

**BALANCE RELATIONSHIP WITH THE ABILITY OF
ENGINEERING TECHNIQUES IN EXTRACURRICULAR GAMES
SEPAK TAKRAW IN SMAN 01 DISTRICT RANGSANG DISTRICT
KEPULAUAN MERANTI**

Khairul azhar1, Zainur. Aref Vai.

*E-mail: khaitul.azahr17@yahoo.com, Dr Zainurunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No.Hp.082387626439*

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

Abstract: *The problem in this study is error service 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 student in extracurricular in SMAN 01 District rangsang District kepulauan meranti. The population in this student ekskul games sepak takraw which amounted to 12 people. A sampling technique was the overall population total sample, 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 there is a significant relationship to student is games sepak takraw in SMAN 01 District rangsang District kepulauan meranti where r_{hitung} at significant level $\alpha (0,05) =$, means $r_{hitung} (0.768) < r_{tabel} (0.602)$*

Key Words: *Balance, Ability Of Technique Sila*

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK SEPAK SILA DALAM EKSKUL PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMAN 01 KECAMATAN RANGSANG KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI

Khairul azhar¹, Zainur, Aref Vai,

Email:khairul.azhar17@yahoo.com, Dr Zainurunri@gmail.com,aref.vai@lecture.unri.ac.id
No.Hp.082387626439

ProgramStudiPendidikanJasmaniKesehatandanRekreasi
FakultasKeguruandanIlmuPendidikan
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 dalam ekskul di SMAN 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekskul 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 terdapat hubungan yang signifikan terhadap kemampuan teknik sepak sila di dalam ekskul di SMAN 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti. di karenakan, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) =$ berarti $r_{hitung} (0,768) < . r_{tab} (0,602)$.

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 siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang 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 siswa yang mengikuti ekskul 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 ekskul permainan sepak takraw di sman 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti”**.

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 siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw yang berjumlah 12 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari ekskul sepak takraw SMAN 01 Kecamatan rangsang 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 sepakan.

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

Arti unsur-unsur tersebut :

- Γ = 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
- $\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y
- $\sum xy$ = Jumlah skor kali X dengan Yq
- n = Jumlah subjek

Penelitian ini membahas tentang “Hubungan keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw pada ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti”. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas keseimbangan (X) dan variabel terikat kemampuan teknik sepak sila (Y). Deskripsi data dari masing masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

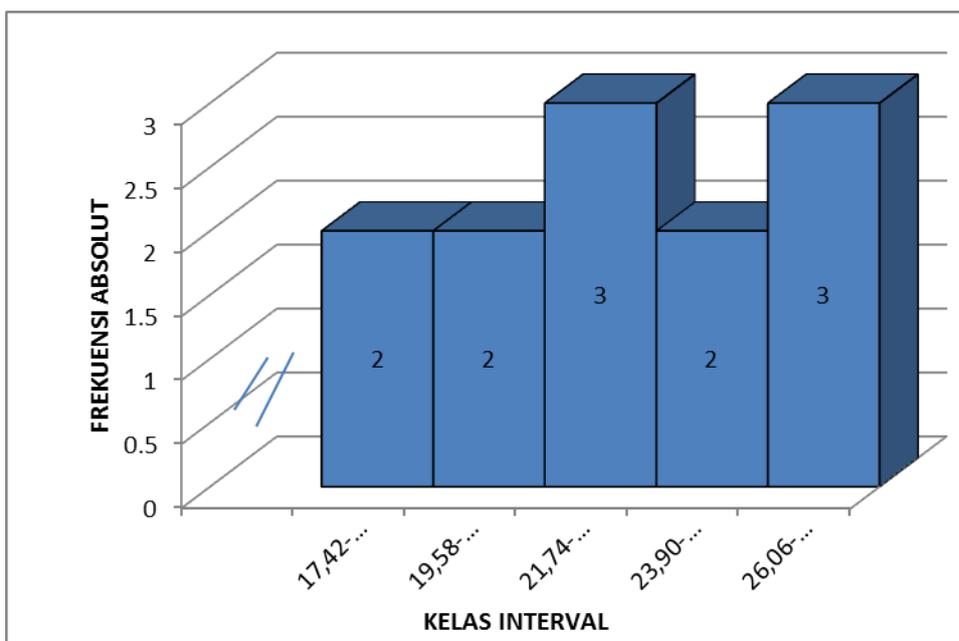
HASIL DAN PEMBAHASAN

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 28,16 dan nilai terendah adalah 17,42. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 23,05 standar devisiasi (SD) = 3,285

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X)

NO.	KELAS INTERVAL	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17,42-19,57	2	16,67
2	19,58-21,73	2	16,67
3	21,74-23,89	3	25
4	23,90-26,05	2	16,67
5	226,06-28,21	3	25
Total		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, 2orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 17,42-19,52, 2 orang sampel (16,7%) dengan rentang nilai 19,56-21,27 , 3 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 21,74-23,89, 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 23,90-26,05, 3 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 26,06-28,21. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini



Kemampuan Teknik Sepak Sila

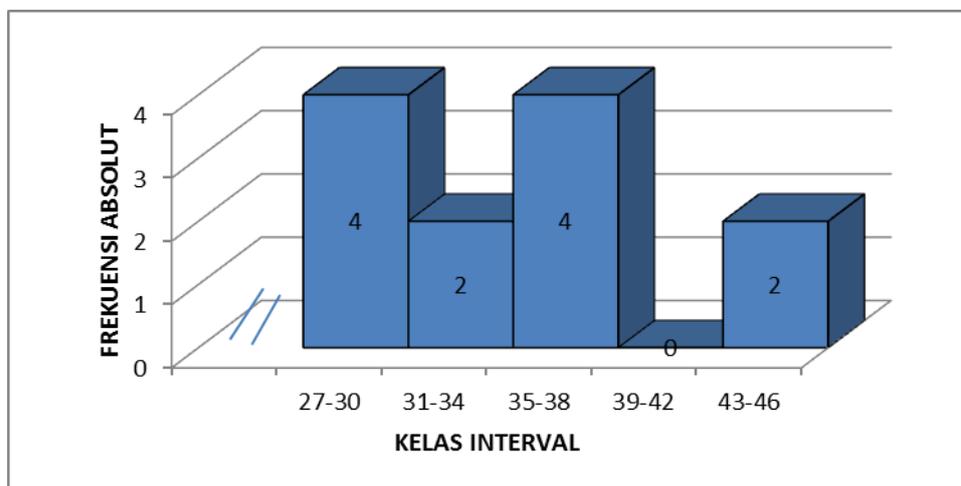
Data yang diperoleh dari variabel kemampuan teknik sepak sila (Y) diukur dengan menggunakan tes kemampuan teknik sepak sila, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang , setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah adalah 27. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 34,42, dan standart devisiasi adalah 5, yang lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Sepak Sila

No	NILAI	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF (%)
1	27-30	4	33,33
2	31-34	2	16,67
3	35-38	4	33,33
4	39-42	0	0
5	43-46	2	16,67

Total	12	100%
-------	----	------

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, 4 orang sampel 33,33% dengan rentang nilai 27-30, 2 orang sampel 16,67% dengan rentang nilai 31-34, 4 orang sampel 33,33% dengan rentang nilai 35-38, 2 orang sampel 16,67% dengan rentang nilai 43-46,



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)	0,071	0,242	Normal
Teknik sepaksila(Y)	0,160	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{omaks} variabel keseimbangan (X) pada taraf signifikan 0,05 di peroleh L_{omaks} $0,071 < L_{tabel}$ 0,242 dan kemampuan teknik sepak sila (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{omaks} $0,160 < L_{tabel}$ 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.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *keseimbangan* = 23,05, dengan standar deviasi = 3,285. Untuk skor rata-rata *kemampuan teknik sepak sila* di dapat = 34,42 dengan standar deviasi = 5,680. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara *keseimbangan* dan kemampuan teknik sepak sila sebesar 0,602, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602, berarti r_{hitung} (0,768) $< r_{tabel}$ (0,602), dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Namun dilihat dari tabel interpretasi koefisien korelasi R_{hitung} (0,768) memiliki kategori tingkat hubungan signifikan. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *keseimbangan* dengan hasil tes kemampuan teknik sepak sila pada siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang.

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

Dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
11	0,768	0,602	Ha Diterima

Analisis korelasi menyatakan “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

keseimbangan dengan kemampuan teknik sepak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui terdapat hubungan yang signifikan dari *keseimbangan* terhadap kemampuan teknik sepak sila pada siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang.

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 siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang berpengaruh besar terhadap kemampuan melakukan teknik sepak sila pada siswa yang mengikuti ekskul. sepak takraw. Untuk dapat melakukan teknik sepak sila yang baik dan juga benar harus melatih keseimbangan yang baik.

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} 0,768 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan α (0,05) yaitu 0,602. Berarti $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka dinyatakan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubunganyang signifikan antara *keseimbangan* dengan kemampuan teknik sepak sila pada siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan beberapa waktu yang lalu, penulis mengamati. para siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang kabupaten kepulauan meranti 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. 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 siswa yang mengikuti ekskul Sepak Takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang, 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 $L_{omaks} 0,071 < L_{tabel} 0,242$ dan kemampuan teknik sepak sila (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{omaks} 0,160 < L_{tabel} 0,242$. 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, $r_{hitung} = 0,768$ sedangkan $r_{tabel} = 0,602$ berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa “*terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan teknik sepak sila pada siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SMAN 01 kecamatan rangsang*, Hal ini dibuktikan oleh koefisien korelasi yang ditemukan sebesar **0,602**

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penelitian merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih/guru hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor faktor tertentu saja khususnya para siswa yang mengikuti ekskul sepak takraw di SAMN 01 kecamatan rangsang 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.

UD 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 UN
Sarwono, Ismaryati, and M. Mariyanto. "Kebugaran Jasmani Mahasiswa Hubunganya Dengan Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Jurusan POK FKIP UNS)." *Surakarta: FKIP UNS* (2000).

Zulman,ali umar,atradinal”hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan sepak sila pemain sepak takraw smp neheri 2 batang anai.jurusan pendidikan olahraga (UNP).