

**COORDINATION OF EYE AND FOOT RELATION WITH SEPAK
SILA SKILL GAME OF SEPAK TAKRAW IN EXTRACURRICULAR
STUDENTS OF SMAN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR.**

Hendrik,¹ Drs.Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi Agust, S.Pd,M.Pd³
Hendrik_wae@yahoo.com,Saripin88@yahoo.com,Kristi.Agust@yahoo.com
No. HP: 081372301851

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

Abstract: *Problem in this study is the students are lack of ability in buckling the ball using sepak sila, while the game of sepak takraw need skill in sepak sila, when the ball is on the foot, the ball is not directed where the ball float but directed to right, left or front. The ball should have drifted towards the front of the student standing. So that, it is easy for student to rebuckle the ball before it falls. This study objection to find out whether there is a coordination of eye and foot relation with sepak sila skill game of sepak takraw in extracurricular Students of SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. The Sampling technique is whole population (total sampling) students of SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. Sample in this study is 12 students of SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. This study uses correlation technique. Then, the test of data is using the normality test, correlation moment product test and significant test $\alpha = 0,05$. Normality test X variable, $L_{0max} (0,208) < L_{tabel} (0,242)$ and normality test Y variable, $L_{0max} (0,203) < L_{tabel} (0,242)$ in other words normal and study conclusion shows: there is a significant relationship between eye-foot coordination relationship with sepak sila skill, with correlation $r = 0,780$ where $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0,780 > 0,602$. And this relation is strongly categorized. Then, H_0 is refused and H_a is accepted.*

Keyword: *eye and foot coordination, sepak sila skill*

HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA EKSTRAKURIKULER SISWA SMAN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR

Hendrik,¹ Drs.Saripin, M.Kes, AIFO,² Kristi Agust, S.Pd,M.Pd³
Hendrik_wae@yahoo.com,Saripin88@yahoo.com,Kristi.Agust@yahoo.com
No. HP: 081372301851

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya para siswa menimang bola dengan sepak sila, padahal permainan sepaktakraw sangat membutuhkan kemahiran dalam sepak sila, saat bola yang di timang mengenai kaki terkadang bola tidak terarah kemana melayangnya bola, terkadang kekanan kekiri kedepan, padahal seharusnya bola melayang kearah atas depan siswa berdiri, sehingga dengan mudah siswa menimang kembali bola itu sebelum bola itu terjatuh. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi (total *sampling*) Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar, sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas, tes produk momen korelasi, dan tes signifikan $\alpha = 0,05$. Tes normalitas variabel X, $L_{0maks} (0,208) < L_{tabel} (0,242)$ dan uji normalitas variabel Y, $L_{0maks} (0,203) < L_{tabel} (0,242)$ dengan kata lain normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan : dimana terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila, dengan korelasi $r = 0,780$ dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0,780 > 0,602$. Dan hubungan dikategorikan kuat. Demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Dan Kaki, Keterampilan Sepak Sila

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang besar, banyak kemajuan yang sudah diraih bagi bangsa Indonesia di berbagai bidang. Sejalan dengan kemajuan yang telah dicapai bangsa Indonesia, pendidikan olahraga menempati posisi yang strategis. Karena dalam kegiatan olahraga terkandung nilai – nilai luhur yang dapat mengakomodasi berbagai motivasi bagi pelakunya. Karena olahraga merupakan aktivitas tubuh yang dapat menyehatkan badan. Menurut Giritwijoyo (2012:18) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan”.

Di bidang pendidikanpun olahraga dijadikan pelajaran yang di ajarkan setiap minggunya kepada siswa di SD, SMP, SMA ini berarti olahraga berkontribusi dalam memajukan sebuah standar pendidikan di suatu Negara karena Pendidikan jasmani menurut Kosasih (1993:2) “suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Setiap cabang olahraga mempunyai sejarah kelahirannya sendiri-sendiri begitu juga dengan olahraga Sepaktakraw yang pada awalnya berasal dari permainan sepakraga. Sepaktakraw merupakan cabang olahraga tradisional orang melayu, yang muncul dan berkembang dinegara-negara kawasan Asia Tenggara seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, Dan Kamboja(Winarno,2004:01). Di Indonesia sendiri olahraga Sepaktakraw telah ada sejak tahun 1971 di tandai dengan berdirinya organisasi olahraga sepaktakraw yaitu PERSERASI (Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia) yang kemudian berubah nama pada tahun 1986 menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia).

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi dengan net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastic (*Synthetic Fiber*) yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri 3 orang pemain. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.(Perasetasi,1999:29)

Sepaktakraw 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, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, keseimbangan dan waktu reaksi. Gerakan dalam permainan Sepaktakraw 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 yan

diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain sepak takraw tersebut antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, power, kekuatan dan daya tahan.

Sepaktakraw mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota badan. Permainan sepak takraw banyak menggunakan bagian tubuh yaitu kaki, yang di sebut dengan menyepak. Dalam permainan sepak takraw menyepak atau sepakan adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Berkaitan dengan menyepak, yang harus dikuasi antara lain ialah: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki dan sepak badek.

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. (Zalfendi dan Asril bahar, 2010:118-123) mengatakan bahwa untuk melakukan sepak sila dengan baik membutuhkan penguasaan teknik, penguasaan sepak sila tersebut dapat dilatih dengan cara latihan sendiri, latihan berpasangan, latihan dengan formasi lingkaran, latihan dengan formasi 1,4 dan formasi zig-zag.

Di SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar ada beberapa kegiatan Ekstrakurikuler yang salah satunya sepak takraw. Ekstrakurikuler tersebut sangat aktif dilakukan setiap minggunya dan juga partisipasi dari siswa maupun dari guru yang mengajar sangatlah baik. Oleh sebab itu Ekstrakurikuler yang dilakukan di SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar berjalan sangat baik.

Di SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar Ekstrakurikuler sepak takraw yang dilakukan harus didukung oleh sarana dan prasarana maupun pelatih, agar atletnya dapat berprestasi. Untuk itu latihan yang harus dipersiapkan adalah latihan fisik, latihan teknik dan taktik, serta latihan mental. Ada pun yang di perlukan kondisi fisik ialah : koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan. setelah mempunyai fisik yang baik, Latihan teknik merupakan salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam peningkatan pembelajaran seseorang terkait hal itu dalam permainan sepak takraw merupakan olahraga yang memerlukan latihan teknik yang baik dan bertujuan mengembangkan kemampuan teknik dan pemahaman serta psikis secara menyeluruh.

Namun dari observasi pada siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar saat latihan dilapangan sabtu sore, terdapat beberapa masalah yang sering timbul, diantaranya para siswa kurang maksimal menimang bola dengan sepak sila, padahal permainan sepak takraw sangat membutuhkan kemahiran dalam sepak sila, saat bola yg di timang mengenai kaki terkadang bola tidak terarah kemana melayangnya bola, terkadang kekanan kekiri kedepan, padahal seharusnya bola melayang kearah atas depan siswa berdiri, sehingga dengan mudah siswa menimang kembali bola itu sebelum bola itu terjatuh. dan saat permainan siswa juga tidak maksimalnya memberikan umpan kepada temannya, dan itu sering juga terjadi saat latihan di lapangan. hal ini diduga karna faktor koordinasi mata –kaki yang di miliki siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk membuktikan permasalahan yang ada dengan judul : **Hubungan**

Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar.

1. Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi sangat dibutuhkan oleh pemain sepaktakraw, karena pada saat melakukan umpan atau passing pemain tidak lagi melihat bola yang di timang, kaki yang melakukan gerakan dan mata kaki melihat kearah sasaran yang di tuju. Koodinasi mata dan kaki dalam permainan sepaktakraw memiliki peranan yang sangat penting. Kemampuan tersebut di perlukan untuk mengontrol dan memainkan bola setelah adanya stimulus tertentu, dalam bentuk bola yang dating dari serangan lawan. Dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, maka gerakan-gerakan tertentu juga dapat dilakukan dengan tujuan menguasai dan memainkan bola. (Winarno 2004:36)

(Davis, 1995. Yang di terjemahkan oleh Winarno 2004:35) menyatakan “Kordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak, menjadi satu rangkain gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Kordinasi berguna untuk : (1) efesiensi dan efektifitas tenaga, (2) menghindari cedera, (3) berlatih menguasai teknik, (4) melaksanakan taktik, dan (5) mengembangkan kesiapan mental”.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efesien. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu gerakan. Penurunan koordinasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari mulai dilakukan setelah berumur di atas 40 tahu. Keadaan ini di sebabkan oleh penurunan presepsi sensorik dan respon motorik pada susuna saraf pusat yang mengalami perubahan morfologi dan biomekanika (winarno 2004 :35-36).

2. Keterampilan Sepak Sila

Dalam permainan sepaktakraw menyepak atau sepakan adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu jari dari permainan sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bahagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan).

Menurut Zalfendi dan Asril Bahar (2010:118), sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk

- a. Menerima dan menimang (menguasai) bola.
- b. Mengumpan dan antaran bola.
- c. Menyelamatkan dari serangan lawan.

3. Teknik Melakukan Sepak Sila

- a) Berdiri dengan dua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu
- b) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
- c) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- d) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.
- e) Mata melihat ke bola
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.

- g) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- h) Bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa sman 2 tambang kabupaten kampar. Adapaun variabel bebas adalah koordinasi mata-kaki, variabel terikat adalah hasil keterampilan sepak sila. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan itu. (Arikunto, 2006:270). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar sebanyak 12 orang. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 100 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh Siswa Ektrakulikuler SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah : untuk mengukur koordinasi mata-kaki digunakan tes koordinasi mata-kaki, Winarno (2004:126), dan keterampilan sepak sila, Winarno (2004:121). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelation product moment*. Teknik analisa hipotesa x dan y “analisa korelasi Product Moment”Zulfan Ritonga (2007:104).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 sampel yang merupakan seluruh Siswa Ektrakulikuler SMAN 2 Tambang Kabupaten Kampar. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu koordinasi mata-kaki dilambangkan dengan X dan keterampilan sepak sila dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

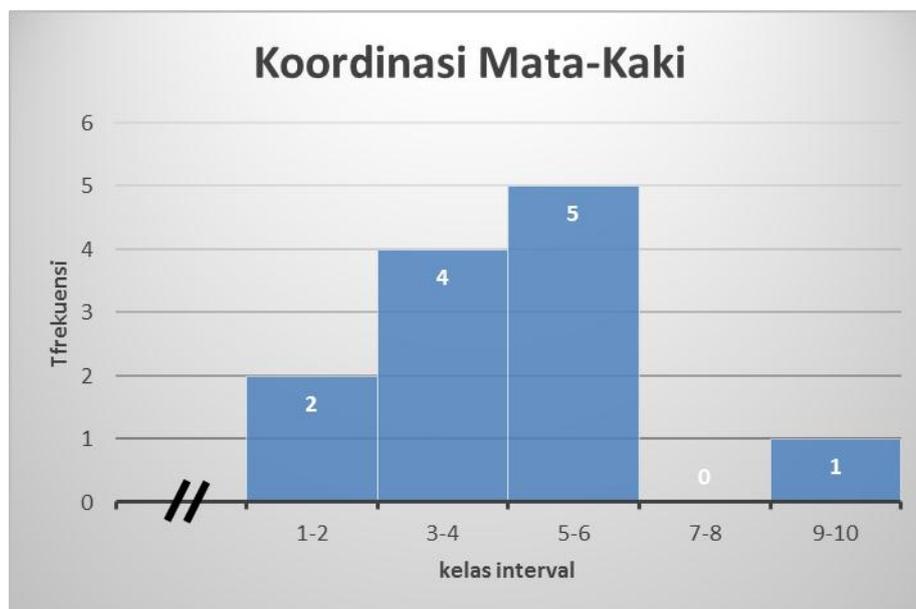
1. Koordinasi Mata Dan Kaki

Data yang di peroleh dari variable koordinasi Mata-Kaki (X) diukur dengan menggunakan tes koordinasi mata-kaki (Winarno,2004:127) yang diikuti oleh sample sebanyak 12 orang, setelah di tentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat di simpulkan skor tertinggi adalah 9 dan skor terendah 1. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 4,3 varian = 4,24 standar deviasi adalah 2,06. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor koordinasi mata-kaki ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X)

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1-2	2	17%
2	3-4	4	33%
3	5-6	5	42%
4	7-8	0	0%
5	9-10	1	8%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan table 1, dari 12 sampel terdapat 2 orang sampel (17%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki 1-2 dibawah dikategorikan sangat kurang, kemudian 4 orang sampel (33%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki 3-4 dikategorikan cukup, 5 orang sampel (42%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki 5-6 dikategorikan baik, 1 orang sampel (8%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki 9-10 dikategorikan sangat baik. Untuk lebih jelasnya data koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 1. Histogram koordinasi mata kaki

2. Kemampuan Sepak Sila

Data yang diperoleh dari variable Kemampuan Sepak Sila (Y) di ukur dengan menggunakan tes mengontrol bola dalam 1 menit (Winarno,2004:121) yang diikuti oleh sebanyak sampel 12 orang. Setelah di tentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat di simpulkan skor tetringgi 41 dan skor terrendah 25. Distribusi skor menghasilkan rata-

rata (mean) 31,5, varian 28,27, standar deviasi adalah 5,32. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor kemampuan sepak sila dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepak Sila (Y)

NO	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	25-27	2	17 %
2	28-30	5	42 %
3	31-33	1	8 %
4	34-36	0	0 %
5	37-39	3	25 %
6	40-42	1	8 %
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan sepak sila dari 12 sampel terdapat 7 orang sampel (59%) memiliki hasil kemampuan sepak sila 25-30 dikategorikan sedang, 4 orang sampel (33,%) memiliki hasil kemampuan sepak sila 31-39 dikategorikan baik, 1 orang sampel (8,%) memiliki hasil kemampuan sepak sila 40-42 dikategorikan baik sekali. Untuk lebih jelasnya data kemampuan sepak sila dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 2. Histogram Kemampuan Sepak Sila (Y)

PENGUJIAN HIPOTESIS

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis korelasi *product moment*. Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat dilihat dari tabel interpretasi. Berdasarkan analisis yang dilakukan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila sebagai berikut:

Tabel 3. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

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

Setelah data diperoleh, di analisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang di ajukan sesuai dengan masalah yang di ajukan. Hipotesis (Ho) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki (X) dengan hasil keterampilan sepak sila (Y) pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 TAMBANG. Berdasarkan analisis data yang di peroleh koefesien korelasi sebesar $r_{hitung} 0,780 > r_{tab} 0,602$. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki (X) dengan keterampilan sepak sila (Y). memiliki kategori tingkat hubungan yang “KUAT”.

PEMBAHASAN

Hubungan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila dengan melihat hasil penelitian diatas, maka koordinasi antara mata-kaki terdapat hubungan yang sangat signifikan, oleh sebab itu pada saat melakukan kontrol sepak sila dalam permainan sepaktakraw sangat dibutuhkan, dan tidak bisa di pungkiri lagi bahwa koordinasi antar mata-kaki dalam melakukan sepak sila merupakan kemampuan yang sangat berperan aktif untuk menghidupkan permainan sepaktakraw. Sama hal dalam memulai pertandingan permainan sepaktakraw, ketika tekong lawan memulai servis dan cara menerima servis yang sempurna agar bola maksimal untuk di jadikan umpan kepada smesher maka koordinasi mata-kaki sangat di perlukan, karna ketika koordinasi mata kaki tidak bagus maka perkenaan bola dengan kaki tidak akan tepat sehingga bola tidak sempurna dimainkan kembali, oleh karna itu semakin bagus perkenaan kaki pada bola maka semakin sempurna bola dimainkan untuk mendapat poin atau angka.

Setelah dilaksanakn penelitian yang di awali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Ekstrakurikuler SMAN 2 TAMBANG dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah untuk mendapatkan sepak sila yang baik diperlukan koordinasi mata dan kaki, dengan koordinasi yang baik maka bola akan terkontrol dengan baik pula.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variable X dengan variable Y di peroleh dengan nilai $r_{xy} = 0,780$ besar dari tabel $= 0,602$. Sehingga $r_{hitung} > r_{tabel}$ (**berhubungan**) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Rekomendasi

1. Kepada pelatih agar memperhatikan koordinasi pemain untuk dilatih secara lebih baik lagi. Karna kemampuan sepak sila yang baik dapat diperoleh jika koordinasi yang baik pula.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler SMA N 2 TAMBANG agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi saat mengikuti latihan.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meniliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila sehingga bermanfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja
- Kosash, Engkos.1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Pb.Persetasi. 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: Pb Persetasi
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Stastistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Riau: Cendekia Insani.
- Winarno, M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.
- Zalfendi dan Bahar Asril. 2010. *Permainan sepaktakraw*. padang: sukabina press.