

**BALANCE RELATIONSHIP WITH THE ABILITY OF  
ENGINEERING TECHNIQUES IN SECRETARY GAMES  
IN CLUB SEPAK TAKRAW PCR PEKANBARU**

*Jono1, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO2, Aref Vai, S.Pd, M.Pd3*  
Email:jonosyahputra06@gmail.com, mr.ramadi59@yahoo.com, ardiah\_juita@yahoo.com  
No. HP. 081372328212

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this study is service errors that do not pass through the net, smash out the field, the bait is not good, the reception of the first ball more failed than the opponent's service, the lack of mastery of soccer techniques, less in acceptance of the first ball, body position often lose balance when feeding the ball. The purpose of this research is to find out whether there is a balance relationship with soccer technique skills in the game sepak takraw at Pekanbaru PCR sepak takraw club. The population in this study is all the young players PCR club which amounted to 12 people. A sampling technique was the overall population (total sampling), Instrument performed research is a balance test stork balance stand test which aims to measure the level of balance in a person performing movement and test soccer skills capabilities aimed at knowing how much ability in performing soccer techniques from the sample used. After that, the data was analyzed to test for normality test at significant level  $\alpha 0,05$  lilifors. Based on the research results, it can be concluded as follows.. Based on the results research, it can be concluded as follows. From the results obtained the balance does not have a significant relationship to soccer skills capabilities in club sepak takraw PCR Pekanbaru. where  $r_{hitung}$  at significant level  $\alpha (0,05) = 0.582$ , means  $r_{hitung} (0.582) < r_{tabel} (0.602)$*

**Keywords:** *balance, ability of soccer technique sila*

## HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI CLUB SEPAK TAKRAW PCR PEKANBARU

Jono<sup>1</sup>, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email:jonosyahputra06@gmail.com,mr.ramadi59@yahoo.com, ardiah\_juita@yahoo.com  
No. HP. 081372328212

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

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini kesalahan servis yang tidak melewati net, smash yang keluar lapangan, umpan yang belum baik, penerimaan bola pertama yang lebih banyak gagal dari servis yang dilakukan lawan, kurangnya penguasaan teknik sepak sila, kurang dalam penerimaan bola pertama, posisi tubuh sering kehilangan keseimbangan saat mengumpan bola, Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw di club sepak takraw PCR Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain muda club PCR yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi (*total sampling*). Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah test keseimbangan *stork balance stand test* yang bertujuan mengukur tingkat keseimbangan seseorang dalam melakukan gerakan.dan tes kemampuan teknik sepak sila yang bertujuan mengetahui seberapa besar kemampuan dalam melakukan teknik sepak sila dari sampel yang digunakan. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil yang diperoleh keseimbangan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan teknik sepak sila di club sepak takraw PCR Pekanbaru. di karenakan, dimana  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung} (0,582) < r_{tab} (0,602)$ .

**Kata Kunci :** Keseimbangan, Kemampuan Teknik Sepak Sila

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam konteks peningkatan kualitas sumber daya manusia dan masyarakat. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk meningkatkan prestasi, perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya di cabang olahraga pendidikan. Banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia salah satunya futsal. Futsal adalah olahraga beregu, dimana kolektivitas yang tinggi akan mengangkat prestasi, dari permainan yang cepat dan dinamis dari segi lapangan yang kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat (Justinus Lhaksana:2011:7).

Menurut Winarno (2004:23) Kemampuan sepak sila adalah kesanggupan seseorang dalam menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, yang digunakan untuk menerima, mengumpan, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Keseimbangan adalah mempertahankan kondisi fisik dari ruang gerak yang sempit. Diketahui dengan menggunakan *stork stand balance test*. diperoleh score keseimbangan mempertahankan kondisi tubuh dari hasil berdiri satu kaki dengan cara menaikan tumit dari lantai dan tangan berada dipinggang. dilakukan tiga kali pengulangan dan waktu yg terbaik yg diambil dan waktu dicatat dalam detik.

Menurut Syafruddin (1999:3) "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi", Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang di arahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional. Olahraga dimasyarakatkan sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani.

Untuk menunjang prestasi yang optimal dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Menurut Sajoto (1988:2:16) komponen kondisi fisik itu meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*).

Namun berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada club PCR Pekanbaru penulis mengamati banyak permasalahan yang terjadi selama proses latihan berlangsung, mulai dari kesalahan servis yang tidak melewati net, smash yang keluar lapangan, umpan yang belum baik, penerimaan bola pertama dari servis yang kurang dari semua posisi, mulai dari smasher, tekong maupun umpan. Memang salah satu teknik sepak sila ini dalam olahraga sepak takraw, untuk bisa menguasainya harus berlatih dengan sungguh-sungguh. Pengamat menilai para pemain di club PCR banyak yang kurang dalam penerimaan bola pertama, dan juga pada saat mengumpan bola juga terdapat kesalahan, seperti bola melenceng dan melewati net. Setelah pengamat amati permasalahan yang sering terjadi yakni, ketika bola servis lawan datang kearah pemain, pemain yang menerima tidak bisa mempertahankan kekokohan posisi tubuhnya, sehingga bola yang diterima kebanyakan melenceng, dan juga ketika mengumpan menggunakan sepak sila tubuh pemain sering di tarik kebelakang, sehingga bola yang di umpan tidak sampai ke sasaran, di karenakan tidak bisa mempertahankan posisi

tubuhnya. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk membuktikan permasalahan yang ada dengan judul: **“Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Teknik Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Di Club Sepak Takraw PCR Pekanbaru”**.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota badan. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepak takraw harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik sangat memerlukan komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, koordinasi fisik yang prima, untuk dapat menjalin hasil gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepak takraw (Depnas,2002:3)

Dalam permainan sepak takraw keterampilan eksternal lebih banyak dijumpai dan digunakan, karena respon respon lingkungan dalam suatu permainan selalu berubah-ubah, gerakan bola dari kawan dan lawan sangat di pengaruhi kondisi lingkungan, arah bola dan kecepatan bola berpengaruh terhadap kualitas permainan, sehingga penguasaan keterampilan sangat menentukan kualitas permainan, sehingga penguasaan keterampilan sangat menentukan kualitas permainan. Bola datang dengan arah yang berubah-ubah, jelas sulit untuk diprediksi. Upaya yang harus dilakukan untuk dapat menguasai keterampilan bermain sepak takraw, salah satunya adalah, pemain harus mempunyai kemampuan motorik dan eksplosif power yang tinggi. Kondisi tersebut perlu bagi seorang pemain sepak takraw untuk mampu memainkan bola, mengantisipasi serangan lawan, dan dapat melakukan keterampilan-keterampilan motorik sepak takraw yang kompleks dan sulit diprediksi (Winarno,2004:25)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu keseimbangan (X), terhadap variabel terikat yaitu kemampuan teknik sepak sila (Y) (Suharsimi Arikunto 2002: 247). Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini Populasi dalam penelitian ini yakni pemain pemain muda PCR club sepak takraw pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari club PCR dengan melakukan test keseimbangan diketahui dengan menggunakan *stork stand balance test*. diperoleh score keseimbangan mempertahankan kondisi tubuh dari hasil berdiri satu kaki dengan cara menaikan tumit dari lantai dan tangan berada dipinggang.dilakukan tiga kali pengulangan dan waktu yg terbaik yg diambil dan waktu dicatat dalam detik. Kemampuan sepak sila adalah kesanggupan seseorang dalam menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, yang digunakan untuk menerima, mengumpan, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.yang diketahui dengan menggunakan *basic performance skill tes*. Dimana diperoleh hasil tes menimang bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri dalam waktu 60 detik, yang diukur dengan frekuensi sepankan.

Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang

dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut :

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus
3. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan  $f = (z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan  $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefours* dengan lambang  $L_o$ . Nilai dari  $L_o = f(z), S(z)$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari table *Liliefours*
6. Apabila  $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Keterangan :

Z = Transformasi

x = Rata-rata X

f = Frekuensi

S = Simpang baku sampel

F(z) = Peluang skor

S(z) = proporsi skor baku

Untuk menentukan hubungan antara *keseimbangan* (Y) dengan kemampuan teknik sepak sila tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) :

Rumus korelasi *product moment* (ZulfanRitonga, 2007:104):

$$\Gamma_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

$\Gamma$  = Korelasi antara variabel X dan Y

x = Skor pada variabel X

y = Skor pada variabel Y

$\sum x$  = Jumlah skor variabel X

$\sum y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum x^2$  = Jumlah dari kuadrat skor X

$$\begin{aligned} \sum y^2 &= \text{Jumlah dari kuadrat skor } Y \\ \sum xy &= \text{Jumlah skor kali } X \text{ dengan } Y \\ n &= \text{Jumlah subjek} \end{aligned}$$

Penelitian ini membahas tentang “Hubungan keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw di club PCR sepak takraw Pekanbaru”. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas keseimbangan (X) dan variabel terikat kemampuan teknik sepak sila (Y).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

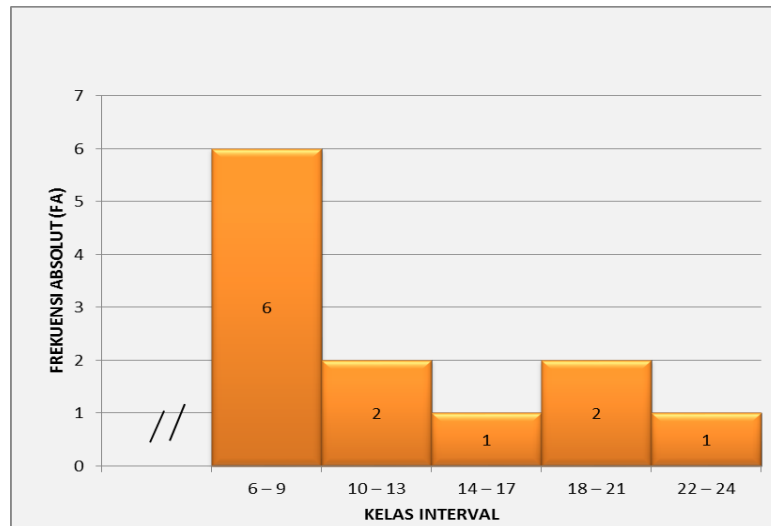
### Keseimbangan

Data yang diperoleh dari variabel keseimbangan (X) diukur dengan menggunakan tes keseimbangan menggunakan satu kaki (*stork balance stand tes*), yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 22,52 dan nilai terendah adalah 6,51. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 12,70 standar deviasi (SD) = 5,68 dan varian ( $S^2$ ) = 32,26 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X)

NO.	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	6 – 9	6	50%
2	10 – 13	2	16,7%
3	14 – 17	1	8,3%
4	18 – 21	2	16,7%
5	22 – 24	1	8,3%
Total		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, 6 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 6 – 9, 2 orang sampel (16,7%) dengan rentang nilai 10 – 13, 1 orang sampel (8,3%) dengan rentang nilai 14 – 17, 2 orang sampel (16,7%) dengan rentang nilai 18 – 21, 1 orang sampel (8,3%) dengan rentang nilai 22 – 24. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Kurva Histogram Keseimbangan

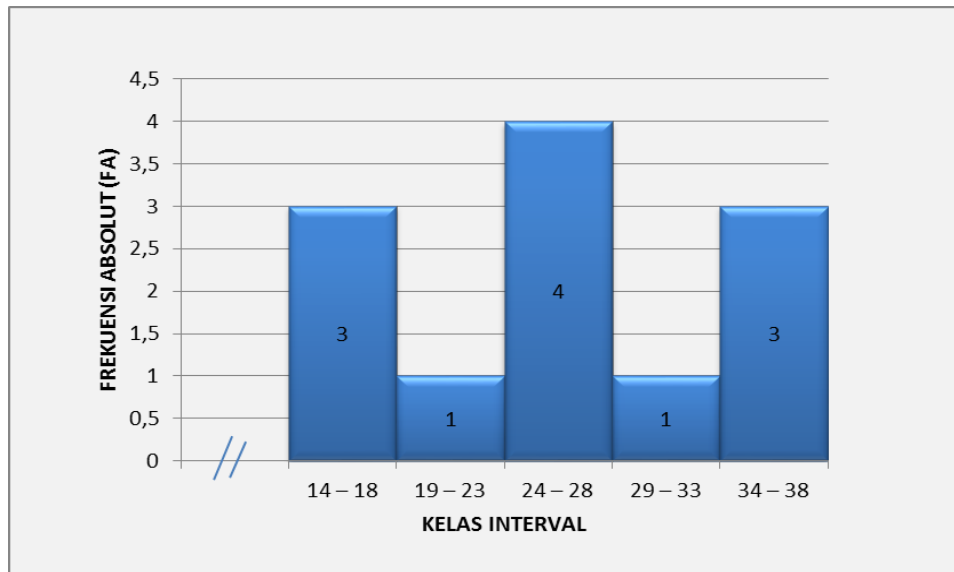
### Kemampuan Teknik Sepak Sila

data yang diperoleh dari variabel kemampuan teknik sepak sila (Y) diukur dengan menggunakan tes kemampuan teknik sepak sila, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 38 dan nilai terendah adalah 14. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 26, varian = 64,6 dan standart deviasi adalah 8,04 yang lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Sepak Sila

No	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF (%)
1	14 – 18	3	25%
2	19 – 23	1	8,3%
3	24 – 28	4	33,4%
4	29 – 33	1	8,3%
5	34 – 38	3	25%
Total		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, 3 orang sampel 25% dengan rentang nilai 14 – 18, 1 orang sampel 8,3% dengan rentang nilai 19 – 23, 4 orang sampel 33,4% dengan rentang nilai 24 – 28, 1 orang sampel 8,3% dengan rentang nilai 29 – 33, 3 orang sampel 25% dengan rentang nilai 34 – 38, untuk lebih jelasnya lihat histogram berikut ini.



Gambar 2. Kurva Histogram Kemampuan Teknik Sepak Sila

## PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu diadakan uji normalitas data yang dilakukan dengan Uji *Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r variabel X dengan Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment. Untuk mengetahui ada hubungan atau tidaknya data dengan cara membandingkan dengan nilai r tabel. Sedangkan untuk menentukan nilai r variabel X dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi antara variabel X dengan Y.

### Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *lielifors* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah apabila  $L_{omaks} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Teknik Sepak Sila.

Variabel	$L_{omaks}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Keseimbangan(X)	0,212	0,242	Normal
Teknik sepaksila(Y)	0,131	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa  $L_{omaks}$  variabel keseimbangan (X) pada taraf



signifikan 0,05 di peroleh  $L_{omaks} 0,212 < L_{tabel} 0,242$  dan kemampuan teknik sepak sila (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh  $L_{omaks} 0,131 < L_{tabel} 0,242$ . Jika  $L_{omaks}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel diatas berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi product moment dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi 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

(Sugiyono, 2013 : 231)

Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *keseimbangan* = 12,70, dengan standar deviasi = 5,68 dan varian = 32,26. Untuk skor rata-rata *kemampuan teknik sepak sila* di dapat = 26 dengan standar deviasi = 8,04 dan varian sebesar 64,6. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara *keseimbangan* dan kemampuan teknik sepak sila sebesar 0,582, dimana  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05) = 0,602, berarti  $r_{hitung} (0,582) < r_{tabel} (0,602)$ , dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi  $R_{hitung} (0,582)$  memiliki kategori tingkat hubungan sedang. Artinya terdapat hubungan namun tidak signifikan antara *keseimbangan* dengan hasil tes kemampuan teknik sepak sila pada pemain-pemain di club PCR sepak takraw pekanbaru.

### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis “terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila”. Hasil yang didapat dengan menggunakan analisis korelasi product moment dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Analisis Korelasi Keseimbangan (X) Dengan Kemampuan Teknik Sepak Sila (Y)

Dk (N-1)	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
11	0,582	0,602	Ha ditolak

Analisis korelasi menyatakan “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *keseimbangan* dengan kemampuan teknik sepak sila pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui tidak ada hubungan yang berarti dari *keseimbangan* terhadap kemampuan teknik sepak sila pada pemain di club PCR sepak takraw Pekanbaru.

Keseimbangan adalah mempertahankan kondisi fisik dari ruang gerak yang sempit. Diketahui dengan menggunakan *stork balance stand test*. diperoleh score keseimbangan dari mempertahankan kondisi tubuh hasil berdiri satu kaki dengan cara menaikan tumit dari lantai dan tangan berada dipinggang.dilakukan tiga kali pengulangan dan waktu yg terbaik yg diambil dan waktu dicatat dalam detik. dari tes ini diketahui tingkat keseimbangan seorang pemain. Setelah melakukan teknik analisis data menggunakan rumus korelasi product moment dinyatakan Keseimbangan pada pemain – pemain club PCR Pekanbaru tidak berpengaruh besar terhadap kemampuan melakukan teknik sepak sila pada pemain pemain club PCR sepak takraw pekanbaru. Untuk dapat melakukan teknik sepak sila yang baik dan juga benar tidak cukup hanya menguasai keseimbangan banyak faktor faktor yang harus dikuasai seperti halnya koordinasi mata dan kaki, akselerasi, kelincahan serta kekuatan. Jika hanya keseimbangan saja yang dikuasai dari hasil analisis menyatakan belum ada hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila.

Seperti halnya sepak takraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota badan. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepak takraw harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik sangat memerlukan komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, koordinasi fisik yang prima, untuk dapat menjalin hasil gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepak takraw (Depnas,2002:3)

Tidak cukup keseimbangan yang baik dalam melakukan kemampuan teknik sepak sila banyak faktor lain yang mendukung seperti halnya koordinasi, kekuatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak dan banyak lagi faktor lainnya.

Dari Perhitungan korelasi antara keseimbangan (X) dengan kemampuan teknik sepak sila (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang signifikan, dan sebaliknya ( Sudjana 2006:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila diperoleh  $r_{hitung}$  0,582 sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05) yaitu 0,602. Berarti  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka dinyatakan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *keseimbangan* dengan kemampuan teknik sepak sila pada pemain-pemain di club PCR sepak takraw pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan beberapa waktu yang lalu, penulis mengamati para pemain di club PCR banyak yang kurang dalam penerimaan bola pertama, dan juga pada saat mengumpan bola juga terdapat kesalahan, seperti bola melenceng dan melewati net. Setelah pengamat amati permasalahan yang sering terjadi yakni, ketika bola servis lawan datang kearah pemain, pemain yang menerima tidak bisa mempertahankan kokohan posisi tubuhnya, sehingga bola yang diterima kebanyakan melenceng, dan juga ketika mengumpan menggunakan sepak sila tubuh pemain sering di tarik kebelakang, sehingga bola yang di umpan tidak sampai ke sasaran, di karenakan tidak bisa mempertahankan posisi tubuhnya. Diduga faktor faktor yang menjadi penyebab yakni: keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan. Dari beberapa kondisi fisik diatas, diduga keseimbangan sangat memiliki kemampuan yang kuat dalam mempengaruhi penguasaan teknik sepak sila. Maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw.

penelitian ini adalah penelitian *korelasi* adapun Populasi dalam penelitian ini yakni pemain muda PCR club Sepak Takraw Pekanbaru, yang berjumlah 12 orang dan Berdasarkan populasi di atas penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel maka didapat sampel sebanyak 12 orang.

Instrument pada penelitian ini adalah tes keseimbangan (*Stork Balance Stand Test*) dan kemudian dilanjutkan dengan tes kemampuan teknik sepak sila (*basic performance test*) lalu dilakukan analisis korelasi product moment dan uji *lilifors*. Data terlebih dahulu dilakukan tes normalitas, variabel keseimbangan (X) pada taraf signifikan 0,05 di peroleh  $L_{omaks} 0,212 < L_{tabel} 0,242$  dan kemampuan teknik sepak sila (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh  $L_{omaks} 0,131 < L_{tabel} 0,242$ . Jika  $L_{omaks}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel X dan Y berdistribusi normal. Berdasarkan perhitungan korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila,  $r_{hitung} = 0,582$  sedangkan  $r_{tabel} = 0,602$  berarti  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan teknik sepak sila pada pemain-pemain di club sepak takraw Pekanbaru, Hal ini dibuktikan oleh koefisien korelasi yang ditemukan sebesar **0,582**,

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (*stork balance stand test*) (X) dengan keterampilan teknik sepak sila (*basic performan test*) (Y) pada pemain-pemain di Club PCR Sepak Takraw Pekanbaru’.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penelitian merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor faktor tertentu saja khususnya para pemain-pemain di club PCR Pekanbaru karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik sepak sila seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila sehingga memberikan mamfaat bagi yang lain.
3. Kepada pembaca penelitian ini semoga dapat memberikan pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya
4. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Din Wahyudin dkk.(2008). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Dirjen Depnas, 2002. *Instrument pemanduan bakat sepak takraw*. Jakarta
- Dispora, 2002. *Petunjuk olahraga sepak takraw*. Jakarta
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Lembaga pengembangan pendidikan. Surakarta
- Novrizal ahmad novan, 2004. *Uji validitas & reabilitas tes keterampilan calon mahasiswa jalur sbmptn*. FPOK UPI
- Nurhasan, (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Sasmita Jumiati, 2010. *Pedoman penulisan skripsi dan tesis*. Pekanbaru : UR Pres Pekanbaru.
- Syafrudin,(1993). *pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi*. jakarta

Soegih harjono, (1980). *penuntun pelatih dan peraturan permainan sepak takraw*. Jakarta.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Toha Anggoro dkk. (2008). *Metode Penelitian*. Jakarta : Universitas Terbuka.

UUD RI.(2005). *Tentang Sistem keolahragaan nasional*. Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia

Winarno, 2004. *Pengembangan permainan sepak takraw. Center for human capacity development*. Jakarta timur.

Zalfendri, Asril bahar, 2008. *Sepak takraw rules & regulations*. FIK UNP