	- Ujian Seminar Proposal	
7.	29-02-2019	- Pengurusan surat riset	
8.	08-07-2019	- Melakukan penelitian dan pengumpulan data penelitian	
9.	12-08-2019	- Perbaiki analisis data dan dibahas sesuai fakta lapangan - Rapatkan grafik	
10.	01-09-2019	- Tampilkan hasil penelitian pada lampiran - Susunan data disesuaikan dengan variabel	
11.	13-09-2019	- Perbaiki analisis data	
12.	27-10-2019	- Perbaiki hasil penelitian	
13.	20-11-2019	- Perbaiki kata pengantar - Lengkapi daftar isi, tabel, gambar, lampiran - Lihatkan video	
14.	28-11-2010	- Siap diujikan	



Pekanbaru, November 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

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

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Derfizza
 NPM : 136611676
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
 Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S.Pd, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1.	30-09-2016	- Pendaftaran judul kepada PD I	
2.	01-10-2016	- Penetapan pembimbing	
3.	27-02-2017	- Perbaiki latar belakang, teori, populasi dan sampel, definisi operasional, perbaiki daftar pustaka.	
4.	29-03-2017	- Buku sumber, penulisan teori, tambah buku referensi atletik	
5.	01-05-2017	- Acc untuk dapat diseminarkan	
6.	13-09-2017	- Ujian Seminar Proposal	
7.	29-02-2019	- Pengurusan surat riset	
8.	08-11-2019	- Melakukan penelitian dan pengumpulan data penelitian	
9.	12-07-2019	- Perbaiki analisis data dan dibahas sesuai fakta lapangan - Rapatkan grafik	
10.	01-08-2019	- Tampilkan hasil penelitian pada lampiran - Susunan data disesuaikan dengan variabel	
11.	13-08-2019	- Perbaiki analisis data	
12.	27-10-2019	- Perbaiki hasil penelitian	
13.	10-11-2019	- Perbaiki kata pengantar - Lengkapi daftar isi, tabel, gambar, lampiran	
14.	02-12-2010	- Siap diujikan	

Pekanbaru, November 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik



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

NIP. 19701007 1998032002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

Nama : Derfizza

NPM : 136611676

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni hasil karya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil 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 2019



Derfizza

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat, berkah dan karunia-Nya kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi tepat pada waktunya dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi, guna memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana S-1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberi tunjuk ajar dan bimbingan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Kamarudin, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberi tunjuk ajar dan bimbingan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Ibu Dosen urusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan Ilmu selama penulis menjalankan perkuliahan.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
6. Kepala Sekolah dan Guru Penjaskes serta siswa putera kelas VIII SMP yang telah bersedia memberikan waktu kepada peneliti untuk melakukan penelitian pengumpulan data dalam penulisan skripsi ini.
7. Terutama sekali penulis persembahkan skripsi ini untuk kedua Orang Tua Tercinta yaitu, Ayahanda dan Ibunda serta kakak dan abang dan seluruh

keluarga besar yang selalu memberi motivasi, do'a, nasihat dan semangat yang tidak pernah surut diberikan kepada penulis.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam proposal ini masih banyak terdapat kelemahan baik dari segi penulisan, tata bahasa maupun bentuk ilmiahnya. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bermanfaat untuk kesempurnaan proposal ini.

Pekanbaru, November 2019

Derfizza



DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Koordinasi Mata dan Kaki	8
2. Hakekat Sepaktakraw	11
3. Sepak Sila Permainan Sepaktakraw	17
4. Saran Prasarana Sepaktakraw	19
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
C. Defenisi Operasional	22
D. Pengembangan Instrumen	23
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	29
A. Deskripsi Data	29
1. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki	29
2. Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepak Takraw	31
B. Analisis Data.....	32
C. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39



DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Jumlah Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Tahun Ajaran 2018-2019.....	22
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman.....	30
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman.....	32
Tabel 4	Hasil Perhitungan Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y	33



DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1	Lapangan Sepaktakraw	19
Gambar 2	Kerangka Penelitian	20
Gambar 3	Pola Penelitian.....	21
Gambar 4	Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki	25
Gambar 5	Melakukan Sepak Sila Kontrol Bola	26



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1 Grafik Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman.....	31
2 Grafik Histogram Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki	40
2.	Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepaktakraw	42
3.	Hasil Statistik Product Moment.....	44
4.	Tabel Nilai r.....	46
5.	Dokumentasi Penelitian.....	47
6.	Surat Keterangan Penelitian	49



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak takraw telah dikenal oleh bangsa Indonesia sejak abad XV terutama dimainkan pada acara-acara untuk memperingati hari-hari tertentu ataupun mengisi waktu senggang sebagai rekreasi khususnya di daerah Makassar (Sulawesi Selatan), Sumatera Barat (Minangkabau), Kandangan (Kalimantan), pada waktu itu bernama sepakraga. Permainan dengan menggunakan bola rotan ini, sangatlah unik karena merupakan perpaduan dari 3 cabang olahraga yaitu bulutangkis, bola voli, dan sepakbola. Disamping itu sepak takraw merupakan olahraga yang relatif murah dengan menggunakan fasilitas yang sederhana seperti bola rotan, net, dan lapangan.

Pengenalan pertama permainan sepak takraw di Indonesia setelah adanya kunjungan muhibah tim sepak takraw mengadakan serangkaian pertandingan eksibisi diberbagai daerah dalam upaya memperkenalkan permainan ini. Setelah itu, pemerintah menginstruksikan keseluruhan jajarannya agar permainan sepak takraw segera dikembangkan di daerah-daerah termasuk dilingkungan sekolah di seluruh tanah air.

Sebagai realisasi dari keinginan pemerintah agar sepak takraw dapat berkembang di kalangan masyarakat dan di lingkungan pendidikan maka dimasukkan dalam kurikulum sejak tahun 1975 hingga sekarang diberbagai jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah

menengah umum dan perguruan tinggi khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hal ini dilakukan agar sepak takraw tidak terdesak oleh cabang olahraga permainan lain yang banyak bermunculan akhir-akhir ini.

Permainan sepak takraw adalah permainan yang pelaksanaannya merupakan kombinasi permainan dari bola voli. Karena bola harus berada di udara dan dimainkan oleh seluruh anggota badan kecuali tangan. Permainan sepak takraw terdiri dari tiga pemain. Yaitu tekong, apit kanan, apit kiri dan terdapat dua pemain cadangan. Cara memainkan sepak takraw tiap regu hanya diperbolehkan memantulkan bola sebanyak tiga kali. Apakah dimainkan sendiri atau oleh ketiga pemain tersebut Permainan sepak takraw bisa di bilang unik, karena dalam permainan mengandung unsur-unsur seni dan akrobatik.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pemerintah mengeluarkan kebijakan dalam untuk dijadikan landasan bagi pembinaan keolahragaan Nasional. Dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 ayat (4) berbunyi: Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Pembinaan yang dimaksud dari Pasal di atas adalah pelaksanaan pembinaan yang dilakukan dalam mengembangkan olahraga pendidikan yang bersifat formal dan non formal dengan cara memberikan pelatihan dan pendidikan sesuai dengan minat dan bakat siswa yang dilaksanakan diluar jam belajar,

sehingga dengan pembinaan dan pengembangan yang dilakukan mampu menghasilkan siswa-siswa yang berprestasi di bidang olahraga.

Untuk tercapainya prestasi olahraga diperlukan pembinaan dari seluruh elemen yang terkait dalam pengembangan olahraga, seperti olahraga sepak takraw. Pembinaan membutuhkan waktu dan proses yang panjang serta program latihan yang terencana. Untuk itu, peningkatan prestasi tidak hanya dilakukan sekelompok orang saja tetapi secara bersama-sama baik pemerintah maupun swasta.

Pembinaan dilakukan dengan cara mencari bibit-bibit yang memiliki potensi permainan sepak takraw agar tercapai prestasi yang diinginkan. Selain itu ketersediaan sarana dan prasarana menjadi pendukung untuk menopang pencapaian prestasi. Pembinaan bibit-bibit yang berpotensi dalam sepak takraw akan memberi peluang bagi daerah dalam memilih atlet-atlet sepak takraw untuk mewakili daerah di kancah Nasional dan Internasional.

Sepak takraw adalah permainan yang menggunakan kaki untuk menyepak, dada untuk menahan, kepala untuk bertahan maupun menyerang. Permainan sepak takraw memiliki teknik dasar yakni servis, *passing*, *smash*, dan *bloking* yang menggunakan kaki, kepala, dan dada.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain sepak takraw. Kemampuan dasar yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, kepala, mendada, memaha, *smash* dan *blocking*. Kemampuan dasar tersebut di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat

dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik dasar tersebut dapat dilakukan dengan baik bila dipelajari dan dilatih dengan baik dan kontinyu dengan pengawasan dan bimbingan para pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik saja, ada faktor-faktor lain yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw itu, diantaranya adalah kondisi fisik maupun taktik dan mental.

Salah satu teknik sepak takraw yang harus dikuasai setiap pemain adalah sepak sila. Sepak sila merupakan sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam yang bisa digunakan untuk servis, *passing*, dan kontrol bola. Teknik sepak sila ini sangat diperlu dikuasai setiap pemain sepak takraw, karena merupakan teknik dasar sebagaimana teknik yang lainnya.

Penguasaan teknik dasar sepak sila sangat ditentukan oleh kondisi fisik dan program latihan yang dilakukan pemain sepak takraw. Dimana dalam melakukan sepak sila membutuhkan gerakan dan keseimbangan pada saat menyepak, sehingga untuk mendukung aktivitas menyepak maka kelenturan otot kaki sangat diperlukan pada saat melakukan sepakan dan juga pada kaki tumpu harus bertahan dan bergerak sesuai dengan arah bola. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik dan jenis latihan memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet selain keterampilan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil observasi penulis terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman dalam bermain sepak takraw terutama pada sepak sila masih kurang baik. Dimana terlihat ketika : 1) bola yang disepak siswa seringkali mengenai

mata kaki, sehingga bola yang dioper menjadi tidak terarah, 2) pada saat melakukan sepakan posisi kaki terlalu jauh dari badan atau terlalu terbuka, sehingga bola melambung kurang terkendali, dan 3) keseimbangan tubuh pada saat melakukan sepak sila kurang baik dikarenakan kaki tumpu berada pada posisi kurang sempurna. Untuk mendapatkan sepak sila yang baik diperlukan latihan kelenturan otot kaki, dimana kelenturan pada saat melakukan gerakan untuk menyepak dan juga bertahan untuk pada kaki tumpu. Sepak sila adalah menerima dan menimang bola serta untuk mengumpan, dalam melakukan sepak sila bola posisi kaki berada diantara kedua paha dekat dengan lutut. Dengan kemampuan sepak sila yang baik akan memberikan kontribusi bagi timnya dalam setiap permainan sepak takraw.

Bertitik tolak dari gejala-gejala di atas, maka penulis tertarik untuk melihat dan menganalisa hal yang sebenarnya dengan judul "Pengaruh Latihan Kelenturan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Putera VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi".

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diuraikan beberapa pertanyaan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan teknik terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?
3. Apakah terdapat pengaruh kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?
4. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan yang diterapkan terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat ditetapkan pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu pada pengaruh latihan kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

D. Perumusan Masalah

Agar penulisan ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan masalah penelitian: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak

silat permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak silat permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan akan bermanfaat untuk :

1. Memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak takraw terutama dalam mengasah kemampuan teknik dasar sepak silat.
2. Memberikan tambahan pengetahuan kepada pelatih mengenai bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan siswa.
3. Sebagai sumbangan atau masukan untuk meningkatkan prestasi sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.
4. Sebagai sumbangan pemikiran bagi Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Islam Riau dalam menambah informasi pada masa yang akan datang.
5. Sebagai syarat bagi penulis untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Latihan Kelenturan Otot Kaki

a. Latihan

Semua jenis olahraga membutuhkan latihan yang kontinu jika ingin memperoleh kemampuan dan keahlian yang diinginkan. Menurut Harsono (2015:50) latihan atau training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Dengan demikian latihan merupakan suatu kegiatan latihan yang telah direncanakan sebelumnya dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin hari semakin meningkat sesuai dengan bidang olahraga yang dijalani.

Menurut Syafruddin (2011:17) latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki keterampilan prestasi atlet.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan adalah serangkaian kegiatan yang telah direncanakan sejak awal dengan pelaksanaan yang dilakukan secara terus menerus dengan beban yang semakin meningkat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik bagi setiap atlet.

Untuk mengembangkan dan menggunakan tahap latihan yang tepat, seorang pelatih hendaknya melihat dan mengetahui prinsip latihan, baik dari prinsip-prinsip kesiapan, kekhususan, keteraturan, frekuensi, penyesuaian, beban

8

yang sama dilakukan dan dilakukan pada orang-orang yang diinginkan untuk mencapai sesuatu yang ingin dicapai.

b. Kelenturan Otot Kaki

Setiap aktivitas yang dijalani tidak terlepas dari kemampuan kondisi fisik, salah satunya adalah kelenturan. Dimana dalam kegiatan olahraga kekuatan fisik yang dimiliki seseorang sangat menunjang untuk pencapaian hasil terbaik.

Kaki sebagai bagian anggota tubuh yang berperan dalam aktivitas olahraga, dengan otot kaki yang baik aktivitas yang dijalani dalam olahraga akan menjadi baik, salah satu yang perlu diperhatikan adalah kelenturan otot kaki.

Ismaryati (2008:101) mengatakan kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Selanjutnya Ismaryati (2008 : 101) menyatakan kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Dengan demikian dapat dikatakan kelenturan merupakan kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan bebas tanpa menimbulkan kesakitan dan cedera pada otot.

Dengan demikian jelaslah bahwa kelenturan memegang peranan sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

Syafruddin (2011 : 59) mengatakan pada dasarnya kelenturan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Bila dilihat dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelenturan dapat dibedakan atas kelenturan umum dan khusus. Sedangkan bila dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelenturan dapat dikelompokkan atas kelenturan aktif dan kelenturan pasif serta kelenturan statis dan dinamis.

Sementara menurut Widiastuti (2011:15) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendiri secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Menurut Syafruddin (2011 : 60) ada beberapa jenis kelenturan otot sebagai berikut : 1) Kelenturan umum adalah kemampuan semua persendian/pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal, dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga. 2) Kelenturan khusus adalah kemampuan kelenturan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu, misalnya kelenturan pergelangan tangan dan bahu. 3) Kelenturan aktif adalah kelenturan dimana gerakan-gerakannya dilakukan sendiri, seperti senam kalistenik atau gerakan-gerakan senam pergelangan yang biasa dilakukan dalam pemanasan. 4) Kelenturan pasif adalah kelenturan dimana gerakan-gerakannya dilakukan dengan bantuan orang lain. 5) Kelenturan dinamis

adalah latihan kelenturan dengan menggerak-gerakkan persendian secara berulang-ulang. 6) Kelenturan statis adalah latihan kelenturan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu.

Sementara Ismaryati (2008:101) mengatakan terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan dinamis (aktif) dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Jadi dalam kelenturan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Hampir semua pemain dalam berbagai posisi dalam permainan sepak takraw membutuhkan kelenturan, karena kelenturan sangat dibutuhkan sekali oleh para pemain sepak takraw, karena gerakan-gerakan pada cabang olahraga sepak takraw berada pada ruang gerak yang sempit. Gerakan-gerakan yang ada pada permainan sepak takraw sangat membutuhkan kelenturan tubuh misalnya pada gerakan mengumpan bola atau menerima bola kadang-kadang bola yang datang tidak tepat pada sasaran yang hal ini membutuhkan elastisitas tubuh untuk menerima atau menjangkau bola, disamping membuat gerakan *smash* juga gerakan servis.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelenturan seseorang, menurut Syafruddin (2011 : 59) kemampuan kelenturan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain : 1) koordinasi otot sinergis dan antagonis, 2) bentuk persendian, 3)

temperatur otot, 4) kemampuan tendon dan ligamen, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologis persarafan dan 6) usia dan jenis kelamin. Dengan demikian jelaslah bahwa kelenturan otot kaki seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti bentuk persendian, bentuk otot, jenis kelamin, usia dan sebagainya.

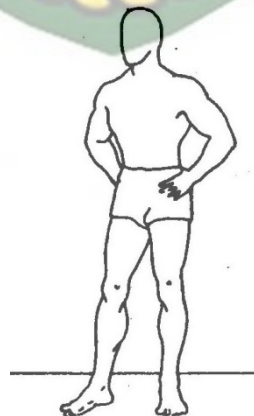
Jadi dari pengertian di atas, maka dapat dikatakan bahwa kelenturan dibatasi oleh beberapa faktor fisik seseorang, sehingga tidak semua orang memiliki tingkat kelenturan yang sama.

c. Bentuk Latihan Kelenturan Otot Kaki

Adapun bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini guna meningkatkan kelenturan otot kaki sebagai berikut :

1. Memutar Pergelangan Kaki

Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus dengan salah satu atau kedua tangan pada pinggul, kemudian putar salah satu kaki sehingga ujung bagian luar kaki dan dilakukan secara berulang kali dengan kaki yang berganti-ganti.



Gambar 1 : Memutar Pergelangan Kaki
(Alter, 2008: 95)

2. Memutarkan Lutut

Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus dengan kedua tangan pada pinggul atau lutut. Kemudian secara perlahan-lahan mulai menekuk lutut untuk mendapat posisi yang seimbang, lalu memutar kedua lutut secara bersamaan secara perlahan-lahan dan dilakukan berulang-ulang.



Gambar 2 : Memutarkan Lutut
(Alter, 2008: 100)

3. Duduk Tegak Lurus

Latihan ini dilakukan dengan cara duduk tegak lurus pada lantai, dengan kedua kaki lurus, usahakan agar salah satu kaki lainnya menyentuh paha bagian dalam dari kaki yang lurus. Kemudian sandarkan tubuh ke depan sambil memegang ujung jari dan usahakan kaki tetap lurus, kemudian tarik kaki.



Gambar 3 : Duduk Tegak Lurus
(Alter, 2008: 107)

4. Duduk dengan telapak kaki saling bertemu

Latihan ini dilakukan dengan cara duduk tegak lurus pada lantai dengan meregangkan kedua lutut dan letakkan telapak kaki berhimpit, kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat. Letakkan kedua siku pada sebelah dalam dari kedua kaki bagian atas dan secara perlahan-lahan tekan kedua kaki anda ke lantai.



Gambar 4 : Duduk Dengan Telapak Kaki Saling Bertemu
(Alter, 2008: 126)

5. Berdiri Dengan Kedua Kaki Terentang

Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak yang ideal. Putar kaki kiri atau kanan 90 derajat ke arah samping kiri atau kanan. Letakkan kedua tangan pada pinggang, kemudian lakukan secara perlahan-lahan.



Gambar 5: Berdiri Dengan Kedua Kaki Terentang
(Alter, 2008: 129)

6. Berdiri Dengan Satu Kaki Di Angkat Kebelakang

Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus dengan salah satu tangan menempel pada tembok untuk menyangga keseimbangan. Bengkoklah salah satu kaki dan angkatlah ke arah pantat dan bentangkan ke bawah, peganglah kaki yang terangkat dengan salah satu tangan dan tarik tumit ke arah pantat.



Gambar 6 : Berdiri Dengan Satu Kaki Di Angkat Kebelakang
(Alter, 2008:141)

2. Hakekat Sepaktakraw

a. Pengertian Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini 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 bulu tangkis, yaitu 1,44 m. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh 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.

Sebagai olahraga cabang beregu, sepaktakraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*), yang bebas dari rintangan. Sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, yang pada tiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yaitu tekong, apit kiri dan apit kanan dengan seorang pemain cadangan. Sepaktakraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah : (1) penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individual dan (2) kerjasama tim (*team work*) yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau regu. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas permainan akan makin baik.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas

fisik), penguasaan teknik secara benar yang diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (biomekanik), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitas fisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Menurut Depdiknas (2002:1) Olahraga sepak takraw yang pada awalnya berasal dari permainan sepakraga, permainan ini adalah permainan bangsa Melayu, yang tumbuh dan berkembang di nusantara Indonesia sampai meluas ketanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Minandanao di Philipina. Permainan ini di Myanmar disebut "Chin Loong", di Thailand disebut Takraw, sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut "Raga Sepak".

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang berasal dari Asia Tenggara dengan sebutan yang berbeda-beda dari setiap negara. Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang memperagakan kemampuan mengolah bola dengan menggunakan kaki dan kepala. Saat ini olahraga sepak takraw sudah dipertandingan dalam berbagai even olahraga nasional dan internasional.

Hanif (2017: 21) mengatakan permainan sepak takraw termasuk suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik synthetic fibre yang

dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net.

Menurut Yusup (2001:10) permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Dalam kaitannya dengan permainan sepak takraw, teknik dasar bermain sepak takraw menurut Yusup (2001:11) meliputi teknik : (1) *servis* yang dilakukan oleh tekong, (2) *menimang*, (3) *smash*, (4) *heading* dan (5) *block*. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw meliputi : sepakan; sepak sila, sepak kuda, sepak cangkik, sepak menapa dengan telapak kaki, sepak badek atau sepak samping dan dengan punggung kaki, menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping dan bagian belakang, menggunakan dada, menggunakan paha dan menggunakan bahu.

Penguasaan keterampilan sepak takraw diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan, keterampilan individual meliputi : sepak sila, sepak kuda, sepak badek, menggunakan paha dan menyundul bola, sedangkan keterampilan penguasaan pertandingan meliputi : servis (sepak mula) menerima bola atau servis pertama, memberikan umpan atau hantaran, melakukan *smash* dan *block*.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh dan dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring). Dilain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikannya ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Game berakhir berarti kedua regu ini telah menyelesaikan satu set permainan. Satu set permainan dianggap selesai bila salah satu regu telah mencapai angka 15 lebih dulu bila tanpa ada *duece*.

b. Teknik Dasar Sepak takraw

Permainan sepak takraw pada prinsipnya merupakan penerapan rangkaian teknik-teknik gerak seperti halnya *service*, operan, kontrol bola, smash dan tak terlepas dari pada tujuan yang ingin dicapai, semua ini dilaksanakan bentuk teknik-teknik dalam bentuk permainan.

Menurut Hanif (2017:23) kemampuan atau keterampilan seseorang dalam memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan komponen-komponen teknik dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki berupa

sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak kaki, kemudian bermain bola dengan kepala, dengan dada, paha, dan bahu.

Dalam bentuk permainan sepak takraw terdapat unsur-unsur atau komponen-komponen serta rangkaian teknik-teknik agar tidak terjadi salah pengertian terhadap kata-kata dikemukakan definisi gerakan dasar dalam permainan sepak takraw ini antara lain adalah :

Untuk bermain sepak takraw yang baik haruslah menguasai teknik dasar yang baik pula. Teknik dasar dalam bermain sepak takraw yaitu terdiri dari :

1) Sepakan (Menyepak)

a. Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai bola), mengumpan antaran bola, dan menyelamatkan serangan lawan (Kurniawan, 2011: 107)

b. Sepak Kuda (sepak kura)

Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah. (Kurniawan, 2011: 107)

c. Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking. (Kurniawan, 2011: 108)

d. Sepak Tapak (Menapak)

Sepak tapak atau menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk smash kepihak lawan, menahan atau membloking smash pihak lawan, dan menyelamatkan atau mengambil bola dekat net (jaring). (Kurniawan, 2011: 108)

e. Sepak Badek atau Sepak Simpuh

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan dan mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan. (Kurniawan, 2011: 107-108)

2) Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan dari serangan lawan. (Kurniawan, 2011: 108)

3) Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada. Digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat memainkan selanjutnya. (Kurniawan, 2011: 108)

4) Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik. (Kurniawan, 2011: 108)

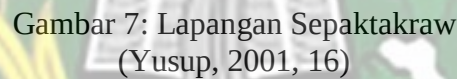
5) Main kepala (*Heading*)

Main kepala (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala, digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan. (Kurniawan, 2011: 108)

c. Sarana Prasarana Sepaktakraw

Sepaktakraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dan dibatasi oleh *net* (panjang 13,4 m dan lebar 6,1 m dan tinggi *net* 1,52 m) dengan kondisi lapangan yang baik dan bebas dari segala rintangan. Baik terbuka maupun tertutup. Bola pada jaman dahulu terbuat dari rotan, tetapi sekarang bola terbuat dari bahan plastik (*synthetic fabrae*).

Lapangan sepaktakraw pada keempat sisi lebarnya 0,04 m, diukur dari pinggir sebelah luar. Garis tengah yang membagi dua lapangan lebarnya 0,02 m. Garis servis dan garis seperempat lingkaran disamping net (tempat apit) lebar 0,04 m diukur dari pinggir sebelah dalam.



Teknik sepak sila untuk menerima dan menimang bola, serta untuk mengumpan, menurut Yusup (2001: 32) fungsi sepak sila adalah sebagai berikut:

a) Sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula, b) Untuk menerima smash dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan, c) Untuk menyuguhkan umpan kepada smasher

- Berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola
- Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan
- Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutu kaki kiri kemudian diturunkan setinggi mata kaki, kaki kiri ditarik lagi ke atas sampai setinggi lutut berulang-ulang.

- d. Pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri ke depan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola.
- e. Bola lambung diikuti dengan pandangan mata, sehingga pemain mengetahui arah bola dan memprediksi kecepatan bola dan jatuhnya bola.
- f. Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi kaki sepak sila. Bola menyentuh kaki di bawah mata kaki, kaki kanan.

Permainan sepak takraw memiliki ciri khusus yaitu kaki adalah peran utama dalam memainkan bola. Selama permainan berlangsung bola tidak boleh menyentuh benda lain kecuali tubuh pemain yaitu kaki, paha, dada, bahu. Bila bola menyentuh tangan, lantai atau benda yang berada di luar lapangan maka bola dinyatakan "mati".

Menurut Dispora (2002 : 5) teknik dasar sepak takraw pada sepak sila berfungsi sebagai berikut : 1) Sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula, 2) Untuk menerima smash dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan, 3) Untuk menyuguhkan umpan kepada smasher.

a. Sepakkan permulaan (*Service*)

Sepakkan permulaan adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw. Angka atau point hanya diperoleh oleh regu yang melakukan sepakkan permulaan. Sebelum melakukan sepakan permulaan posisi lawan harus betul-betul diperhatikan. Bola yang disepak diarahkan ke tempat-tempat yang kosong di dalam lapangan sehingga sulit diambil atau dikembalikan lawan.

b. Operan

Operan ialah suatu gerak kerja memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain yang lainnya. Operan yang baik ialah operan yang tidak menyulitkan temannya untuk menguasai bola dan untuk meneruskan gerakan selanjutnya.

Dalam memberikan suatu operan, perhatian hendaklah dipusatkan kepada hal-hal seperti berikut : 1) arah operan yang dilakukan, 2) tinggi operan yang dikehendaki teman, 3) jenis smash yang akan dilakukan teman, dan 4) pemberi dan sipenerima harus tenang.

c. Mengontrol bola

Mengontrol bola dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan. Sewaktu melakukan kontrol, perhatian selalu dipusatkan kepada bola. Pada waktu kontrol bola, bola harus lebih tinggi dari pada bahu.

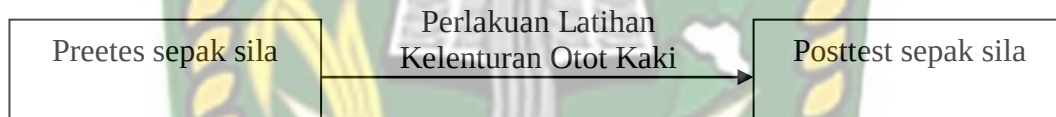
Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa suatu bentuk permainan sepakakraw merupakan suatu bentuk permainan yang bertujuan membangun dan melakukan gerakan, service, operan, control bola, smash atau menguasai bola dalam permainan serta berusaha mempertahankan daerah dari serangan lawan dan berusaha mencapai hasil yang optimal dan tidak ditekan oleh pihak lawan.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan sepakakraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak merupakan ibu dari permainan sepakakraw, karena bola dimainkan terbanyak melalui di sepak dengan berbagai bagian kaki, mulai dari permulaan permainan

sampai dengan membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak itu adalah sepak sila, dimana sepak sila merupakan kemampuan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, menimang, dan mengumpan bola. Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw membutuhkan latihan yang kontinu dan terarah, salah satunya dengan menerapkan latihan kelenturan otot kaki. Penerapan latihan kelenturan otot kaki membuat pemain mampu memaksimalkan otot kaki pada saat bermain sepak takraw.

Berdasarkan kerangka pikir di atas, maka dapat digambarkan kerangka pemikiran penelitian sebagai berikut :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari kerangka pemikiran di atas, maka dapat penulis kemukakan hipotesis sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan kelenturan otot kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

BAB III

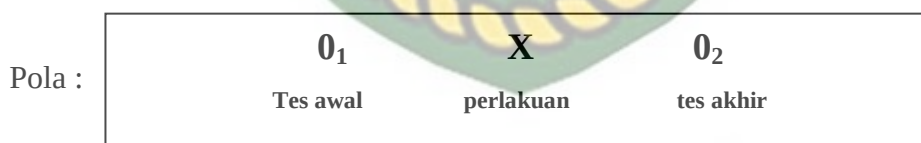
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan adalah termasuk dalam penelitian studi eksperimen. Menurut Arikunto (2010:3) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat sebab akibat suatu perlakuan.

Dalam rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk dua kalinya.

Penelitian ini menggunakan design Pre Experimental Design seringkali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Oleh karena itu, sering disebut juga dengan istilah “quasi experiment” atau eksperimen pura-pura. Adapun jenis design yang digunakan adalah pre-test and post-test group.



Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut post-test. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_1 - O_2$, diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 59 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 : Jumlah Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Tahun Ajaran 2016-2017

No.	Kelas	Jumlah
1	Kelas VIII-1	13 orang
2	Kelas VIII-2	15 orang
3	Kelas VIII-3	16 orang
4	Kelas VIII-4	15 orang
Jumlah		59 orang

Sumber: Kantor SMP Negeri 2 Inuman, 2017

2. Sampel

Karena populasi terlalu besar, maka peneliti menetapkan seluruh sebagian populasi dijadikan sampel dengan metode penarikan sampel *cluster sampling*. Dimana peneliti mengambil seluruh siswa putra yang berasal dari kelas yang sama yakni siswa kelas VIII-2 dengan jumlah 15 orang. Adapun alasan yang penulis dalam penarikan sampel pada kelas VIII-2 terdapat beberapa orang siswa di kelas ini memiliki kemampuan bermain sepak takraw yang cukup baik, dikarenakan ada 3 orang siswa di kelas ini pernah mewakili SMP Negeri 2 Inuman dalam pertandingan sepak takraw tingkat SMP se kecamatan Inuman pada tahun 2016 ini.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian tentang istilah yang digunakan dalam judul prorosol ini maka penulis akan menjelaskan istilah tersebut sebagai berikut :

1. Latihan kelenturan otot kaki adalah kemampuan seseorang dalam menggerakan kaki dengan seluas-luasnya. Dengan demikian proses latihan yang dilaksanakan dengan cara memberikan materi kelenturan otot kaki secara spesifik dengan bobot latihan yang berbeda-beda untuk mendapat hasil kemampuan sepak sila yang lebih baik.
2. Sepak sila sepaktakraw adalah kemampuan menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

D. Pengembangan Instrumen

Kemampuan Sepak Sila sepaktakraw (Depdiknas, 2002:18)

1. Tujuan

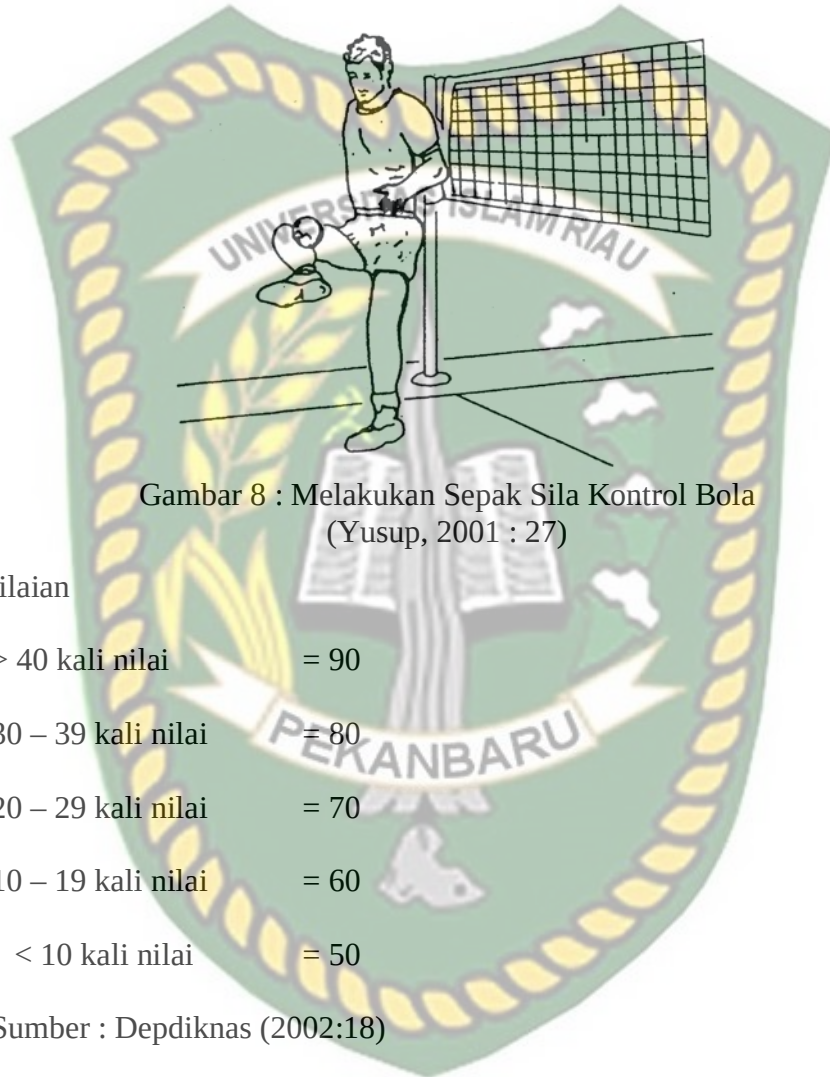
Untuk mengukur kemampuan melakukan sepak sila dengan menggunakan kaki kiri dan kakan selama 1 (satu) menit

2. Pelaksanaan tes

Saat testes mengatakan "siap" testee berdiri siap melakukan keterampilan sepak sila ditempat yang ditentukan.

- a). Saat tester mengakatan "ya" testee melakukan keterampilan sepak sila dengan menggunakan kaki kiri dan kanan sebanyaknya.
- b). Masing-masing sepak sila dengan menggunakan kaki kiri dan kanan dilakukan selama 1 (Satu) menit.

- c). Skor dihitung dari jumlah angka yang didapat dari masing-masing sepak sila dengan menggunakan kaki kiri dan kanan selama 1 (Satu) menit, dan dimasukkan kedalam format/lembaran penilaian yang tersedia.



Gambar 8 : Melakukan Sepak Sila Kontrol Bola
(Yusup, 2001 : 27)

3. Penilaian

> 40 kali nilai	= 90
30 – 39 kali nilai	= 80
20 – 29 kali nilai	= 70
10 – 19 kali nilai	= 60
< 10 kali nilai	= 50

Sumber : Depdiknas (2002:18)

4. Alat dan Perlengkapan

- Lapangan sepak takraw
- Beberapa buah bola sepak takraw
- Alat penghitung
- Stopwath
- Alat tulis

f. Lembar-lembar penilaian

g. Isolatif

h. Kapur

5. Tenaga Pengetes

a. Pengawas

b. Pengambil waktu

c. Pencatat

d. Pembantu umum

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan maka, teknik pengumpulan data yang dipergunakan pada penelitian ini adalah:

- a. Observasi, Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung keobjek peneliti untuk mencari data tentang kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman.
- b. Perpustakaan, Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori yang menghubungkannya dengan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.
- c. Tes dan pengukuran, melakukan tes sepak sila sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan selama 12 kali pertemuan dengan berbagai jenis latihan kekuatan otot tungkai yang telah ditetapkan atau diprogramkan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik uji t. Sebelum melakukan uji t, maka terlebih dahulu dicari mean rata-rata dengan rumus di bawah ini :

$$Md = \frac{\sum d}{N} \text{ (Arikunto, 2010: 276)}$$

Keterangan :

Md = Mean
d = Deviasi skor
n = Jumlah responden

Untuk menganalisis hasil penelitian, maka digunakan rumus pre-test dan post-test one group.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \text{ (Arikunto, 2010: 276)}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan pre-test dan post-test
xd = Deviasi masing-masing subjek
 $\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi
N = Jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi untuk mendapatkan sumbangan kondisi fisik terhadap cabang olahraga tertentu. Penelitian korelasi yang telah dilakukan ini terdiri dari dua variabel yakni variabel X (koordinasi mata dan kaki) dan variabel Y (sepak sila). Penelitian yang dilakukan dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi digunakan tes dan pengukuran yang telah ditetapkan sebelumnya.

Pada pelaksanaan penelitian jumlah siswa yang ditetapkan sebagai sampel penelitian adalah siswa putra kelas VIII-2 yang berjumlah sebanyak 15 orang, sehingga pada penelitian dilakukan tes dan pengukuran kepada seluruh siswa putra kelas VIII-2 berjumlah 15 orang.

Berikut ini diuraikan deskripsi data dari masing-masing variabel bebas dan terikat, yaitu sebagai berikut :

1. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki.

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki yang dilaksanakan dalam penelitian ini pada siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Inuman. Diketahui nilai tertinggi 11 dan yang terendah dengan nilai 1 dengan mean 5,8.

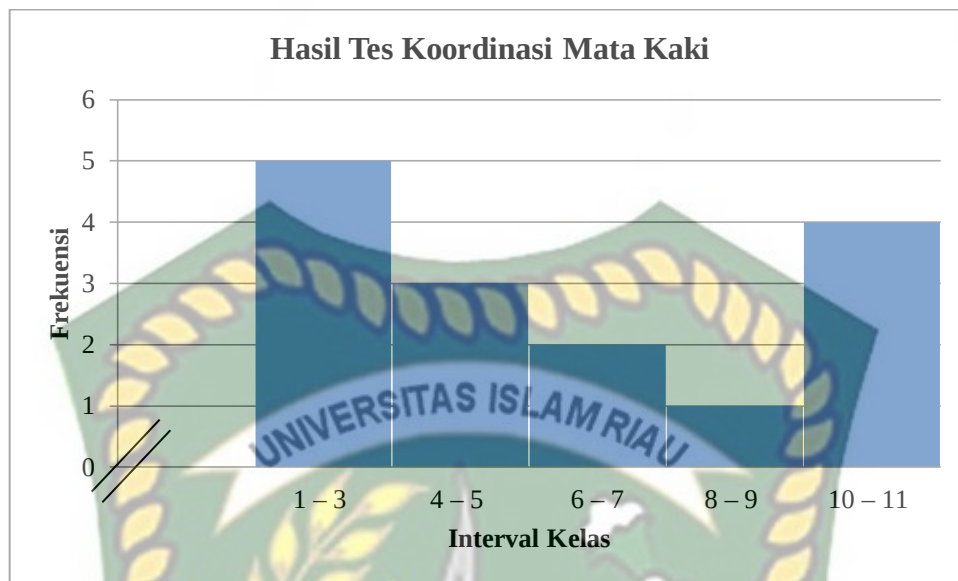
Dari hasil tes yang dilaksanakan, maka dapat didistribusikan ke dalam tabel dan diuraikan data koordinasi mata dan kaki siswa yakni nilai yang diperoleh pada nilai 10-11 sebanyak 4 orang atau sebesar 26,67%, pada nilai 8-9 sejumlah 1 orang atau sebesar 6,67%, pada nilai 6-7 sejumlah 2 orang atau sebesar 13,33%, pada nilai 4-5 sejumlah 3 orang atau sebesar 20%, dan pada nilai 1-3 sejumlah 5 orang atau sebesar 33,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Inuman

No.	Interval (X)	Frekuensi (F)	Persentase
1.	10 – 11	4	26,67%
2.	8 – 9	1	6,67%
3.	6 – 7	2	13,33%
4.	4 – 5	3	20,00%
5.	1 – 3	5	33,33%
Jumlah		15	100%

(Data Olahan Penelitian, 2019)

Dari tabel di atas, maka dapat didistribusikan data yang diperoleh tersebut ke dalam grafik untuk memperjelas gambaran hasil penelitian mengenai koordinasi mata dan kaki siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Inuman berikut ini:



Gambar 5 : Grafik Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman

2. Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepak Takraw

Berdasarkan hasil tes sepak sila permainan sepak takraw yang dilakukan terhadap sampel penelitian yakni siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Inuman. Dari hasil sepak sila yang telah dilaksanakan diperoleh nilai tertinggi 91 sepakan dan yang terendah 34 sepakan, dengan mean 54,3 sepakan.

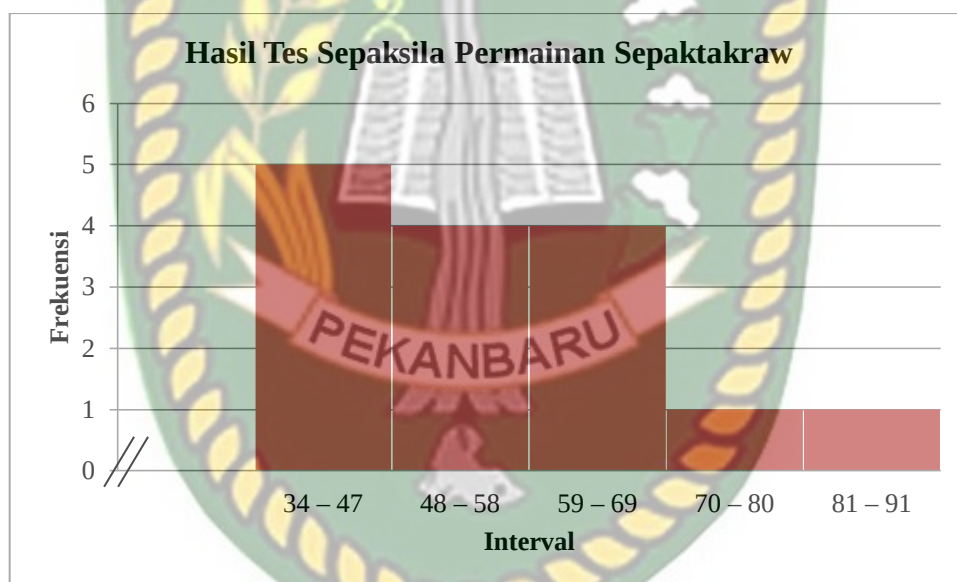
Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pendistribusian data yang dilakukan, diketahui siswa yang berada pada interval nilai 81-91 sejumlah 1 orang atau 6,67%, siswa yang berada pada interval nilai 70-80 sejumlah 1 orang atau sebesar 6,67%, siswa yang berada pada interval nilai 59-69 sejumlah 4 orang atau sebesar 26,67%, siswa yang berada pada interval nilai 48-58 sejumlah 4 orang atau 26,67%, dan siswa yang berada pada interval nilai 34-47 sejumlah 5 orang atau sebesar 33,32%. Selanjutnya data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 2 Inuman

No.	Interval (Y)	Frekuensi (F)	Persentase
1.	81 – 91	1	6,67%
2.	70 – 80	1	6,67%
3.	59 – 69	4	26,67%
4.	48 – 58	4	26,67%
5.	34 – 47	5	33,32%
Jumlah		15	100%

(Data Olahan Penelitian, 2019)

Berdasarkan tabel distribusi hasil pengolahan data di atas, maka dapat didistribusikan hasil penelitian tersebut kedalam grafik berikut ini.



Gambar 6: Grafik Histogram Hasil Tes Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman

B. Analisa Data

Dengan diperolehnya data-data dari hasil test dan pengukuran mengenai Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi, lalu diolah menurut teknik-teknik statistik

dengan bantuan rumus *product moment*, untuk mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi dari kedua variabel tersebut yang merupakan masalah pokok dalam skripsi ini.

Berdasarkan pengolahan data menggunakan *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,58 > r_{tabel} = 0,497$, berarti variabel koordinasi mata dan kaki (X) memiliki hubungan dengan variabel sepak sila permainan sepak takraw (Y). Korelasi tersebut berada pada kategori kurang. Sedangkan hasil pengolahan data dengan rumus $KD = r^2 \times 100\%$ diperoleh 33,64%. Hasil ini menunjukkan adanya Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi sebesar kontribusi 33,64% sedangkan sisanya 66,36% yang dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y

No.	Variabel	Mean	r_{hitung}	r_{tabel}	KD	Keterangan
1	Koordinasi Mata dan Kaki (X)	5,8	0,58	0,497	33,64%	Berkontribusi
2	Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Y)	54,3				

(Data Olahan Penelitian, 2019)

C. Pembahasan

Besarnya Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi menggambarkan dalam melakukan sepak sila dibutuhkan koordinasi mata dan kaki yang baik, sehingga

dengan koordinasi mata dan kaki yang baik menghasilkan sepak sila yang baik dan tidak mudah jatuh dari sepakan.

Hasil ini menggambarkan bahwa disaat melakukan sepak sila dibutuhkan koordinasi mata dan kaki dari seorang pemain sepak takraw. Namun demikian, komponen fisik yang lainnya turut serta dalam melakukan sepak sila. Peningkatan komponen fisik tertentu bisa memberikan hasil yang baik terhadap hasil sepak sila, dan begitu juga bila ada peningkatan komponen fisik yang serentak sudah tentu akan memberikan hasil yang baik dalam pencapaian hasil sepak sila seperti kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan.

Kombinasi dari komponen fisik yang dimiliki memberi dampak pada saat melakukan sepak sila. Di mana kelincahan dibutuhkan pada saat menyambut bola yang disepak untuk disepak kembali. Sementara kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan kaki yang cepat dalam menyambut dan sekaligus menyepak bola. Sedangkan keseimbangan tubuh perlu dijaga agar pada saat melakukan sepakan dan menimang bola kondisi tubuh tidak goyang dan mampu melakukan timangan bola dengan baik.

Komponen fisik kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam melakukan sepak sila. Di mana pada saat melakukan sepak sila kelincahan dibutuhkan untuk menggerakkan tubuh dengan cepat dalam usaha menjemput bola dan melakukan sepakan, sehingga bola yang diterima dan disepak bisa dikontrol kembali. Sementara kecepatan dibutuhkan dalam usaha menggerakkan kaki dengan cepat pada saat menerima bola untuk dikontrol dan menempatkan posisi kaki pada posisi yang tepat. Sedangkan keseimbangan

dibutuhkan agar tubuh tetap seimbang pada saat melakukan sepak sila dan bola yang disepak bisa terkontrol dengan baik.

Sepak sila yang dilakukan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi disumbang dari kondisi fisik koordinasi mata dan kaki sebesar 33,64%. Di mana dalam melakukan sepak sila terdapat siswa yang hasil koordinasi mata dan kaki yang kurang baik, tetapi memperoleh hasil yang cukup baik pada saat melakukan sepak sila. Begitu juga siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik, tetapi kurang baik penguasaan teknik sepak sila, sehingga bola yang disepak tidak bisa dikontrol dengan baik dan sulit dijangkau.

Kemampuan sepak sila yang telah dilaksanakan terdapat kontribusi nyata dari komponen fisik koordinasi mata dan kaki. Di mana dengan koordinasi mata dan kaki yang dimiliki sebagian besar siswa mampu melakukan sepak sila dengan menimang bola yang cukup lama. Dengan demikian sangat jelas bahwa ada kontribusi koordinasi dalam memberikan sumbang terhadap hasil sepak sila.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan: terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Inuman Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 33,64%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan penulis ingin memberikan sedikit saran :

- a) Bagi siswa, hendaknya melakukan latihan-latihan teknik sepak takraw dengan melakukan sepak sila dengan baik dan benar, sehingga kemampuan sepak sila bisa semakin baik.
- b) Bagi guru Penjaskesrek hendaknya menjelaskan dengan detail mengenai teknik-teknik dan contoh sepak sila kemudian memberikan praktek setiap masing-masing siswa agar menguasai teknik sepak sila permainan sepak takraw.
- c) Bagi sekolah diharapkan menyiapkan sarana dan prasarana olahraga yang baik agar seluruh pelaksanaan kegiatan olahraga bisa dilaksanakan.

- d) Bagi peneliti yang akan datang diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan rujukan untuk mendapatkan rumusan yang lebih tepat lagi dalam menghubungkan kondisi fisik dengan cabang olahraga tertentu.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2002. *Pemanduan Bakat Sepak Takraw*. Jakarta.
- Dispora. 2002. *Sepak Takraw*. Jakarta: Dispora DKI Jakarta.
- Dupri. Hubungan *Explosive Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*, 2016.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2017. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara.
- Putra, Rifki Nanda dan Fuaddi. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *JOURNAL OF SPORT EDUCATION* Volume 1, Nomor 2, 2019.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: UNM
- Yusup, Ucup. dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdiknas.