

**THE CONTRIBUTION OF AYE FOOT COORDINATION AND
BALANCE TOWARD SEPAK SILA SKILL IN TAKRAW
EXTRACURRICULAR OF MAN 1 MUARA
FAJAR PEKANBARU.**

Sofyan¹ Drs. Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi agust, S.Pd, M.Pd,³
Tiyasofyan@gmail.com,085375105306, Saripin88@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com

*Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teachers Training and Education
University of Riau*

Abstract: Looking at the observation, researcher sees some issues while the students were doing the sepak sila technique, those are miss-hit the ball by foot, the ball frequently goes too far while being controlled, the ball was not able to be controlled, the players' bodies did not stand erectly (unbalance) while controlling the ball that the upcoming ball was not accepted correctly nor controlled. The purpose of this research is to see the contribution of aye-foot and balance coordination to sepak sila skill in takraw extracurricular of MAN 1 Muara Fajar, Pekanbaru. The sample collecting technique used was total sampling with MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru's extracurricular's students as the population, amounted 10 students as the sample. This test were using correlation technique. Afterward, the data test were done by using normality test, contribution test, significance test $\alpha = 0.05$. Normality test X_1 variable, $L_{0max} (0,213) < L_{table} (0,258)$, normality test X_2 variable, $L_{0max} (0,216) < L_{table} (0,258)$ and normality test Y variable, $L_{0max} (0,244) < L_{table} (0,258)$ on the other words, normal data rate and the conclusion of this research shows: there is a significant contribution of ankle coordination, with correlation $r = 0.729$ where $r_{count} > r_{table}$ or $0.729 > 0,632$. And the contribution is categorized as a strong contribution. In conclusion, H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords : aye-foot coordination, balance, and sepak sila skill

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA EKTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW MAN 1 MUARA FAJAR PEKANBARU

Sofyan¹ Drs. Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi agust, S.Pd, M.Pd,³
Tiyasofyan@gmail.com,085375105306, Saripin88@yahoo.com, Kristi.agust@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Melihat dari observasi dan pengamatan peneliti melihat terdapat beberapa masalah yaitu saat melakukan sepak sila, tidak tepat penguasaan bola dengan kaki, bola sering jauh saat melakukan pengontrolan, bola yang datang sulit untuk dikuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan bola sering kali badan atau tubuh pemain tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), sehingga bola yang datang tidak lagi baik untuk diterima maupun dikendalikan. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat kontribusi antara koordinasi mata kaki, keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Teknik pengambilan sample yaitu keseluruhan populasi (total sampling) siswa ekstrakurikuler MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru berjumlah 10 orang. tes ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas, tes kontribusi, tes signifikan $\alpha = 0.05$. Tes normalitas variabel X_1 , $L_{0maks} (0,213) < L_{tabel} (0,258)$, Tes normalitas variabel X_2 , $L_{0maks} (0,216) < L_{tabel} (0,258)$ dan tes normalitas variabel Y, $L_{0maks} (0,244) < L_{tabel} (0,258)$ dengan kata lain tingkat data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan: dimana terdapat kontribusi yang signifikan antara kontribusi koordinasi mata kaki, dengan korelasi $r = 0.729$ dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0.729 > 0,632$. Dan kontribusi di kategorikan kuat. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: koordinasi mata kaki, keseimbangan dan keterampilan sepak sila

PENDAHULUAN

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.

Olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan pembangunan nasional bangsa itu sendiri. Pembangunan nasional bangsa Indonesia tidak terlepas dari peran serta olahraga di tanah air, dimana olahraga dijadikan landasan dalam pembentukan dan pembinaan jiwa masyarakat yang sehat fisik dan mental. Sehingga melahirkan individu-individu (sumber daya manusia) yang berkualitas dan berdaya guna sehat jasmani dan rohani.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain, karena hal tersebut memiliki sistem yang sudah dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 1 ayat 1, 2, dan 3 menyatakan bahwa : Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, dan pengawasan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

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 keolahragaan 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.

Salah satu prestasi yang bisa membanggakan Indonesia dalam cabang olahraga adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan cabang olahraga tradisional orang melayu, yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, Dan Kamboja (Winarno:2004:01). Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang. Lapangan dibatasi dengan net dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*Synthetic Fiber*). Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya kelapangan lawan. Permainan Sepak takraw ini dapat dimainkan dengan seluruh tubuh kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dinamakan tekong melakukan di lingkaran servis, setelah servis berhasil melewati net maka pihak lawan mengambil bola dan memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk di sebrangkan diatas net sehingga bola jatuh di petak lawan.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak. Tinjauan perilaku motorik mengemukakan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. (Corbin dalam buku Winarno,2004:35)

mengatakan bahwa Aspek aspek kebugaran jasmani 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, kelincuhan, kelentukan, kecepatan, power, keseimbangan dan waktu reaksi. Gerakan dalam permainan Sepak takraw ini merupakan gerakan yang relatif tinggi yang sangat diperlukan kemampuan motorik pendukung untuk menunjang keterampilan dalam permainan Sepak Takraw tersebut. (Winarno,2004:35) mengatakan Berbagai komponen kemampuan motorik yang di perlukan untuk menunjang keterampilan bermain Sepak takraw tersebut antara lain: koordinasi, keseimbangan, kelincuhan, kelentukan, power,kekuatan dan daya tahan.

Dalam permainan sepak takraw koordinasi mata dan kakiserta keseimbangan (Winarno,2004:30) memiliki peranan sangat penting, kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan memainkan bola, dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus ,maka gerakan - gerakan tertentu dapat dilakukan dengan baik,dan menguagai serta memainkan bola. Dalam permainan sepak takraw keseimbangan juga sangat berperan dalam permainan,karena untuk membuat atau menciptakan operan yang bagus kesimbangan sangat di butuhkan dalam olahraga sepak takraw jika tidak memiliki keseimbangan dengan baik bola akan tidak bisa di kontrol dengan baik,bola akan jauh dari jangkauan karena posisi badan yang tidak sesuai dengan bola yang datang.koordinasi merupakan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak,menjadi satu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Koordinasi berguna untuk :(1) efesiensi dan efektifitas tenaga, (2) menghindari cedera, (3) berlatih meguasai teknik (4) melaksanakan taktik, (5) mengembangkan kesipan mental(davis,1995, dalam buku Winarno 2004 : 35). Dalam permainan sepak takraw memiliki teknik dasar yaitu: servis, menimang, smash, heading dan block (suhud,1991). Berkaitan dengan menimang yang harus dikuasai pemain adalah sepakan.Teknik menyepak terbagi atas beberapa bagian yaitu: sepak sila, sepak kuda,sepak cukil, sepak badek, sepak menapak dengan menggunakan telapak kaki. (Tim Mengajar Sepak Takraw FIK UNP 2006:77).

Dalam sepak takraw banyak sekali teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain misalnya sepak sila.Sepak sila merupakan teknik yang sangat berperan didalam permainan sepak takraw,karena dengan sepak sila pemain biasa melakukan umpan pada diri sendiri maupun teman setimnya,sepak sila harus dikuasi setiap pemain baik tekong maupun apit kiri dan apit kanan. Teknik melakukan sepak sila (Tim Mengajar Sepak Takraw FIK UNP 2006:76): (1) berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, (2) kaki sepakan dilipatkan setinggi lutut kaki tumpu, (3) bola dikenai atau disentuh dengan bgian dalam kaki sepak pada bagian bawah pada bola, (4) kaki tumpu agak ditekuk sedikit,badan dibungkukkan sedikit, (5) mata melihat bola, (6) kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan, (7) pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan, (8) bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.

Dari urain diatas diketahui bahwa koordinasi mata kaki serta keseimbangan mempunyai peranansewaktu seseorang dalam melakukan sepak sila.Semakin baik koordinasi mata kaki serta keseimbangan seseorang tersebut maka semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan sepak sila. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan pada siswa Ektrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru di temukan beberapa masalah, salah satunyayaitu sepak sila yang di miliki siswa terlihat belum maksimal saat bermain sepak takraw.

Melihat dari observasi dan pengamatan peneliti melihat terdapat beberapa masalah yaitu saat melakukan sepak sila, tidak tepat pengenalan bola dengan kaki, bola sering jauh saat melakukan pengontrolan, bola yang datang sulit untuk di kuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan bola sering kali badan atau tubuh pemain tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), sehingga bola yang datang tidak lagi baik untuk diterima maupun dikendalikan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti ingin membuktikan dengan mengadakan suatu kajian penelitian yang berjudul: “Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Ektrakurikuler Sepak Takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru”.

Koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. (Winarno, 2004:35).

Keseimbangan terbagi atas dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya: berlari, berjalan, melambung dan sebagainya, (Faruq dan Albertus, 2014:165).

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola dan untuk bertahan dari serangan lawan, (Zalfendi dan Asril Bahar, 2008:138).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan melihat hubungan koordinasi mata- kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila permainan sepahtakraw. Dengan variabel bebas nya adalah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, dan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila pada Ektrakurikuler MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. 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 merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru berjumlah 10 orang. Adapun teknik sampling yang yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal di atas sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2006,134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Jumlah sampel adalah seluruh populasi atau *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 sampel yang merupakan seluruh siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.. Variabel-variabel yang

ada pada penelitian ini yaitu kooordinasi mata kaki dilambangkan dengan X_1 , keseimbangan dilambangkan dengan X_2 dan ketrampilan sepak sila dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

Koordinasi mata-kaki

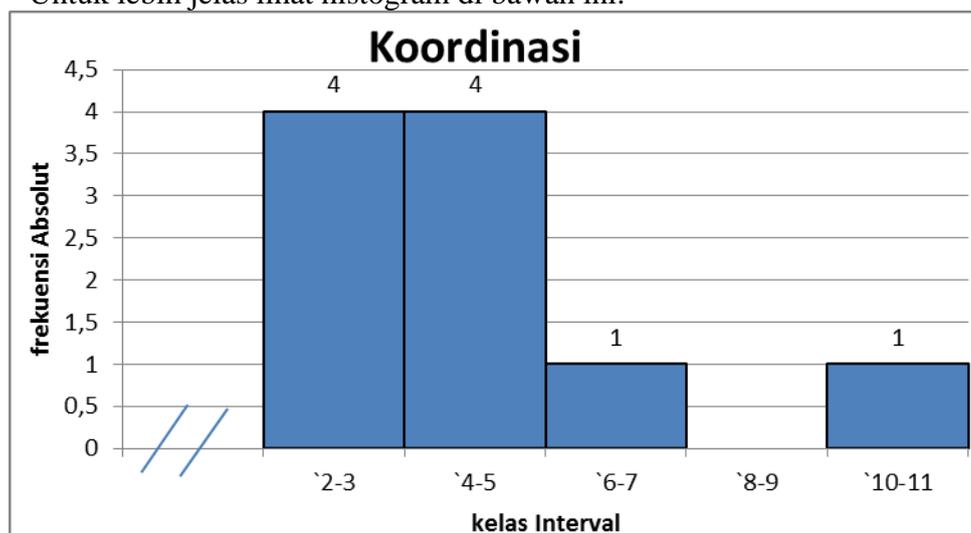
Penelitian koordinasi mata-kaki menggunakan tes lempar tangkap kedinding dengan menggunakan kaki dari 10 orang subjek diperoleh data tertinggi yaitu 10 dan yang terendah 2, rata-rata 4,5 dan standar deviasi 2,27. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Distribusi koordinasi mata-kaki

No	kelas interval	Frekuensi Absolute	frekuensi relatif
1	`2-3	4	30%
2	`4-5	4	60%
3	`6-7	1	10%
4	`8-9	-	-
5	`10-11	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 subjek, ternyata 3 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 2-3, kemudian 4 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 4-5, kemudian 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 8-9, dan 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 10-11.

Untuk lebih jelas lihat histogram di bawah ini.



Histogram koordinasi mata-kaki

Keseimbangan

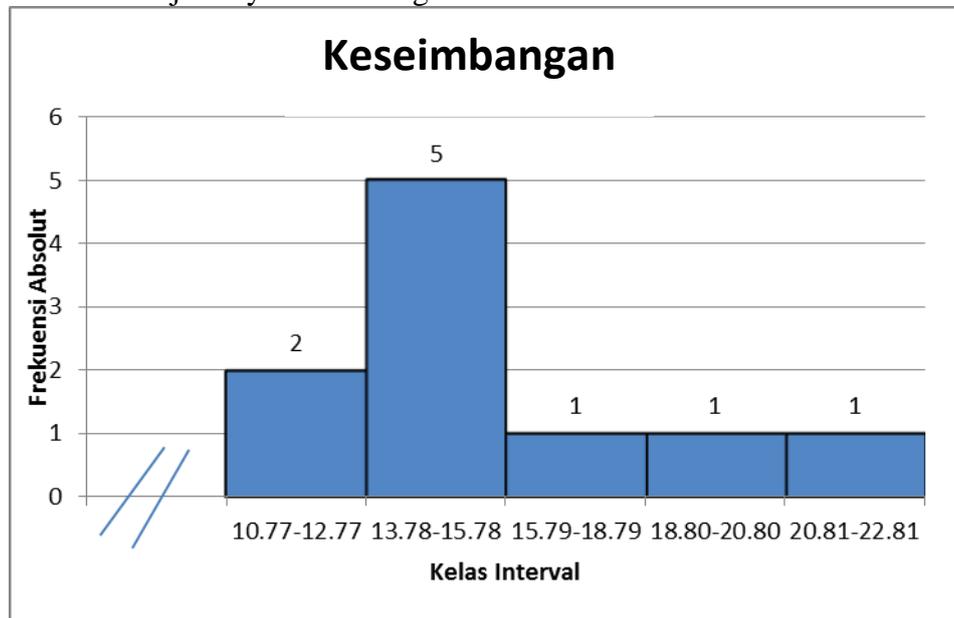
Berikut ini diuraikan dari hasil keseimbangan dari 10 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 20,87 dan nilai terendah 10,77, rata-rata 14,921, standar deviasi 3,35, untuk lebih jelasnya dibutakan distribusi frekuensi di bawah ini

Distribusi frekuensi keseimbangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10.77-12.77	2	20%
2	13.78-15.78	5	50%
3	15.79-18.79	1	10%
4	18.80-20.80	1	10%
5	20.81-22,81	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 orang sampel, ternyata 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 10,77-12,77, kemudian 5 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 13,78-15,78, kemudian 1 orang (10%) nilai dengan rentang nilai 15,79-18,79, dan 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 18,80-20,80, dan 1 Orang sampel (10%) dengan rentang nilai 20,81-22,81.

Untuk lebih jelasnya lihat histogram di bawah ini.



Histogram keseimbangan

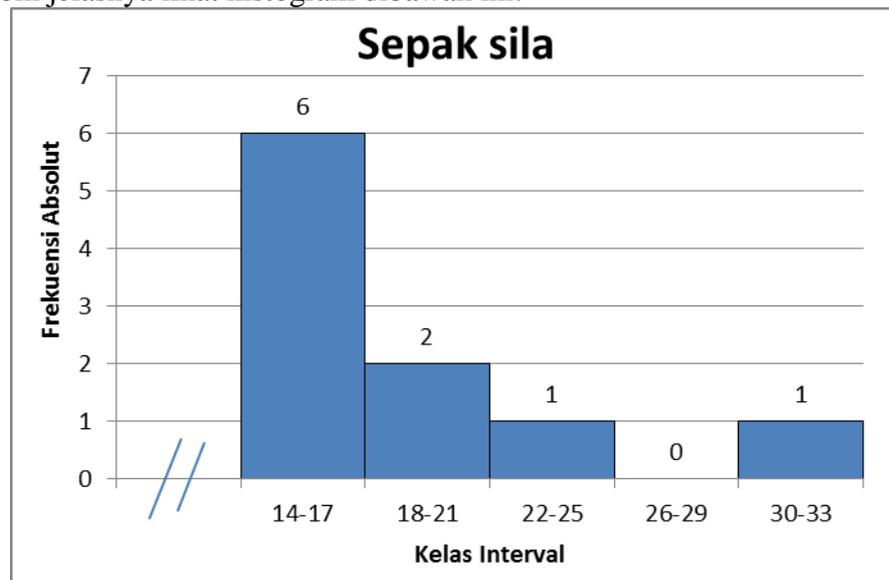
Kemampuan sepak sila

Berikut ini di uraikan data dari hasil sepak sila dari 10 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 39 dan nilai terendah 19, rata-rata 24,5 dan nilai standar deviasi 5,5, untuk lebih jelasnya dapat dibuat distribusi frekuensi di bawah ini.

Distribusi frekuensi kemampuan sepak sila

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Fekuensi relatif
1	14-17	6	60%
2	18-21	2	20%
3	22-25	1	10%
4	26-29	-	-
5	30-33	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 orang smapel, ternyata 6 orang sampel (60%) dengan rentang nilai 14-17, kemudian kemudian 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 18-21, dan 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 30-33. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Histogram sepak sila

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji lilifors. Nilai observasi maksimum di lambangkan $L_{O\ maks}$, dimana nilai $L_{O\ maks} < L\ table$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga,2007:63).

Uji Normalitas data hasil pengukuran koordinasi mata-kaki

Variabel X_1	$L_{O \text{ maks}}$	$L_{\text{ tabel}}$	Keterangan
Hasil pengukuran koordinasi mata-kaki	0,213	0,258	Normal

Pengujian normalitas data melalui uji *lilifors* terhadap variabel X_1 .

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukura koordinasi mata-kaki(X_1) diperoleh $L_O = 0,213$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh distribusi normal sebab $L_{O \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,213 < 0,258$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data normal

Uji normalitas data hasil pengukuran keseimbangan

Variabel X_1	$L_{O \text{ maks}}$	$L_{\text{ tabel}}$	Keteramgan
Hasil pengukuran keseimbangan	0,216	0,258	Normal

Pengujian normalitas data melalui uji *lilifors* terhadap variabel X_2 .

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukura koordinasi mata-kaki(X_2) diperoleh $L_O = 0,216$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh distribusi normal sebab $L_{O \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,216 < 0,258$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data normal.

Uji normalitas data hasil pengukuran sepak sila

Variabel Y	$L_{O \text{ maks}}$	$L_{\text{ tabel}}$	Keteramgan
Hasil pengukuran sepak sila	0,244	0,258	Normal

Pengujian normalitas data melalui uji *lilifors* terhadap variabel Y.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukura koordinasi mata-kaki(Y) diperoleh $L_O = 0,244$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh distribusi normal sebab $L_{O \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,244 < 0,258$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data normal.

2. Analisis Data

Kontribusi X_1Y

RX_1Y	Kontribusi	Keterangan
0,706	49,84%	Terdapat kontribusi antara variabel X_1 terhadap Y

Dari hasil korelasi $X_1Y = 0,706$, dengan rumus kontribusi yaitu $r^2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_1Y = 49,84\%$

Kontribusi X_2Y

RX_2Y	Kontribusi	Keterangan
0,407	16,56%	Terdapat kontribusi antara variabel X_2 terhadap Y

Dari hasil korelasi $X_2Y = 0,407$, dengan rumus kontribusi yaitu $r^2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_2Y = 16,56\%$

Kontribusi X_1X_2Y

RX_1X_2Y	Kontribusi	Keterangan
0,729	53,14%	Terdapat kontribusi antara variabel $X_1 X_2$ terhadap Y

Dari hasil korelasi $X_1X_2Y = 0,729$, dengan rumus kontribusi yaitu $r^2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_1X_2Y = 53,14\%$.

Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi : tidak terdapat kontribusi antara koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) dengan hasil sepak sila (Y) Ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. (H_a) : Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan hasil sepak sila pada ekstrakurikuler MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0.729$ dimana r hitung (0.729) > r tabel (0.632) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah diajukan. Hipotesis

(Ho) berbunyi : tidak terdapat kontribusi antara koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) dengan hasil sepak sila (Y) Ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. (Ha) : Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan hasil sepak sila pada ekstrakurikuler MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0.729$ dimana r hitung (0.729) $>$ r tabel (0.632) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Sila merupakan teknik yang sangat berperan didalam permainan sepak takraw, karena dengan sepak sila pemain bias melakukan umpan pada diri sendiri maupun teman setimnya, sepak sila harus dikuasi setiap pemain baik tekong maupun apit kiri dan apit kanan.

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk: (1) menerima dan menimang(menguasai) bola. (2) mengumpan dan antaran bola. (3) menyelamatkan serangan lawan (Tim Mengajar Sepak Takraw FIK UNP, 2006:76).

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa sepak sila merupakan kemampuan seseorang menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain dari *smash*, sepak sila merupakan usahayang dilakukan pemain, baik tekong maupun apit untuk mengontrol dan memainkan bola di udara dengan tujuan untuk melakukan *passing* dan memberikan umpan, baik kepada diri sendiri maupun kepada teman sebagai untuk melakukan serangan.

Dari hasil korelasi $X_1Y = 0,706$, dengan rumus kontribusi yaitu $r_2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_1Y = 49,84\%$.

Dari hasil korelasi $X_2Y = 0,407$, dengan rumus kontribusi yaitu $r_2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_2Y = 16,56\%$

Dari hasil korelasi $X_1X_2Y = 0,729$, dengan rumus kontribusi yaitu $r_2 \times 100\%$. Disimpulkan bahwa kontribusi antara variabel terdapat kontribusi antara variabel $X_1X_2Y = 53,14\%$

Dari pengolahan data yang di peroleh $X_1Y = 0,706 = 49,84\%$. $>$ $X_2Y = 0,407 = 16,56\%$. Karena koordinasi mata-kaki memiliki peranan yang sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan memainkan bola, setelah adanya stimulus tertentu, dalam bentuk bola yang datang dari serangan lawan. Dengan gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan menguasai dan memainkan bola. (Winarno, 2004 : 36)

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Kontribusi Koordinasi Mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. $r = 0,729$ dimana r hitung ($0,729$) $>$ r tabel ($0,632$).

Dan berdasarkan hasil analisis data dari variabel X_1 (Koordinasi mata dan kaki) dan X_2 (Keseimbangan) terhadap variabel Y(Keterampilan sepak sila) maka variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap variabel Y sebesar 53,14%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa adanya kontribusi koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dimana kontribusinya :

1. R_{x_1y} (koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak sila) kontribusinya 49,84%
2. R_{x_2y} (keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila) kontribusinya 16,56%
3. $R_{x_1x_2y}$ (koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila) kontribusinya 53,14%

Kesimpulan : hipotesis di terima dengan kata lain terdapat kontribusi antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.

Rekomendasi

1. Bagi guru olahraga, pelatih, dan Pembina ekstrakurikuler sepak takraw, hendaknya dapat member latihan koordinasi mata dan kaki dan keseimbangan karena komponen tersebut berperan terhadap keterampilan sepak sila.
2. Bagi mahasiswa FKIP penjaskesrek Universitas Riaumeneliti unsur lain yang dapat meningkatkan keterampilan sepak sila.
3. Penelitian ini sebagai bahan acuan evaluasi dan acuan kepada guru/pelatih juga siswa sepak takraw untuk meningkat prestasi yang baik.
4. Melakukan penelitian lanjutan untuk menyelidiki faktor-faktor kondisi fisik yang mendukung mekanismenya dan dapat memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan keterampilan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

Undang-undang. 2013 .*Kepemudaan dan Olahraga*.

Arikunto,Suharsimi.2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta.Jakarta.

Zulfan Ritonga. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru. Riau.

Winarno. 2004. *Pengembanganpermainansepaktakraw*. *Center for Human Capacity Development*.JakartaTimur.

Sugiyono,2013.*statistik untuk penelitian*

Tim menganjar sepak takraw UNP 2006, *sepak takraw*, padang

Suhud, 1991.*Sepak takraw*, Jakarta