

THE CORELATION OF EYE – FOOT COORDINATION AND BALANCE WITH THE RESULT OF SILA ON EXTRACURRICULAR AT SMPN 08 KANDIS

Muhammad Ridho Gustiari, 1, Dr. Zainur, M.Pd, 2, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd,3

Email : ridhogustiari@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.ac.id

Phone : 082174423868

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Teacher Training and Education Faculty
University of Riau*

Abstract : *The aim of this study is to discover and prove the relationship between eye coordination and balance on the skills of sila in extracurricular outdoor training SMP N 08 Kandis. This type of research is correlation research by looking at the relationship between eye-foot coordination and balance with the sila skills of playing sepak takraw. The independent variable is eye-foot coordination and balance, and the dependent variable is sila skill in Extracurricular High School 08 Kandis. In accordance with this type of research, correlation research (correlation research) is correlation research to determine whether there is a relationship and, if so, how close the relationship is and the meaning of the relationship (Arikunto, 2006: 270). The population in this riset was 6 extracurricular students at SMPN 08 Kandis. This study is a correlational riset in which the measurement results of two different variables are compared to determine the level of the relationship between the variables. As the independent variable eye – foot coordination (X1) and balance (X2) while the dependent variable (Y) is sila. The instrument in this study was a test with an ankle coordination test using the wall throw test with the foot, a balance test and a football test by rocking the ball for 60 seconds. Based on the results of the research described by the author in the previous chapter, it can be concluded as follows: There is a connection between eye-foot coordination with football skills, where the r_{tab} is at a significant level $\alpha (0.05) = 0.887$ means $r\text{-count} (0.94) > r_{tab} (0.878)$. Then there is a relationship between equilibrium with football skills, where r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.878$ means $r\text{ count} (0.98) > r_{tab} (0.878)$, and there is a joint relationship between eye – foot coordination and balance with the sila capacity of extracurricular sepaktakraw -students on SMP 08 Kandis, where r_{tab} at a significant level means $\alpha (0.05) = 0.887$ means $R_{hitung} (0.981) > r_{tab} (0.887)$.*

Key Words : *Eye-Foot Coordination, Balance, Sila, Sepak Takraw*

HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL SEPAK SILA PADA EKSTRAKURIKULER SMPN 08 KANDIS

Muhammad Ridho Gustiari, 1, Dr. Zainur, M.Pd, 2, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd,3

Email : ridhogustiari@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.ac.id

Phone : 082174423868

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

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta membuktikan adanya hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 08 Kandis. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan melihat hubungan koordinasi mata- kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila permainan sepaktakraw. Dengan variabel bebas nya adalah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, dan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila pada Ekstrakurikuler SMPN 08 Kandis. 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 SMPN 08 Kandis berjumlah 6 orang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel. Sebagai variable bebas koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) sedangkan variable terikat (Y) adalah sepak sila. Instrument dalam penelitian ini berupa tes diantaranya tes koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes lempar tangkap kedinding dengan menggunakan kaki, tes keseimbangan dan tes sepak sila dengan menimbang bola selama 60 detik. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,94) > r_{tab} (0,878)$. Kemudian terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$, berarti $r_{hitung} (0,98) > r_{tab} (0,878)$, dan terdapat hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $R_{hitung} (0,981) > r_{tab} (0,878)$.

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

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu mendapat perhatian setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan pembangunan nasional bangsa itu sendiri. Pembangunan nasional bangsa Indonesia tidak terlepas dari peran serta olahraga di tanah air, dimana olahraga dijadikan landasan dalam pembentukan dan pembiasaan jiwa masyarakat yang sehat fisik dan mental. Sehingga melahirkan individu-individu (sumber daya manusia) yang berkualitas dan berdaya guna sehat jasmani dan rohani.

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

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah untuk membentuk manusia sehat jasmani maupun rohani serta memiliki mental yang baik. Dengan adanya undang-undang keolahragaan tersebut maka di jadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan olahraga nasional. Mengenalkan olahraga kepada generasi penerus merupakan salah satu langkah pemerintah supaya adanya bibit-bibit atlet regenerasi tetap berjalan. Salah satu prestasi yang bisa membanggakan Indonesia dalam cabang olahraga adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan cabang olahraga tradisional orang melayu, yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara seperti: Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, Dan Kamboja (Winarno:2004:01). Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan berbetuk empat persegi panjang. Lapangan dibatasi dengan net dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*Synthetic Fiber*). Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya kelapangan lawan. Permainan Sepak takraw ini dapat dimainkan dengan seluruh tubuh kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dinamakan tekong melakukan di lingkaran servis, setelah servis berhasil melewati net maka pihak lawan mengambil bola dan memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk di sebrangkan diatas net sehingga bola jatuh di petak lawan.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak. Tinjauan prilaku 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 Sepak takraw ini merupakan gerakan yang relatif tinggi yang sangat diperlukan kemampuan motorik pendukung untuk menunjang keterampilan dalam permainan Sepak Takraw tersebut. (Winarno,2004:35) mengatakan Berbagai komponen kemampuan motorik yang di perlukan untuk menunjang keterampilan bermain Sepak takraw tersebut antara lain: koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, power,kekuatan dan daya tahan.

Dalam permainan sepak takraw koordinasi mata dan kaki memiliki peranan sangat penting (Winarno,2004:35) kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan memainkan bola, dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus ,maka gerakan - gerakan tertentu dapat dilakukan dengan baik,dan menguagai serta memainkan bola. Dalam permainan sepak takraw keseimbangan juga sangat berperan dalam permainan,karena untuk membuat atau menciptakan operan yang bagus kesimbangan sangat di butuhkan dalam olahraga sepak takraw jika tidak memiliki keseimbangan dengan baik bola akan tidak bisa di kontrol dengan baik,bola akan jauh dari jangkauan karena posisi badan yang tidak sesuai dengan bola yang datang.koordinasi merupakan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak,menjadi satu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Koordinasi berguna untuk :(1) efesiensi dan efektifitas tenaga, (2) menghindari cedera, (3) berlatih meguasai teknik (4) melaksanakan taktik, (5) mengembangkan kesipan mental(davis,1995, dalam buku Winarno 2004 : 35).

Dalam permainan sepak takraw memiliki teknik dasar yaitu: servis, menimang, smash, heading dan block (suhud,1990). Berkaitan dengan menimang yang harus dikuasai pemain adalah sepakan.Teknik menyepak terbagi atas beberapa bagian yaitu: sepak sila, sepak kuda,sepak cukil, sepak badek, sepak menapak dengan menggunakan telapak kaki.(Tim Mengajar Sepak Takraw FIK UNP 2006:77). Dalam sepak takraw banyak sekali teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain misalnya sepak sila.Sepak sila merupakan teknik yang sangat berperan didalam permainan sepak takraw,karena dengan sepak sila pemain biasa melakukan umpan pada diri sendiri maupun teman setimnya,sepak sila harus dikuasi setiap pemain baik tekong maupun apit kiri dan apit kanan. Teknik melakukan sepak sila (Tim Mengajar Sepak Takraw FIK UNP 2006:76): (1) berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,(2) kaki sepakan dilipatkan setinggi lutut kaki tumpu,(3) bola dikenai atau disentuh dengan bgian dalam kaki sepak pada bagian bawah pada bola,(4) kaki tumpu agak ditekuk sedikit,badan dibungkukkan sedikit,(5) mata melihat bola,(6) kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan,(7) pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan,(8) bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.

Dari urain diatas diketahui bahwa koordinasi mata kaki serta keseimbangan mempunyai peranan sewaktu seseorang dalam melakukan sepak sila.Semakin baik koordinasi mata kaki serta keseimbangan seseorang tersebut maka semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan sepak sila. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan pada siswa Ektrakurikuler sepak takraw SMPN 08 Kandis di temukan beberapa masalah, salah satunyayaitu sepak sila yang di miliki siswa terlihat belum maksimal saat bermain sepak takraw. Melihat dari observasi dan pengamatan peneliti melihat terdapat beberapa masalah yaitu saat melakukan sepak sila yaitu tidak tepat pengenaan bola dengan kaki,bola sering jauh saat melakukan pengontrolan,bola yang datang sulit untuk di kuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan bola

dan sering kali badan atau tubuh siswa tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), sehingga bola yang datang tidak lagi baik untuk diterima maupun dikendalikan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti ingin membuktikan dengan mengadakan suatu kajian penelitian yang berjudul: "Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 08 Kandis".

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 bebas nya adalah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, dan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila pada Ekstrakurikuler SMPN 08 Kandis. Adapun cara pengambilan data pada penelitian ini adalah untuk (a) koordinasi mata kaki menggunakan tes koordinasi mata kaki dengan cara testi melambungkan bola keatas, lalu menyepak bola ke sasaran, lalu menimang bola pantulan dari sasaran sebelum jatuh dilantai dan dan menangkapnya kembali dan dilakukan sebanyak 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan dan 10 kali menggunakan kaki kiri (b) untuk keseimbangan menggunakan Tes keseimbangan/*stork stand* dengan cara testi berdiri diatas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan disampaing lutut, tangan berada di pinggang, lalu dengan diberi aba-aba "ya" testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai dan saat mengangkat tumit dan mempertahankannya tangan tidak boleh lepas dari pinggang. Dilakulan tiga kali ulangan. (c) untuk tes sepak sila menggunakan tes menimang bola. Cara pelaksanaannya yaitu testi berdiri di lapangan pemain dengan memegang sebuah bola takraw, ketika ada aba-aba "ya" maka testi mulai menimang bola dengan menggunakan kaki selama 60 detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

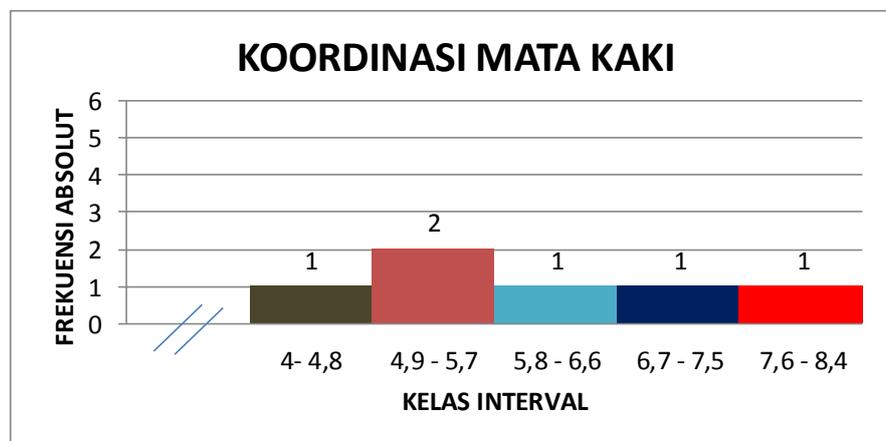
Koordinasi Mata Kaki

Data koordinasi mata-kaki menggunakan tes Koordinasi Mata Kakipassing kedinding dengan menggunakan kaki dari 6 orang sampel diperoleh data tertinggi yaitu 8 dan yang terendah 4, rata-rata 5,83 dan standar deviasi 1,27. 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	4 – 4,48	1	16,66%
2	4,9 – 5,7	2	33,33%
3	5,8 – 6,6	1	16,66%
4	6,7 – 7,5	1	16,66%
5	7,6 – 8,4	1	16,66%
	Jumlah	6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 6 orang sampel, ternyata 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 4-4,48, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 4,9-5,7 kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 5,8-6,6 kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai 6,7-7,5 dan 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata dan kaki dengan rentang nilai untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 4.1 Histogram Koordinasi Mata Kaki

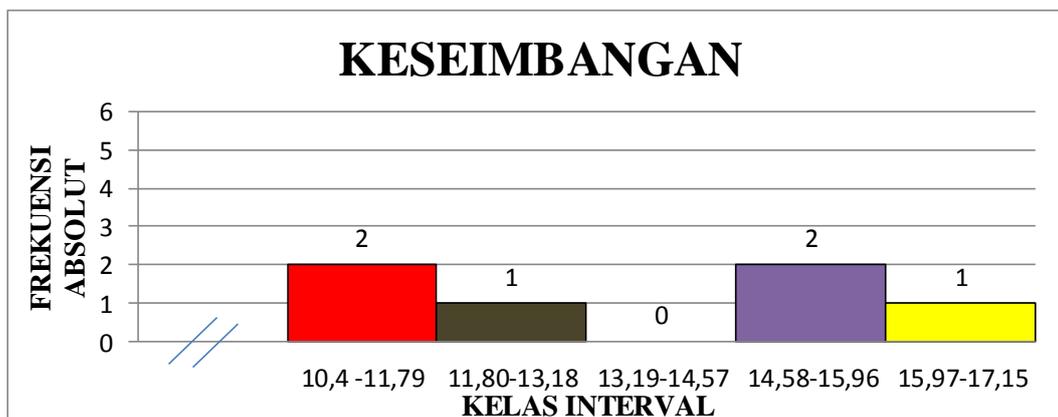
Keseimbangan

Berikut ini diuraikan dari hasil keseimbangan dari 6 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 17,35 dan nilai terendah 10,41, rata-rata 13,82, standar deviasi 2,72, 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	10,41 – 11,79	2	33,33%
2	11,80 – 13,18	1	16,66%
3	13,19 – 14,57	0	0%
4	14,58 – 15,96	2	33,33%
5	15,97 – 17,35	1	16,66%
	Jumlah	6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 6 orang sampel, ternyata 2 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 10,41-11,79, ke mudian 1 orang sampel (16,66%) dengan rentang nilai 11,80-13,18, kemudian 2 orang (33,33%) nilai dengan rentang nilai 14,58-15,96, dan 1 orang sampel (16,66%) dengan rentang nilai 15,97-17,35. Untuk lebih jelasnya lihat histogram di bawah ini.



Gambar 4.2 Histogram Keseimbangan

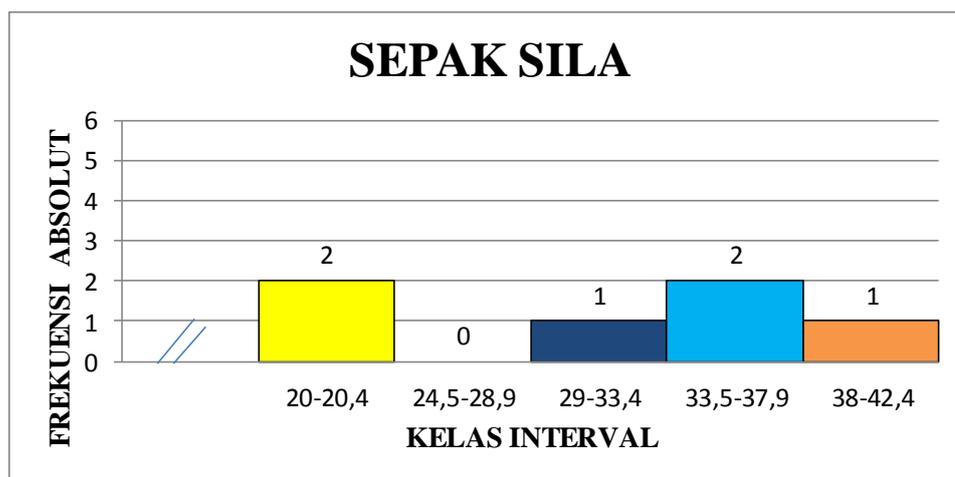
Keterampilan Sepak Sila

Berikut ini di uraikan dari data sepak sila dari 6 orang sampel dimana nilai tertinggi yaitu 42 dan nilai terendah 20, rata-rata 31 dan nilai standar deviasi 8,34 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	20 – 24,4	2	33,33%
2	24,5 – 28,9	0	0%
3	29 – 33,4	1	16,66%
4	33,5 – 37,9	2	33,33%
5	38 – 42,4	1	16,66%
	Jumlah	6	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari sampel, ternyata 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 20-24,4, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 29-33,4, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 33,5-37,4, dan selanjutnya 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil keterampilan sepak sila selama 60 detik dengan rentangan nilai 38-42,4, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 4.3 Histogram Keterampilan Sepak Sila

PENGUJIAN HIPOTESIS

A. Penguji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan hasil keterampilan sepak sila. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata keterampilan sepak sila sebesar 31, dengan simpangan baku 8,34. Untuk skor rata-rata koordinasi mata kaki didapat 5,83 dengan simpangan baku 1,27. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara koordinasi mata kakidan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,944) > r_{\text{tab}} (0,878)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata dan kakidengan keterampilan sepak sila siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis. Untuk lebih jelas nya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila(X₁-Y)

dk (N-1)	r _{hitung}	r _{tabel} α = 0.05	Kesimpulan
5	0,944	0,878	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

B. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara keseimbangandengan hasil keterampilan sepak sila. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata keterampilan sepak sila sebesar 31, dengan simpangan baku 8,34. Untuk skor rata-rata keseimbangan didapat 13,82 dengan simpangan baku 2,72. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara keseimbangan dan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,878$ berarti $r_{hitung} (0,981) > r_{tab} (0,878)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang sangat kuat antara keseimbangandengan keterampilan sepak silasiswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis. Untuk lebih jelas nya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila (X₂-Y)

dk (N-1)	r _{hitung}	r _{tabel} α = 0.05	Kesimpulan
5	0,981	0,878	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak silasiswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

C. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila sebagai berikut:

Tabel 6 . Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila (X₁,X₂-Y)

dk (N-1)	R _{hitung}	R _{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
5	0,981	0,878	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang sangat kuat antarkoordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 08 Kandis (X₁Y)

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes koordinasi mata dan kaki untuk mengukur koordinasi mata dan kaki dan tes sepak sila selama 60 detik untuk mengukur keterampilan sepak sila terhadap 6 sampel, didapat hasil berikut. Untuk tes koordinasi mata dan kaki didapat hasil terbaik 8, dan hasil terburuk 4. Sedangkan untuk tes sepak sila didapat hasil terbaik 42, dan hasil terburuk 20. Sampel yang mendapatkan hasil koordinasi mata dan kaki yang baik belum tentu mendapat hasil tes sepak sila yang baik pula, begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes sepak sila yang baik belum tentu mendapat hasil tes koordinasi mata dan kaki yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya frekuensi latihan, program latihan, dan atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil keterampilan sepak sila siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis, dimana r_{tab} pada taraf signifikan (0,05) = 0,878 berarti $r_{\text{hitung}}(0,944) > r_{\text{tab}}(0,878)$.

Hasil Hubungan Keseimbangan Dengan Hasil Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 08 Kandis (X₂Y)

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes keseimbangan dan tes sepak sila selama 60 detik untuk mengukur keterampilan sepak sila terhadap 6 sampel, didapat hasil berikut. Untuk tes keseimbangan didapat hasil terbaik 17,35 dan hasil terburuk 10,41. Sedangkan untuk tes sepak sila didapat hasil terbaik 42, dan hasil terburuk 20. Sampel yang mendapatkan hasil keseimbangan yang baik belum tentu mendapat hasil tes sepak sila yang baik pula, begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes sepak sila yang baik belum tentu mendapat hasil tes keseimbangan yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu

kurangnya frekuensi latihan, program latihan, dan atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara keseimbangan dengan hasil keterampilan sepak sila ekstrakurikuler SMPN 03 Bantan, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,878$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,981) > r_{\text{tab}}(0,878)$.

Hasil Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Hasil Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 08 Kandis (X_1X_2Y)

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes sepak sila selama 60 detik untuk mengukur keterampilan sepak sila terhadap 6 sampel, didapat hasil terbaik 42, dan hasil terburuk 20. Beberapa sampel memiliki koordinasi mata dan kaki dan keseimbangan yang kurang baik, namun hasil sepak silanya baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil sepak sila pemain adalah penggabungan kondisi fisik koordinasi mata dan kaki dan keseimbangan. Dapat juga ditambahkan kemungkinan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya frekuensi latihan, program latihan, dan atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara koordinasi mata dan kaki dan keseimbangan dengan hasil keterampilan sepak sila siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,878$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,981) > r_{\text{tab}}(0,878)$.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti terdapat permasalahan yaitu saat melakukan sepak sila, tidak tepat pengenaan bola dengan kaki, bola sering jauh saat melakukan pengontrolan, bola yang datang sulit untuk di kuasai, tidak maksimalnya saat melakukan pengontrolan bola sering kali badan atau tubuh pemain tidak berdiri dengan sempurna (ingin terjatuh), sehingga bola yang datang tidak lagi baik untuk diterima maupun dikendalikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis yang berjumlah 6 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa Ekstrakurikuler sepaktakra SMPN 08 Kandis yang berjumlah 6 orang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel. Sebagai variable bebas koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) sedangkan variable terikat (Y) adalah sepak sila. Instrument dalam penelitian ini berupa tes diantaranya tes koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes lempar tangkap kedinding dengan menggunakan kaki, tes keseimbangan dan tes sepak sila dengan menimbang bola selama 60 detik.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,878 berarti r_{hitung} (0,94) > r_{tab} (0,878). Kemudian terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,878, berarti r_{hitung} (0,98) > r_{tab} (0,878), dan terdapat hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila siswa Ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 08 Kandis, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = 0,878 berarti R_{hitung} (0,981) > r_{tab} (0,878).

Rekomendasi

1. Bagi guru olahraga, pelatih, dan Pembina ekstrakurikuler sepak takraw, hendaknya dapat memberi latihan koordinasi mata dan kaki dan kecepatan reaksi karena komponen tersebut berperan terhadap keterampilan sepak sila.
2. Bagi mahasiswa FKIP penjas kesrek Universitas Riau meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan keterampilan sepak sila.
3. Penelitian ini sebagai bahan acuan evaluasi dan acuan kepada guru/pelatih juga siswa sepak takraw untuk meningkatkan 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

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan kompetisi*. Padang
- Bompa Tudor O. 2004. *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya*. Terjemahan Adnan Fardi. Program Hibah Arsil. 2000.
- Faruq, *tes dan pengukuran olahraga*..Ambon
- Ginanjar, 2012. *Serba tahu dunia olahraga*, Surabaya
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik* :Bandung
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan. Surakarta

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1991/1992. *Olahraga Pilihan Sepak takraw. Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP Padang

Suhud, 1991. *Sepak takraw*, Jakarta

Sugiyono, 2013. *statistik untuk penelitian*

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Tim menganjar sepak takraw UNP 2006, sepak takraw*. Padang

Ucup yusup dkk, 2001. *Pembelajaran permainan sepak takraw*. Jakarta

Winarno. 2004. *Pengembangan permainan sepak takraw. Center for Human Capacity Development*. Jakarta Timur.

Zalfendi dan Bahar Asril. 2008. *Sepaktakraw Rules dan Relagulations*. Padang

Zulfan Ritonga, *statistik untuk ilmu-ilmu sosial*. Pekanbaru Cendekia Insani