

THE CORRELATION OF ANKLE COORDINATION AND BALANCE WITH THE ABILITY OF PRECEPTS KICK ON SEPAKTAKRAW EXTRACURRICULAR SMK DAREL HIKMAH PEKANBARU

Ahmad Zulfahmi¹, Dr. Zainur, M. Pd², Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd³

Email: zulfahmiahmad30@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, fatmaalim8@gmail.com

Phone Number: 082170351896

*Health Physical Education And Recreation Department
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *The aim of the research was to get the correlation of ankle coordination and balance with the ability of precepts kick on sepaktakraw extracurricular of SMK Darel Hikmah Pekanbaru. The forms of this research was the correlation study, the population in this study was sepaktakraw extracurricular of SMK Darel Hikmah Pekanbaru and the sample in this study was 9 students. While the sample technique used is total sampling (saturated sample), where all the population as the sample. So, the sample in this study amounted to 9 students. After that, the data is processed with statistics, normality test with liliefors test and correlation at significant level α (0,05). The first analysis in the calculation of the correlation between X_1 and Y , where r_{table} at significant level α (0,05) = 0,707 means r_{result} (0,908) > r_{table} (0,707), which means the hypothesis is accepted and there is a meaningful correlation with a very strong interpretation between ankle coordination with the ability of precepts kick on students sepaktakraw extracurricular SMK Darel Hikmah Pekanbaru, a second analysis of in the calculation of the correlation between X_2 and Y , where r_{table} at significant level α (0,05) = 0,707 means r_{result} (0,872) > r_{table} (0,707), which means the hypothesis is accepted and there is a meaningful correlation with a very strong interpretation between balance with the ability of precepts kick on students sepaktakraw extracurricular SMK Darel Hikmah Pekanbaru. The analysis of the three correlation X_1 and X_2 with Y was obtained, which r_{table} at significant level α (0,05) = 0,707, means R_{result} (0,934) > r_{table} (0,707). Than it can be concluded that the correlation between X_1 and X_2 with Y or the correlation between ankle coordination with the ability of precepts kick on sepaktakraw extracurricular SMK Darel Hikmah Pekanbaru are significant.*

Key Words : Ankle Coordination, Balance dan Precepts Kick.

HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMK DAREL HIKMAH PEKANBARU

Ahmad Zulfahmi¹, Dr. Zainur, M. Pd², Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd³

Email: zulfahmiaahmad30@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, fatmalim8@gmail.com

No. HP: 082170351896

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang. Adapun teknik *sampel* yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 9 orang. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors dan korelasi pada taraf signifikan α (0,05). Analisis pertama antara X_1 dengan Y, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,707 berarti r_{hitung} (0,908) > r_{tab} (0,707), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang sangat kuat dengan interpretasi sangat kuat antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru. Dari perhitungan analisis kedua X_2 dan Y, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,707 berarti r_{hitung} (0,872) > r_{tab} (0,707), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang sangat kuat dengan interpretasi sangat kuat antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru. Analisis ketiga hubungan antara X_1 dan X_2 dengan Y, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,707 berarti R_{hitung} (0,934) > r_{tab} (0,707), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X_1 dan X_2 dengan Y adalah signifikan.

Kata Kunci: Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan dan Sepak Sila.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarahkan dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Di Indonesia, olahraga bukanlah sesuatu yang asing lagi bagi masyarakat. Hampir seluruh masyarakat Indonesia sudah mengenal banyak cabang olahraga, baik cabang olahraga dari permainan, atletik, bela diri, senam, maupun olahraga rekreasi. Di Indonesia sendiri, olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat adalah cabang olahraga permainan, seperti sepakbola, sepaktakraw, bola basket, bola voli, dan sebaagainya.

Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, kekompakan, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Seperti pada permainan sepaktakraw yang memerlukan kekompakan dari sebuah tim.

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga tradisional orang Melayu, yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara, seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Lanka, Myanmar, dan di Kamboja. Sehingga cabang olahraga ini dianggap sebagai cabang olahraga asli Negara-negara di Asia Tenggara.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepaktakraw setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam sepaktakraw, salah satunya yaitu menimang bola atau sepak sila. Dengan menguasai sepak sila, maka pemain dapat menguasai bola dengan baik. Selanjutnya ketika bermain seorang pemain harus cepat dalam mengambil keputusan terhadap bola yang datang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa kemampuan sepak sila siswa kurang maksimal, hal ini dapat dilihat pada waktu siswa menerima bola pertama, tidak tepat pengenaan bola dengan kaki, bola yang datang sulit untuk di kuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan, badan atau tubuh pemain tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), dan juga tidak maksimal pada saat mengantarkan bola pada penyemes (*smesher*), sehingga hasil dari sepak sila yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang baik. Hal ini di duga karena kurangnya koordinasi mata kaki dan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul: **"Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru"**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan melihat hubungan koordinasi mata- kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw. Dengan variabel bebasnya adalah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, dan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila pada Ekstrakurikuler SMK Darel Hikmah 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 dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler SMK Darel Hikmah Pekanbaru sebanyak 9 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:134) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 100 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh siswa Ekstrakurikuler SMK Darel Hikmah Pekanbaru sebanyak 9 orang. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah untuk tes koordinasi mata kaki dengan alat ukur tes sasaran koordinasi mata dan kaki (Winarno, 2004:127), untuk tes keseimbangan dengan melakukan *stork stand* (Ismaryati, 2008:48), dan untuk tes keterampilan sepak sila dengan menimang bola atau sepak sila selama 60 detik (Winarno, 2004:121).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

1. Koordinasi Mata Kaki

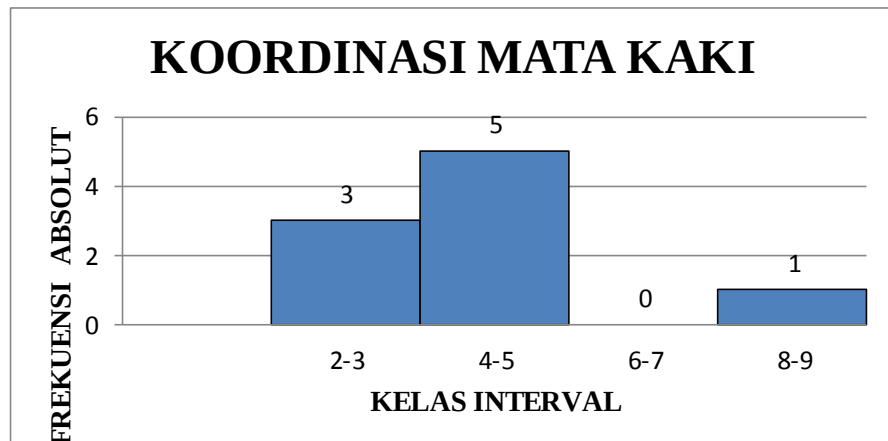
Data koordinasi mata-kaki menggunakan tes lempar tangkap kedinding dengan menggunakan kaki dari 9 orang sampel diperoleh data tertinggi yaitu 8 dan yang terendah 2, rata-rata 4,2 dan standar deviasi 1,72. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata Kaki (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	2-3	3	33,33%
2	4-5	5	55,56%
3	6-7	0	0%
4	8-9	1	11,11%
		9	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 9 orang sampel, ternyata 3 orang sampel (33,33%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes

koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 2-3 kategori kurang, kemudian 5 orang sampel (55,56%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 4-5 kategori sedang, kemudian 0 orang sampel (0%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 6-7 kategori baik dan 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 8-9 kategori sangat baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



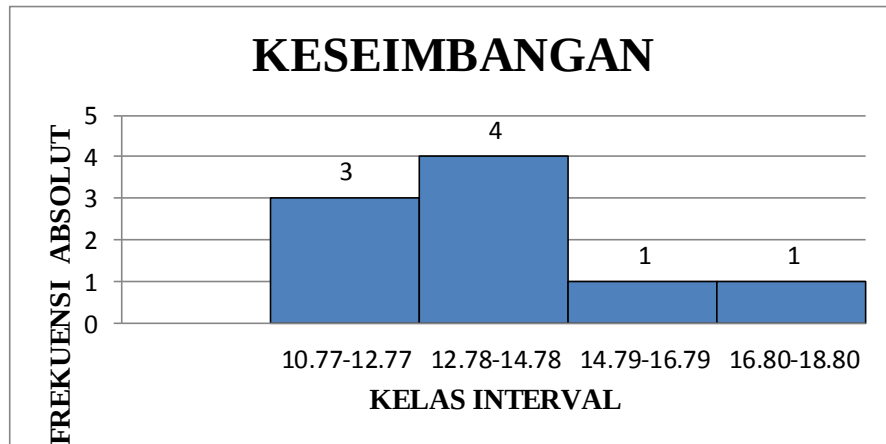
2. Keseimbangan

Berikut ini diuraikan dari hasil keseimbangan dari 9 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 17,54 dan nilai terendah 10,77, rata-rata 13,79, standar deviasi 2,05, untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Table 2. Distribusi frekuensi keseimbangan

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	10.77-12.77	3	33,33%
2	12.78-14.78	4	44,44%
3	14.79-16.79	1	11,11%
4	16.80-18.80	1	11,11%
Jumlah		9	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 9 orang sampel, ternyata 3 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 10,77-12,77 kategori kurang, kemudian 4 orang sampel (44,44%) dengan rentang nilai 12,78-14,78 kategori sedang, kemudian 1 orang (11,11%) nilai dengan rentang nilai 14,79-16,79 kategori baik, dan 1 orang sampel (11,11%) dengan rentang nilai 16,80-18,80 kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya lihat histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram keseimbangan

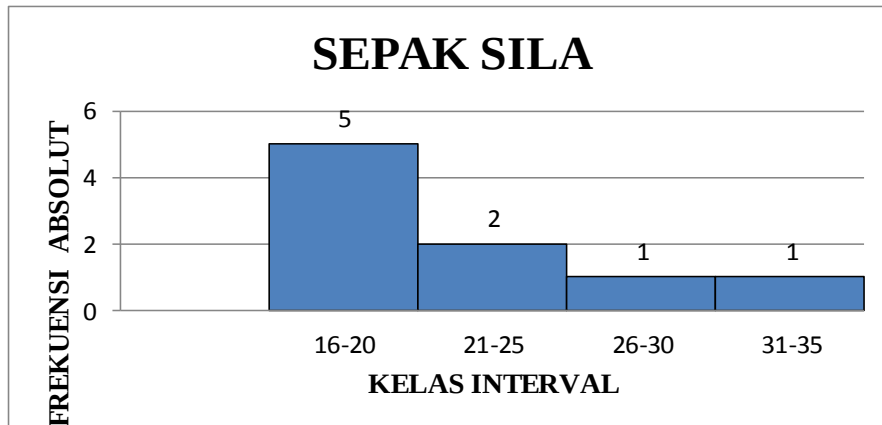
3. Keterampilan Sepak Sila

Berikut ini di uraikan dari data sepak sila dari 9 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 32 dan nilai terendah 16, rata-rata 21,2 dan nilai standar deviasi 5,29 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Sepak Sila (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	16-20	5	55,56%
2	21-25	2	22,22%
3	26-30	1	11,11%
4	31-35	1	11,11%
		9	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari sampel, ternyata 5 orang sampel (55,56%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 16-20 kategori kurang, kemudian 2 orang sampel (22,22%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 21-25 kategori sedang, kemudian 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 dengan rentangan nilai 26-30 kategori baik, dan selanjutnya 1 orang sampel (11,11%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 31-35 kategori sangat baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2. Histogram Koordinasi Sepak Sila

Pengujian Hipotesis

Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan hasil keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,908) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Kemudian terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,872) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Dan terdapat hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada Ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,934) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru yang berjumlah 9 orang. Sampel penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru yang berjumlah 9 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas adalah koordinasi mata kaki (X^1) dan keseimbangan (X^2) sedangkan variabel terikat (Y) adalah keterampilan sepak sila. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes koordinasi mata kaki dengan alat ukur tes sasaran koordinasi mata dan kaki (Winarno, 2004:127), untuk tes kecepatan reaksi dengan melakukan *stork stand* (Ismaryati, 2008:48), dan untuk tes keterampilan sepak sila selama 60 detik (Winarno, 2004:121).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan sepak sila siswa kurang maksimal, hal ini dapat dilihat pada waktu siswa menerima bola pertama, tidak tepat pengenaaan bola dengan kaki, bola yang datang sulit untuk di kuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan, badan atau tubuh pemain tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), dan juga tidak maksimal pada saat mengantarkan bola pada penyemes (*smesher*), sehingga hasil dari sepak sila yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraian pada bab sebelumnya, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,908) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,872) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,707$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,934) > r_{\text{tab}} (0,707)$. Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Bagi guru olahraga, pelatih, dan Pembina ekstrakurikuler sepak takraw SMK Darel Hikmah Pekanbaru, hendaknya dapat memberi latihan koordinasi mata dan kaki dan kecepatan reaksi karena komponen tersebut berperan terhadap keterampilan sepak sila.
2. Kepada adik-adik tingkat yang belum menyusun tugas akhir di harapkan bias mengambil permasalahan yang berhubungan dengan keterampilan sepak sila untuk lebih meningkatkan Prestasi dan Performa Sepak Takraw
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

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*, Ambon.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*, Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta : Jakarta.
- Hendri Irawadi (2014). *Kondisi Fisik dan pengukuranya*. UNP PRESS
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan. Surakarta.
- Muhammad Suhud. (1991). *Sepak takraw*, Jakarta.
- Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Sepak takraw*.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno. (2004). *pengembangan permainan sepaktakraw*. Jakarta: Center for human Capacity Development.
- Zalfendi dan Bahar Asril.(2008). *Sepaktakraw Rules dan Relagulations*. Padang.