

***EYE COORDINATION RELATIONS AND LEGS WITH SOCCER
SKILL GAME PLEASE TAKRAW SEPAK TAKRAW TEAM PPLM ON
PRINCESS RIAU PROVINCE***

Deden Tri Saputra, Drs. Ramadi,S.Pd,M.Kes AIFO¹, Ardiah Juita,S.pd,M.Pd²
Email : Dedentrisaputra30@gmail.com, No. Hp: 081266318118, Ramadi@yahoo.com,
Ardiah_Juita@yahoo.com

*Physical Health And Recreation Education Program
Teachers Training And Education Faculty
Universitas Riau*

Abstract : *The problem in this research is still weak football skills sila Games Sepak Takraw In sepak takraw team PPLM daughter Riau Province. This study is correlational is to determine the relationship of a variable associated with other variables. The population in this study is the athletes who participated in the exercise amounted to 4 people. While sampling in this study using total sampling technique or saturated samples, amounting to 4 people. To obtain research data conducted tests and measurements, the eye and foot coordination tests and test football sila. Prior to the analysis first tested with test data normality Lilefors. Analysis of the data using the formula and continued with Product Moment Correlation with Distribution Test Signifikasni. Based on the research that has been described in the previous chapter can be argued conclusion there is no significant relationship between the eye and foot coordination with football skills sila as obtained $r_o = 0.905$ $r_{tab} (\alpha = 0.05) = 0.997$ Turns $r_o < r_{tab}$ consequently H_a rejected.*

Key Words : *Eye coordination and foot, football skills sila*

HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA TIM SEPAK TAKRAW PPLM PUTRI PROVINSI RIAU

Deden Tri Saputra, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes AIFO¹, Ardiah Juita,S.pd,M.Pd²

Email : Dedentrisaputra30@gmail.com, No. Hp: 081266318118, Ramadi@yahoo.com,
Ardiah_Juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(Universitas Riau)

Abstrak:Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih lemahnya keterampilan sepak sila Permainan Sepak Takraw Pada tim sepak takraw PPLM Putri Provinsi Riau. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan suatu variabel berkaitan dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti kegiatan latihan berjumlah 4 orang. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* atau *sampel jenuh* yang berjumlah 4 orang. Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran, yaitu tes koordinasi mata dan kaki dan tes sepak sila. Sebelum di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji Lilefors. Analisis data menggunakan rumus Product Moment dan dilanjutkan dengan Uji Signifikasni Korelasi dengan Distribusi t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila karena diperoleh $r_o = 0.905$ $r_{tab} (\alpha = 0,05) = 0.997$ Ternyata $r_o < r_{tab}$ akibatnya H_a ditolak.

Kata Kunci :Koordinasi mata dan kaki, keterampilan sepak sila

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Komunikasi (IPTEK) yang memuaskan, juga diperlukan perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi. Dengan olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu mendapat perhatian setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Salah satu bentuk tujuan olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah untuk membentuk manusia sehat jasmani maupun rohani serta memiliki mental yang baik. Dengan adanya undang-undang keolahrgaan tersebut maka di jadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan olahraga nasional. Mengenalkan olahraga kepada generasi penerus merupakan salah satu langkah pemerintah supaya adanya bibit-bibit atlet regenerasi tetap berjalan.

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa Indonesia. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepaktakraw adalah Sulawesi Selatan (Makassar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada di pesisir pantai. Daerah-daerah inilah yang terlebih dahulu dan aktif memasalkan, mengembangkan, dan meningkatkan olahraga sepak takraw, sehingga sangatlah wajar kalau daerah Sulawesi Selatan dan Riau selalu unggul dalam prestasi dan menjadi juara pada kejuaraan-kejuaraan nasional.

Prestasi olahraga sepak takraw di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2005:29) mengemukakan: "Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan".

Dalam permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepaktakraw telah menjadi

olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu. Tinjauan perilaku motorik mengungkapkan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya bagi aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. Aspek-aspek kebugaran jasmani tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu (1) kemampuan organik dan (2) kemampuan motorik. Kemampuan organik meliputi : daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, dan daya tahan otot, sedangkan kemampuan motorik meliputi : koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, keseimbangan dan waktu reaksi (Corbin dalam buku Winarno,2004:35)

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan dengan kompleksitas gerakan yang relatif tinggi, sehingga untuk terampil bermain, sehingga diperlukan kemampuan motorik yang mendukung keterampilan bermain sepak takraw tersebut. Berbagai komponen kemampuan motorik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain sepak takraw tersebut antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan (Winarno,2004:35). Di samping kemampuan motorik, penguasaan teknik harus dimiliki seorang pemain takraw.

Sepak sila merupakan teknik yang mendasar dalam permainan sepak takraw karena usaha memainkan bola yang dilakukan oleh pemain, baik tekong maupun apit mengontrol bola yang bertujuan melakukan passing dan memberikan umpan, baik dirinya maupun kepada kawan sebagai upaya melakukan serangan kepada lawan. Selain kecepatan, ketepatan mengarahkan sepak sila juga merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya sebuah sepak sila. Unsur akurasi atau ketepatan erat kaitannya dengan koordinasi mata dan kaki. Kemampuan menggerakkan kaki ketika menendang agar sepak sila mengarah kesasaran merupakan salah satu bentuk koordinasi yaitu koordinasi mata dan kaki. Hal ini diperjelas dari teori Harsono (1988:220) mengemukakan tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien.

Di provinsi Riau ini banyak terdapat pusat latihan sepak takraw seperti: Pusat pendidikan latihan mahasiswa (PPLM), Pusat pendidikan olahraga daerah (PPOD), Pusat pendidikan latihan pelajar (PPLP). PPLM Putri Provinsi Riau terletak di jalan Yossudarso (Rumbai), Riau. Pada cabang sepak takraw diharapkan muncul pemain-pemain sepak takraw yang handal khususnya di Provinsi Riau yang kiranya akan membawa nama daerah ditingkat nasional bahkan tingkat Asia.

Berdasarkan observasi dan pengamatan pada saat latihan di lapangan, terdapat beberapa masalah yang sering timbul, diantaranya para pemain tidak maksimal mengambil servis tajam dan tidak maksimalnya memberikan umpan kepada smaser karena bola tidak terarah, hal ini disebabkan oleh salah satu factor kondisi fisik yaitu kurangnya koordinasi mata dan kaki dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Koordinasi mata dan kaki erat kaitannya dengan akurasi kaki, apabila kaki tidak dapat bergerak dan mengenai sasaran yang dilihat oleh mata dengan baik maka akurasi sepak sila juga tidak maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw pada tim sepak takraw PPLM Putri Provinsi Riau”**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila permainan sepa ktakraw. Adapaun variabel bebas adalah koordiansi mata-kaki dan keterampilan sepak sila, variabel terikat adalah keterampilan bermain sepaktakraw tim sepaktakraw PPLM Putri Provinsi Riau. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. (Arikunto, 2006 : 270).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 4 atlet Takraw. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* atau *sampel jenuh* yang berjumlah 4 orang. Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran, yaitu tes koordinasi mata dan kaki dan tes sepak sila. Sebelum di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji Lilefors. Analisis data menggunakan rumus Product Moment dan dilanjutkan dengan Uji Signifikasni Korelasi dengan Distribusi t.

Untuk tes koordinasi mata dan kaki prosedur pelaksanaan adalah 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, denganketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter. 2)Buatlah garis dilantai dengan menggunakankapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok sasaran. 3) Testi berdiri dibelakang garis pembatas.4) Testi diintruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: testi melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh dilantai, dan menangkapnya kembali. 5)Sebelum dilaksanakan tes, testi diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut. 6) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali. 7) Testi tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas. 8) Testi memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri. Kemudian cara penskoran adalah 1) Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.2) Jumlah skor yang diperoleh testi adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimang dan mampu ditangkap kembali oleh testi.3) Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih testi adalah 20. Sedangkan untuk tes sepak sila 1) Pelakasnaan adalah Testi berdiri di lapangan permainan dengan memegang sebuah bola takraw, ketika ada aba-aba “ya: maka testi memulai menimang bola dengan menggunakan kaki selama 60 detik. 2)PenilaianSkor yang dicatat adalah jumlah timangan bola selama 60 detik, yang dilakukan dengan pantulan bola, minimal setinggi bahu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perhitungan kolerasi antara koordinasi mata kaki (X) dengan keterampilan sepak sila (Y) menggunakan rumus *kolerasi product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (sudjana 1992 : 369). Dari hasil perhitungan kolerasi antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan

sepak sila diperoleh r_{hitung} 0.905 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0.997.

Dari hasil analisis di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan hasil keterampilan tes sepak sila. Hal ini terjadi akibat dari proses observasi, peneliti tidak melihat secara keseluruhan permasalahan yang terjadi pada atlet sepak takraw, serta hal ini juga diduga bahwa seluruh peserta tes merupakan atlet takraw yang sudah terlatih, di mana program latihan yang sudah terencana dan terprogram sistematis hingga mempengaruhi segala aspek baik kondisi fisik itu sendiri maupun tehnik.

Berdasarkan pendapat di atas diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melihat kembali permasalahan-permasalahan yang terjadi pada atlet sepak takraw Riau sehingga akan lebih jelas permasalahannya dapat menyelesaikan sehingga prestasi atlet sepak takraw lebih berprestasi kedepannya.

Analisis Deskriptif

Dalam bab ini akan dijelaskan hasil pengukuran Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak takraw Pada Tim PPLM Putri Provinsi Riau Yang mana jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 4 orang, dalam pelaksanaan tes di ikuti oleh semua sampel dan untuk lebih jelasnya lagi masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

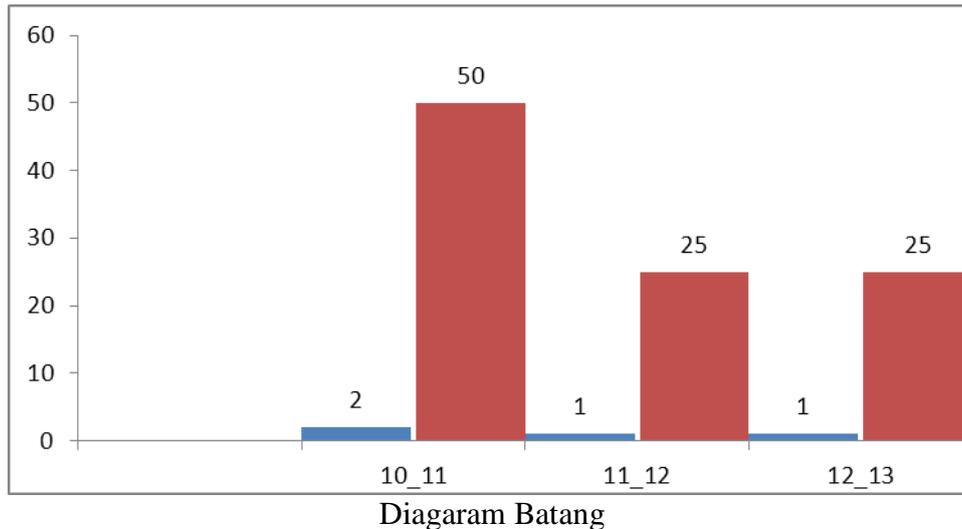
1. Deskripsi data koordinasi mata dan kaki

Daya koordinasi mata dan kaki diukur melalui instrumen tes koordinasi mata dan kaki terhadap sampel 4 orang. Dari hasil pengukuran tersebut didapat skor jumlah terbanyak tercepat 13 dan skor terkecil 10 dari hasil pengulangan 10 kaki kiri dan 10 kaki kanan, menghasilkan rata-rata 11.00, simpangan baku 1.41. untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Koordinasi mata dan kaki

No.	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Relatif (fr)
1	10 - 11	2	50
2	11 - 12	1	25
3	12 - 13	1	25
	Jumlah	4	100%

Berdasarkan pada tabel 1 pada halaman sebelumnya, distribusi frekuensi dari 4 orang sampel, 2 orang (50 %) memiliki koordinasi mata dan kaki dengan rentang 10-11, serta 1 orang (25 %) memiliki koordinasi mata dan kaki dengan rentang 11-12. Serta 1 orang (25%) dengan rentang 12-13. Untuk lebih jelasnya data koordinasi mata dan kaki juga bisa di lihat pada diagram batang bawah ini:



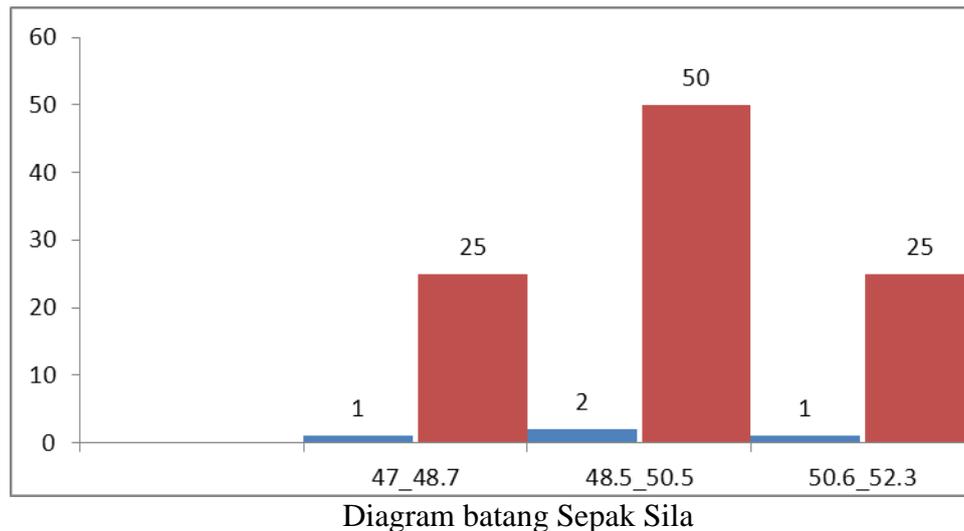
2. Deskripsi Data Keterampilan Sepak Sila

Peserta tes melakukan menimbang bola, dari hasil tes pengukuran tersebut didapat jumlah terbanyak melakukan timangan bola 52 dan terkecil 47 dalam waktu 1 menit. Nilai rata-rata yang dihasilkan 49.50 dengan simpangan baku 2.08. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel pada halaman berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sepak Sila

No.	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Relatif (fr)
1	47 - 48.7	1	25
2	48.8 – 50.5	2	50
3	50.6 – 52.3	1	25
	Jumlah	4	100%

Berdasarkan pada tabel 2 pada halaman sebelumnya, distribusi frekuensi dari 4 orang sampel, 1 orang (25 %) memiliki hasil sepak sila dengan rentang 47-48.7, serta 2 orang (50 %) memiliki kemampuan sepak sila dengan rentang 48.8 – 50.5, dan 1 orang (25%) memiliki kemampuan sepak sila 50.6 – 52.3. Untuk lebih jelasnya kemampuan sepak sila juga bisa di lihat pada diagram batang bawah ini:



A. Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

1. Uji Normalitas Data

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3. Uji Normalitas data variabel X dan variabel Y dengan Uji Liliefort

No	Variabel	Lo	Lt 0,05	Keterangan
1	Koordinasi mata kaki	0.2611	0.3810	Normal
2	Sepak Sila	0.1552	0.3810	Normal

Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Koordinasi mata kaki (X) skor $Lo = 0.2611$ dengan $N = 4$ sedangkan $Lt =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.3810 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data koordinasi mata dan kaki berdistribusi normal. Sedangkan untuk hasil pengujian hasil Sepak sila (Y) Skor $Lo = 0.1552$ dengan $N = 4$ Sedangkan $Lt =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.3810 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari tes sepak sila berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis satu berdasarkan perhitungan dengan korelasi *produc moment* yang disajikan pada halaman berikutnya. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata koordinasi mata dan kaki sebesar 11.00 dengan simpangan baku 1.41 dan untuk skor rata-rata hasil tes sepak sila didapat 49.50 dan simpangan baku 2.08 dan dari perhitungan korelasi “r” pada *product moment (rxy)* diperoleh $r_{hitung} = 0.906$ artinya terdapat hubungan antara variabel X dan Y yang mana besar koefisien korelasi bila dilihat dari tingkat hubungan (interpretasi) nilai r adalah

memiliki tingkat hubungan yang **sangat kuat** dengan interpretasi nilai r 0.80-1.000. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 4
Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2012:231)

Jika dilihat dengan membandingkan L hitung dengan L tabel dari tabel di atas dengan taraf signifikansi 0.05 diperoleh analisis kolerasi antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila adalah sebagai berikut : $r_o = 0.905, r_{tab} (\alpha = 0,05) = 0.950$ Ternyata $r_o < r_{tab}$ akibatnya H_a ditolak.

Tabel 5: Analisis kolerasi

DK (N-1)	r hitung	r tabel
4	0.905	0.997

Ket : dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam hal ini hipotesis ditolak.

Pembahasan

Perhitungan kolerasi antara koordinasi mata dan kaki (X) dengan keterampilan sepak sila (Y) menggunakan rumus *kolerasi product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (sudjana 1992 : 369). Dari hasil perhitungan kolerasi antara koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila diperoleh r_{hitung} 0.905 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0.997.

Dari hasil analisis di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil keterampilan tes sepak sila. Hal ini terjadi akibat dari proses observasi, peneliti tidak melihat secara keseluruhan permasalahan yang terjadi pada atlet sepak takraw, serta hal ini juga diduga bahwa seluruh peserta tes merupakan atlet takraw yang sudah terlatih, di mana

program latihan yang sudah terencana dan terprogram sistematis hingga mempengaruhi segala aspek baik kondisi fisik itu sendiri maupun tehnik.

Berdasarkan pendapat di atas diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melihat kembali permasalahan-permasalahan yang terjadi pada atlet sepak takraw Riau sehingga akan lebih jelas permasalahannya dapat menyelesaikan sehingga prestasi atlet sepak takraw lebih berprestasi kedepannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila karena diperoleh $r_o = 0.905$ $r_{tab} (\alpha = 0,05) = 0.997$ Ternyata $r_o < r_{tab}$ akibatnya H_a ditolak. Berdasarkan hasil ini maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan sepak sila, yaitu 1) Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang faktor kondisi fisik apa saja yang dapat dibuat dalam dan menjalankan program latihan. 2) Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kemampuan sepak sila, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan sepak sila. 3) Para atlet agar memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik dalam menunjang prestasi. 4) Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta : Jakarta
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP. Padang
- Bompa Tudor O. 2004. *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya*. Terjemahan Adnan Fardi. Program Hibah kompetisi. Padang
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik* :Bandung
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan. Surakarta
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku pintar olahraga*. Laskar Aksara. Jakarta
- Ritonga Zulfan. 2007. *Stastistika untuk Ilmu-ilmu sosial*.Cendekia Insani. Riau

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Dahara Prize. Semarang

Tangkudung James. 2006. *Pembinaan prestasi olahraga*. Cerdas jaya. Jakarta

Thamrin Husni. 2008. *Olahraga pilihan sepak takraw*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Aktivitas Instruksional Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2008. Yogyakarta:

Winarno. 2004. *Pengembangan permainan sepak takraw*. Center for Human Capacity Development. Jakarta Timur.

Zalfendi dan Bahar Asril. 2008. *Sepak takraw Rules dan Regulations*. Padang