THE CORRELATION OF BALANCE AND COORDINATION OF EYES AND LEGS WITH SILA SOFT SKILLS OF GAMES ON THE TAKRAW ATHLETE OF SMAN 1 SENTAJO RAYA

Fajri Yulhan[1], Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO [2], Aref Vai, S.Pd. M.Pd [3]
Email : fajriyulhan@gmail.com. ramadipendor@gmail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081364490382

Health Physical Education and Recreation.
Faculty of Teachers Training and Education.
Riau University.

Abstract: *Based on observations and observations in the field of sepaktakraw team at SMAN 1 Sentajo Raya, there are several problems found in these observations, among them the authors observed that the players did not perform football silently during the cradle, received sharp service, fed the ball to the smasher, this was caused by a lack of balance, eye and foot coordination in performing football in the sepaktakraw game. While the training that has been given by the trainer is maximized. This research was conducted at the SMAN 1 Sentajo Raya School Field. Research included in the type of correlational research (Correlation Research) with the total population of the study amounted to 9 people SMAN 1 Sentajo Raya athletes. The data in this study are data on Balance Tests, Eye and Foot Coordination Tests and Sila Soccer Tests to see the correlation of these variables. Based on the results of research and data processing using statistical research procedures, it was concluded that for the relationship of X1 variables with Y variables obtained r_count = 0.9790> rtabel = 0.666, the relationship of variable X2 with Y variables obtained r_count = 0.9750> r_tabel = 0.666, relationship Y variable X1 and X2 obtained by r_count = 0.9837> r_tabel = 0.666 then there is a relationship between variables X1 and X2 with variable Y. Thus Ha can be said to be accepted. The conclusion of the hypothesis was accepted at a significant level of α = 0.05 in other words there was a significant relationship between balance, eye and foot coordination with soccer skills in the sepaktakraw team of SMAN 1 Sentajo Raya.*

Key Words: *Balance, Coordination, Sepak Sila*

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA ATLET TAKRAW SMAN 1 SENTAJO RAYA

Fajri Yulhan[1], Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO [2], Aref Vai, S.Pd. M.Pd [3]
Email : fajriyulhan@gmail.com. ramadipendor@gmail.com., Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 081364490382

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan DAN Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan dan observasi dilapangan tim sepaktakraw SMAN 1 Sentajo Raya, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan dalam observasi tersebut, di antaranya penulis mengamati tidak maksimalnya para pemain melakukan sepak sila pada saat menimang, menerima servis yang tajam, mengumpan antaran bola kepada smasher, hal ini disebabkan oleh kurangnya keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Sementara latihan yang telah diberikan oleh pelatih sudah maksimal. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah SMAN 1 Sentajo Raya. Penelitian termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*) dengan jumlah populasi penelitian berjumlah 9 orang atlet SMAN 1 Sentajo Raya. Data yang ada dalam penelitian ini merupakan data Tes Keseimbangan, Tes Koordinasi Mata dan Kaki serta Tes Sepak Sila untuk melihat kerelasi dari variable tersebut. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X_1 dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9790>r_{tabel} = 0,666, hubungan variabel X_2 dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9750>r_{tabel} = 0,666, hubungan variabel X_1 dan X_2 variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9837>r_{tabel} = 0,666 maka terdapat hubungan antara variabel X_1 dan X_2 dengan variabel Y. Dengan demikian dapat dikatakan Ha diterima. Kesimpulan hipotesis diterima pada taraf signifikan α = 0.05 dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila pada tim sepaktakraw SMAN 1 Sentajo Raya.

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

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktivitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik di dalam tubuhnya. Kesegaran jasmani di sini dimaksudkan adalah saat melakukan kegiatan berat, manusia tersebut masih bisa melakukan kegiatan ringan tanpa ada kelelahan yang berarti. Hal ini juga senada dengan apa yang dikatakan Engkos Kosasih (1993:22), menurutnya kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fungsional dari seseorang dalam mengahadapi pekerjaan, jadi orang yang "fit" akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih,1993:3). Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 (2006:3), Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Adapun ruang lingkup olahraga meliputi : a. olahraga pendidikan, b. olahraga rekreasi, c. olahraga prestasi (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17, 2006:9). Dari sekian banyak olahraga yang ada, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang didalamnya mencakup tiga hal dari ruang lingkup olahraga.

Dewasa ini permainan Sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Synthetic Fiber*). Olahraga sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub Sepaktakraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Sepaktakraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digaris bawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal. Hal ini juga senada dengan apa yang dikatakan James Tangkudung (2006:37), ia mengatakan pembibitan dan pembinaan olahraga harus sudah dimulai sejak usia muda, karena pada saat usia muda si anak mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik dan mentalnya sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasinya untuk berolahraga tinggi, sehingga memungkinkan untuk dapat meningkatkan kemampuan kearah yang lebih tinggi, serta dalam mengambil keputusannya dapat dilakukan dengan cepat dan tepat.

Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepaktakraw telah menjadi olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu. Tinjauan perilaku

motorik mengungkapkan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya bagi aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. Aspek-aspek kebugaran jasmani tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu (1) kemampuan organic dan (2) kemampuan motorik. Kemampuan organic meliputi : daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, dan daya tahan otot, sedangkan kemampuan motorik meliputi : koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, keseimbangan dan waktu reaksi (Corbin dalam buku Winarno,2004:35).

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Diantara beberapa kondisi fisik tersebut adalah : kekuatan *(strenghth)*, daya tahan (*endurance*), daya otot*(muscular power)*, kecepatan *(speed)*, daya lentur *(flexibelity)*, kelincahan *(agility)*, koordinasi (*coordination)*, keseimbangan *(balance)*, ketepatan (*accuracy)* dan reaksi *(reaction)*. (Sajoto, 1995:8-9). Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan dengan kompleksitas gerakan yang relative tinggi, sehingga untuk terampil bermain, diperlukan kemampuan motorik yang mendukung keterampilan bermain sepaktakraw tersebut. Berbagai komponen kemampuan motorik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain sepaktakraw tersebut antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan (Winarno,2004:35).

Ada beberapa jenis sepakan dalam sepak takraw, seperti sepak badek, sepak sila dan sepak cungkil. Dari beberapa jenis sepak tersebut, sepak sila sangat dominan dan banyak dilakukan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila merupakan ibu dari permainan sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki bagian dalam. Dapat dikemukakan bahwa untuk dapat melakukan sepak sila dengan baik membutuhkan penguasaan teknik, Penguasaan sepak sila tersebut dapat dilatih dengan cara latihan sendiri (kawal dan timang bola sendiri), latihan berteman atau berpasangan (satu melawan satu), latihan dengan formasi lingkaran, dan latihan dengan formasi zig-zag (Zalfendi dan Asril bahar:2008:139-134).

Berdasarkan pengamatan dan observasi dilapangan tim sepaktakraw SMAN 1 Sentajo Raya, terdapat beberapa permasalahan yang sering timbul dalam observasi tersebut, di antaranya penulis mengamati tidak maksimalnya para pemain melakukan sepak sila pada saat menimang, menerima servis yang tajam, mengumpan antaran bola kepada smasher, hal ini disebabkan oleh kurangnya keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Sementara latihan yang telah diberikan oleh pelatih sudah maksimal. Berdasarkan latar belakang masalah dia atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **"**hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila permainan sepaktakraw pada atlet takraw SMAN 1 Sentajo Raya**"**..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*). Menurut Sukardi (2003:166) bahwa "Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih". Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki (X) terhadap dengan keterampilan sepak sila sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana

seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 9 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas keseimbangan (X_1), koordinasi mata dan kaki (X_2) dan variabel terikat kemampuan dalam melakukan sepaksila (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Keseimbangan

Variabel keseimbangan di ukur dalam satuan detik dengan menggunakan stopwatch, Dari hasil pengukuran keseimbangan yang dilakukan terhadap 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya didapat skor terendah 10.12 detik dan skor tertinggi 19.08 detik, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) = 14.44 dan simpangan baku (standar deviasi) = 2.855. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Keseimbangan SMAN 1 Sentajo Raya

N	Skor terendah	Skor tertinggi	Mean	Standar deviasi
9	10.12	19.08	14.44	2.855

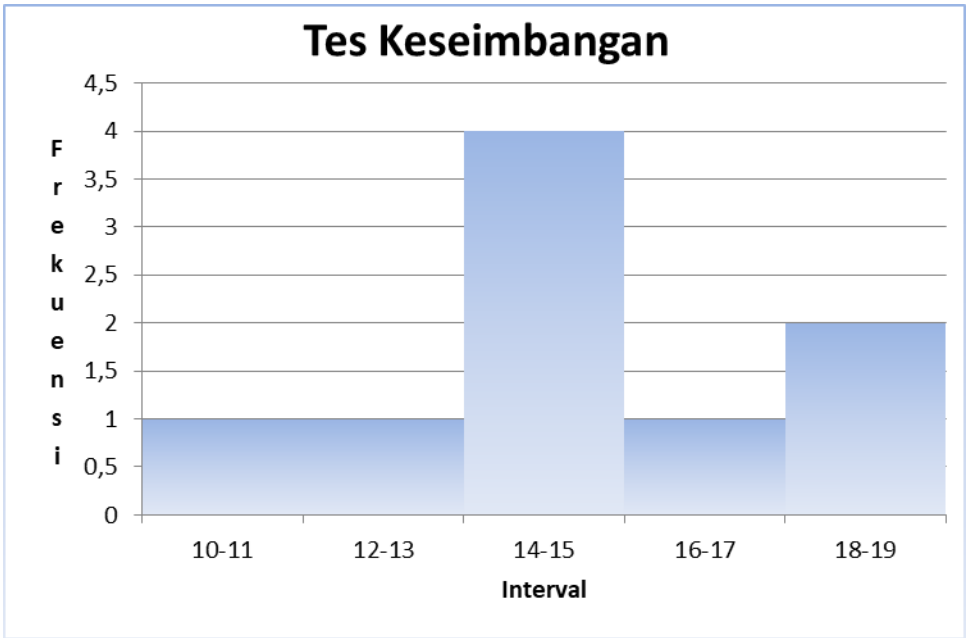
Untuk penjelasan distribusi frekuensi skor keseimbangan SMAN 1 Sentajo Raya ini, dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Olahan Tes Keseimbangan SMAN 1 Sentajo Raya

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10	-	11	1	11%
2	12	-	13	1	11%
3	14	-	15	4	44%
4	16	-	17	1	11%
5	18	-	19	2	22%
Jumlah				9	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya sebanyak 1 orang siswa berada dalam kategori kurang (10-11) dengan frekuensi relatif (11%), 1 orang siswa berada dalam kategori kurang (12-13) dengan frekuensi relatif (11%), 4 orang siswa berada dalam kategori kurang (14-15) dengan frekuensi

relatif (44%), 1 orang siswa berada dalam kategori kurang (16-17) dengan frekuensi relatif (11%), 2 orang siswa berada dalam kategori kurang (18-19) dengan frekuensi relatif (22%). Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Histogram Variabel Keseimbangan

2. Data dari hasil Tes Koordinasi mata dan kaki

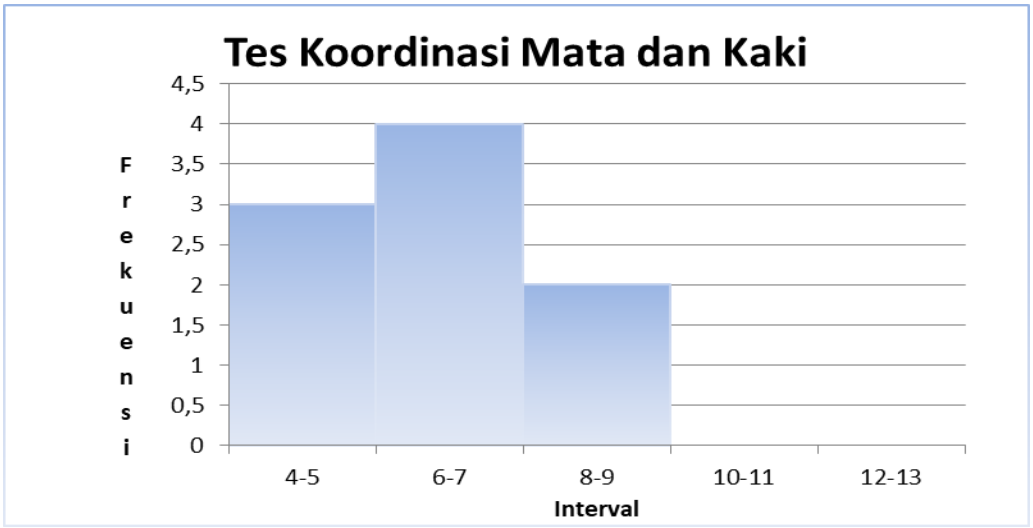
Setelah dilakukan tes Koordinasi mata dan kaki berdasarkan analisis adalah sebagai berikut:skor tertinggi 9, skor terendah 4, dengan mean 6.33 standar deviasi 1.58 berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data Koordinasi mata dan kaki.

Tabel 3. Distribusi frekuensi data Kordinasi mata dan kaki (x)

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4	-	5	3	33%
2	6	-	7	4	44%
3	8	-	9	2	22%
4	10	-	11	0	0%
5	12	-	13	0	0%
Jumlah				9	100%

Berdasarkan table 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya sebanyak 3 orang siswa berada dalam kategori sangat kurang (4-5) dengan frekuensi relatif (33%), 4 orang siswa berada dalam kategori kurang (6-7) dengan frekuensi relatif (44%), 2 orang siswa berada dalam kategori sedang (8-9) dengan frekuensi relatif (22%), 0 orang siswa berada dalam kategori baik (10-11) dengan

frekuensi relatif (0%), 0 orang siswa berada dalam kategori sangat baik (12-13) dengan frekuensi relatif (0%). Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil tes Koordinasi mata dan kaki.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata Dan Kaki

3. Sepak Sila SMAN 1 Sentajo Raya

Variabel sepak sila di ukur dengan melakukan tes sepak sila selama 1 menit, berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi 32 kali dan skor terendah 23 kali, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) = 27 dan simpangan baku (standar deviasi) = 3.16. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi frekuensi data Sepak Sila

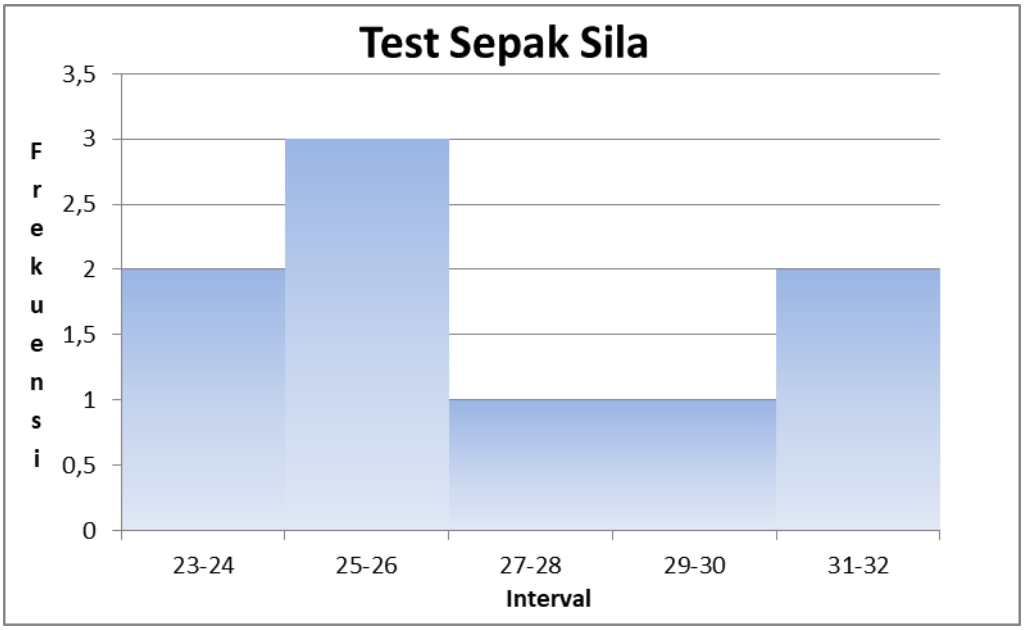
N	Skor terendah	Skor tertinggi	Mean	Standar deviasi
9	23	32	27	3.16

Untuk penjelasan distribusi kategori sepak sila SMAN 1 Sentajo Raya dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Sepak sila SMAN 1 Sentajo Raya

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	23	-	24	2	22%
2	25	-	26	3	33%
3	27	-	28	1	11%
4	29	-	30	1	11%
5	31	-	32	2	22%
Jumlah				9	100%

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa dari 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya sebanyak 2 orang siswa berada dalam kategori sangat kurang (23-24) dengan frekuensi relatif (22%), 3 orang siswa berada dalam kategori sangat kurang (25-26) dengan frekuensi relatif (33%), 1 orang siswa berada dalam kategori sangat kurang (27-28) dengan frekuensi relatif (11%), 1 orang siswa berada dalam kategori sangat kurang (29-30) dengan frekuensi relatif (11%), 2 orang siswa berada dalam kategori kurang (31-32) dengan frekuensi relatif (22%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Variabel Sepak sila

Persyaratan Analisis Data

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data yang dilakukan dengan Uji *Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dari masing variabel X1 dengan variabel Y, dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment.* Untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data dengan membandingkan nilai r hitung atau nilai korelasi *product moment* dengan r tabel, sedangkan untuk menentukan nilai R variabel X1 dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi ganda, selanjutnya nilai R hitung dibandingkan dengan r tabel untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data. Karena sampel adalah jumlah dari keseluruhan populasi maka tidak perlu lagi diuji kesignifikansiannya.

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 *Lilliefors* pada taraf signifikan α=0,05. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah.Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berditribusi normal.Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Variabel Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki terhadap Kemampuan *Sepak Sila*.

NO	Variabel	$Lo_{maks} < L_{tabel}$		Kesimpulan
1	Keseimbangan	**0.2006**	**0.2710**	Normal
2	Koordinasi Mata-Kaki	**0.1387**	**0.2710**	Normal
3	Kemampuan *Sepak Sila*	**0.1811**	**0.2710**	Normal

Keterangan :

L_{0maks} : Selisih harga mutlak terbesar antara peluang skor baku dengan proporsi skor baku yang lebih kecil atau dengan skor baku yang sedang dihitung

L_{tabel} : Nilai kritis Uji *Liliefors*

Berdasarkan Tabel di atas, variabel keseimbangan (X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0maks} 0,143< L_{tabel} 0,20, variabel koordinasi mata-kaki (X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{0maks} 0,153< L_{tabel} 0,20 dan Variabel kemampuan *Sepak Sila* (Y) diperoleh L_{0maks} 0,135< L_{tabel} 0,20. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi keseimbangan (X_1) terhadap kemampuan *Sepak Sila* (Y) diperoleh koefisien korelasi r1 = 0.487, kemudian analisis korelasi koordinasi mata-kaki (X_2) terhadap kemampuan *Sepak Sila* (Y) diperoleh koefisien korelasi r2 = 0.523, Selanjutnya untuk hasil analisis korelasi ganda variable X_1 dan X_2 terhadap kemampuan *Sepak Sila*diperoleh korelasi R = 0.717, untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing r hitung (r1, r2 dan R) dengan r tabel dengan α = 0,05 dan N (jumlah sampel) = 18 diperoleh r_{tabel} =0,482 dan hasilnya adalah r_{hitung} (r1, r2 dan R secara masing-masing) > r_{tabel}. Dan berdasarkan tabel 2, Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Riduan dan Sunarto, 2011:81), maka dengan menggunakan tabel interpertasi hubungan variabel-variabel X_1 dengan Y, X_2 dengan Y, dan X_1 dan X_2 secara bersama dengan variabel Y hubungan interpretasinya dikategorikan **kuat**.

Tabel 7. Uji signifikansi Korelasi X1, X2 dengan Y

Korelasi Antara	Nilai		Kesimpulan
X1 dengan Y	r hitung = 0,9790	r tabel = 0,666	Signifikan
X2 dengan Y	r hitung = 0,9750		Signifikan
XI dan X2 dengan Y	R hitung = 0,9837		Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan diatas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Untuk mengetahui hasil keseimbangan SMAN 1 Sentajo Raya maka diperoleh dari hasil distribusi frekuensi skor keseimbangan bahwa Dari hasil pengukuran keseimbangan yang dilakukan terhadap 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya didapat skor terendah 10.12 detik dan skor tertinggi 19.08 detik, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) = 14.44 dan simpangan baku (standar deviasi) = 2.855. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel, ternyata 3 orang sampel = 33% mendapat nilai tes Koordinasi mata dan kaki dengan rentangan nilai 4-5, kemudian 4 orang sampel = 44% mendapat nilai tes Koordinasi mata dan kaki dengan rentangan nilai 6-7, kemudian 2 orang sampel =22% mendapat nilai tes Koordinasi mata dan kaki dengan rentangan nilai 8-9, kemudian 0 orang sampel = 0% mendapat nilai tes koordinasi mata dan kaki dengan rentangan nilai 10-11 dan 12-13. bahwa dari 9 orang SMAN 1 Sentajo Raya, 2 orang siswa (22%) memiliki kategori nilai 23-24, 3 orang siswa (33%) memiliki kategori nilai 25-26, 1 orang siswa (11%) memiliki kategori nilai 27-28, 1 orang siswa (11%) memiliki kategori 29-30, dan 2 orang siswa (22%) memiliki kategori 31-32

Kemudian terhadap pengujian hipotesis ini ternyata variabel menunjukan hubungan yang positif. Hal ini didasarkan r_{hitung} = 0,9837 > t_{tabel} =0,666, pada taraf α = 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variabel X (Keseimbangan) dan Koordinasi mata dan kaki akan diikuti oleh variabel Y (Kemampuan Sepak Sila) begitu juga sebalikya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila siswa. Besar koefisien korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila adalah 0,9790. hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan faktor keseimbangan dalam program latihan sepak takraw dapat meningkatkan kemampuan sepak sila. Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung pendapat Harsono (1998 : 223). “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam gerakan dan mengontrol alat-alat tubuh pada saat melakukan teknik sepak sila, baik dalam kondisi statis (ruang geraknya biasanya kecil) ataupun dinamis (kemampuan orang untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain)”. Jelaslah untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak

takraw, maka diperlukan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila yang lebih baik.

Keseimbangan adalah suatu latihan kondisi fisik yang diperoleh dari tes berdiri dengan salah satu kaki tumpu dan tangan dibentangkan serata bahu. Didalam tes ini siswa harus mampu mempertahankan sikap tubuh hingga keseimbangan habis, yang dikatakan habis disini yaitu apabila tumit kaki sudah menyentuh lantai dan tangan tidak setara lagi dengan bahu. Keseimbangan sangat dibutuhkan di dalam sepak sila pada saat mengontrol dan menguasai bola. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan keseimbangan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam sepak sila terdapat unsur keseimbangan. Dalam permainan sepak takraw, kemampuan sepak sila dibutuhkan saat mengontrol dan menguasai bola.

Pada siswa yang kuliah dalam sepak takraw yang mempunyai keseimbanngan yang baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerja sama yang baik antara syaraf pusat dengan anngota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Sepak sila dalam permainan sepak takraw akan terlihat saat gerakan merubah arah pada saat kaki sepak di gerakkan melipat setinggi lutut, pada saat posisi badan bungkukkan, kedua tangan dibuka, mata melihat kearah bola dan bola harus disepak melewati arah kepala. Dalam program latihan untuk mencappai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih atau dosen akan menghasilkan kualitas diatas standar normal latihan itu sendiri.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan dan observasi dilapangan tim sepaktakraw SMAN 1 Sentajo Raya, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan dalam observasi tersebut, di antaranya penulis mengamati tidak maksimalnya para pemain melakukan sepak sila pada saat menimang, menerima servis yang tajam, mengumpan antaran bola kepada smasher, hal ini disebabkan oleh kurangnya keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Sementara latihan yang telah diberikan oleh pelatih sudah maksimal.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah SMAN 1 Sentajo Raya. Penelitian termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*) dengan jumlah populasi penelitian berjumlah 9 orang atlet SMAN 1 Sentajo Raya. Data yang ada dalam penelitian ini merupakan data Tes Keseimbangan, Tes Koordinasi Mata dan Kaki serta Tes Sepak Sila untuk melihat kerelasi dari variable tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X_1 dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9790>r_{tabel} = 0,666, hubungan variabel X_2 dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9750>r_{tabel} = 0,666, hubungan variabel X_1 dan X_2 variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,9837>r_{tabel} = 0,666 maka terdapat hubungan antara variabel X_1 dan X_2 dengan variabel Y. Dengan demikian dapat dikatakan Ha diterima. Kesimpulan hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain terdapat

hubungan yang signifikan antara Keseimbangan, koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan sepak sila pada tim sepaktakraw SMAN 1 Sentajo Raya.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan keseimbangan, Koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila siswa SMAN 1 Sentajo Raya yaitu:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan keseimbangan, Koordinasi mata dan kaki kepada siswa karena keseimbangan, Koordinasi mata dan kaki sangat dominan digunakan untuk kemampuan sepak sila, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna.

2. Pada atlet unruk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan sepak sila dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.

3. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepakbola khususnya SMAN 1 Sentajo Raya.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

Argasasmita, dkk. 2007. Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kemenpora

Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.**AR**

Derektorat keolahragaaan. (1982). *Permainan Sepak Raga dan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Djezed, Zulfar. (1985). *Permainann Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP Padang

Hamdani, (2003). *Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kinestik Kepada Hasil Sepak Sila*. Surabaya: Skripsi Unesa Surabaya.

Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Husdarta, H.J.S. 2011. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta

Mikdar. 2006. Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga. Jakarta: Depdiknas Dikti

Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.

PB. Persetasi. 1996. Mari Bermain Sepak takraw. Jakarta: PB. Persetasi

Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: depdikbud dirjen dikti T2LPTK

Satya, WI. 2006. *Membangn Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas

Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. *Bandung*: Tarsio, Bandung

Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan olahraga. Padang: UNP Press

Syahara, Sayuti. (2004): *Senam Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Winarno. (2004). *Permainan sepak takraw*. Jakarta: PB. PERSETASI

Yusup, U. Prawirasaputra, S. dan Usli, L. 2001. Sepak Takraw. Jakarta: Depdiknas