

THE CORRELATION BETWEEN BALANCE, EYE AND FOOT COORDINATION AND SEPAK SILA CAPABILITY IN TAKRAW ATHLETES KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Ari Septia Rafinci¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³
Email: ariseptiarafinci@gmail.com, slamet@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 823-9187-2818

*Health Physical Education And Recreation.
Faculty of Teachers Training And Education.
Riau University*

Abstract: *The author's observations in the field that the authors made at the Kuantan Singingi club, the authors observed many problems that occurred during the training process, ranging from service errors that did not cross the net, smashes that came out of the field, bait that was not good, reception of the first ball of service that was less than all positions, ranging from smasher, tekong or bait. The purpose of this study was to determine the relationship of balance and coordination of the eyes and feet with the ability of the precepts of sepak takraw athletes in Kuantan Singingi district. The population in this study were students who took part in the training totaling 10 people. Based on the population above the determination of the sample using a total sampling technique (saturated sample), where the entire population is sampled. Based on the determination of the sample above, we get a sample of 10 people. 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 $r_{count} = 0.721 > r_{table} = 0.666$, then there is a balance relationship with the ability of Precepts. Then for the relationship of variable X2 with Y variable obtained $r_{count} = 0.705 > r_{table} = 0.666$, then there is a relationship of eye and foot coordination with the sepak Sila Performance. the relationship of balance and coordination of the eyes and feet with the Precepts Ability.*

Key Words: *Balance, Eye and Foot Coordination, Sepak Sila Ability*

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Ari Septia Rafinci¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³

Email: ariseptiarafinci@gmail.com, slamet@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 823-9187-2818

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

Abstrak: Pengamatan penulis dilapangan yang penulis lakukan di klub Kuantan Singingi, 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw kabupaten kuantan singingi. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa yang mengikuti latihan yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan populasi di atas penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X_1 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,721 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Sila. Kemudian untuk hubungan variabel X_2 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,705 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dengan Kemampuan Sepak Sila. dan untuk hubungan variabel X_1 dan X_2 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,788 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.

Kata Kunci: Keseimbangan, Koordinasi Mata dan Kaki, Kemampuan Sepak Sila

PENDAHULUAN

Olahraga selalu memegang peranan yang penting dan berarti dalam kehidupan manusia. Pada masa sekarang peranan olahraga tidak seperti dahulu yang menentukan seseorang mampu bertahan hidup, tetapi bersangkutan paut dengan kesejahteraan jasmani (*physical well being*), penyaluran naluri dan gerak, kesegaran jasmani dan sebagai lambang keagungan bangsa. Perkembangan dalam kehidupan, maka nilai olahraga juga turut berkembang menjadi komponen hubungan antar manusia, kondisi pekerjaan dan penghidupan, serta penting bagi eksistensi biologi manusia. Oleh karena itu kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat terbina fisik dan mempunyai mental yang baik. Maka untuk kelanjutannya perlu ditingkatkan lagi ke arah yang lebih baik menuju ke olahraga prestasi.

Manfaat olahraga tidak lain adalah membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk pribadi yang kuat, serta olahraga juga terlibat dalam usaha memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka dari itulah pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga secara menyeluruh dengan selalu mendukung dan mendorong setiap kegiatannya. Fenomena sosial yang menenjol dan dihayati dalam kegiatan olahraga antara lain kegiatan ini diresapi dan dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat. Jika dilihat lebih jauh, aktivitas olahraga sangatlah dekat dengan kegiatan yang biasa dilakukan oleh masyarakat, seperti harus ada kegiatan gotong royong dalam mencapai setiap hasil yang diinginkan, olahraga dipandang perlu untuk dilestarikan bahkan menjadi warisan budaya oleh masyarakat Indonesia. Kathleen Zelman, direktur kesehatan WebMD, menjelaskan saat olahraga tubuh bakal lebih bebas bergerak. Ini akan merangsang proses metabolisme dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Hasilnya tubuh lebih sehat dan powerful serta tak gampang terserang penyakit.

Tujuan olahraga dipisahkan menjadi empat kelompok, yaitu: a. Olahraga Pendidikan, dipakai dalam kurikulum pendidikan, b. Olahraga Rekreasi, dipakai untuk bersenang-senang, bergembira, c. Olahraga Prestasi, dipakai dalam kejuaraan, dilombakan. d. Olahraga Rehabilitas, dipakai untuk memperbaiki suasana tubuh seseorang. Dari beberapa tujuan di atas, tujuan seseorang berolahraga sangat kompleks bagi manusia karena mampu mencapai semua aspek.

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 berbagai komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, koordinasi dan keseimbangan sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, untuk dapat menjalin hasil energi gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepak takraw.

Perkembangan olahraga sepak takraw dewasa ini sudah menjadi bagian dari olahraga yang masyarakat terbukti di beberapa daerah banyak masyarakat yang menggemari dan memainkan olahraga ini. Yang menjadi daya tarik dalam olahraga ini adalah disamping sarana dan prasarana yang sangat sederhana dan murah, olahraga ini mengandung unsur akrobatik yang menarik. Sehingga para pemain akan merasa bangga jika dapat memperlihatkan kemahirannya dalam memainkan bola, dan bagi yang menyaksikan akan terhibur dengan atraksi – atraksi yang disuguhkan. Namun pada

kenyataannya selama ini sepak takraw belum sepopuler sepak bola atau bola voli jika dilihat dari segi peminat.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain sepak takraw. Kemampuan dasar yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian – bagian kaki, heading, mendada, memaha. Kemampuan dasar tersebut di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik dasar tersebut dapat dilakukan dengan baik bila di pelajari dan dilatih dengan baik dan kontinyu dengan pengawasan dan bimbingan para pelatih atau guru pendidikan jasmani yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik saja, ada faktor – faktor lain yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw itu, diantaranya adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet dan faktor yang berasal dari luar atlet (Ratinus Darwis, 1992 : 16).

Dalam permainan sepak takraw, menyepak atau sepakan sangat penting dan dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola yang dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan indikator sepakan kaki (Ratinus Darwis, 1992:16). Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Diantara beberapa kondisi fisik tersebut adalah : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot(*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:8-9). Sepak sila adalah salah satu teknik permainan sepaktakraw. 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 penulis di lapangan atlet sepak takraw kabupaten kuantan singingi masih terdapat atlet sepak takraw kabupaten kuantan singingi memiliki kemampuan sepak sila yang belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena terlihat control terhadap bola masih kurang baik dalam menerima bola dari lawan. Diduga faktor-faktor yang menjadi penyebabnya adalah: kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Dari beberapa kondisi fisik diatas, diduga keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki penyebab lemahnya kemampuan sepak sila. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Kuantan Singingi”.

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).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Kabupaten Kuantan Singingi. Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 orang pemain yang merupakan sampel dari atlet sepak takraw Kabupaten Kuantan Singingi.

Adapun untuk mendapatkan data variable X sebagai variable bebas dilakukan dengan menggunakan tes lari koordinasi mata dan kaki. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang variabel Y sebagai variabel terikat dilakukan dengan menggunakan tes kemampuan sepak sila.

Berikut ini di uraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

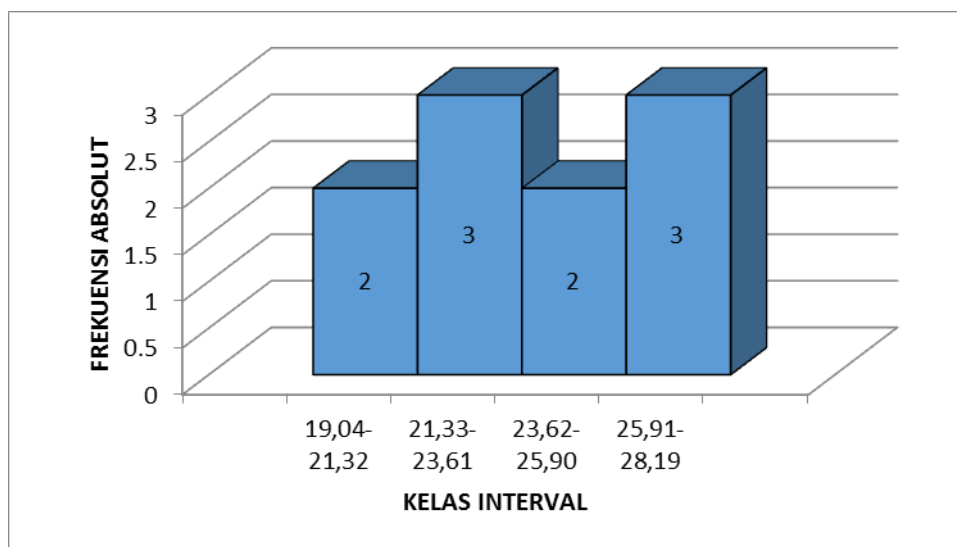
Deskripsi Data Keseimbangan

Penelitian keseimbangan ini menggunakan *Stork Balance Stand Test* dari 10 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 28,16 dan data terendah 19,04, rata-rata 23,80 dan standar deviasi 2,79. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi keseimbangan

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19,04-21,32	2	20
2	21,33-23,61	3	30
3	23,62-25,90	2	20
4	25,91-28,19	3	30
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, ternyata 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 19,04-21,32 berada pada kategori kurang, kemudian 3 orang sampel (30%) dengan rentang nilai 21,33-23,61 berada pada kategori kurang, kemudian 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 23,62-25,90 berada pada kategori sedang dan 3 orang sampel (30%) dengan rentang nilai 25,91-28,19 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes Keseimbangan

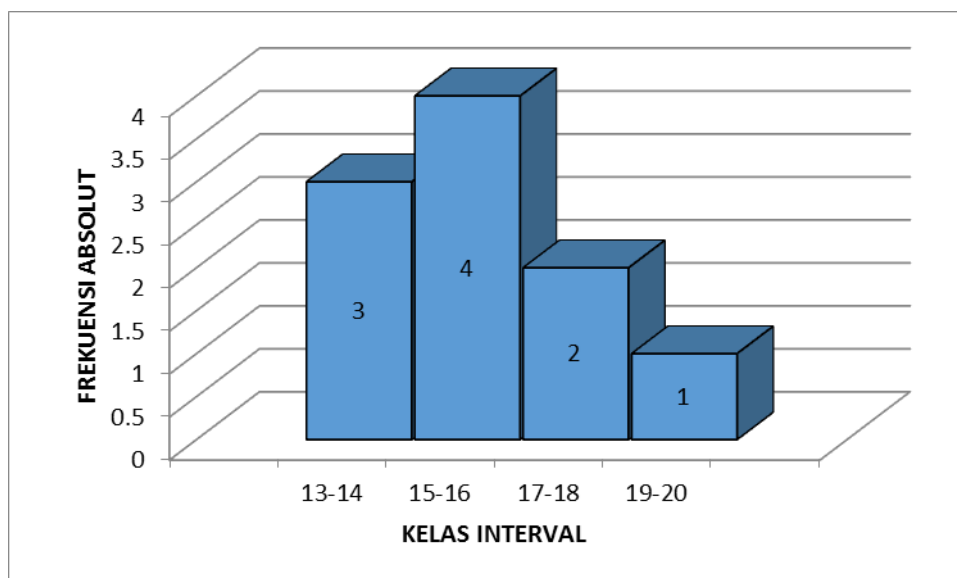
Koordinasi Mata dan Kaki

Penelitian koordinasi mata dan kaki ini menggunakan tes lempar tangkap ke dinding dengan menggunakan kaki dari 10 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 19 dan data terendah 13, rata-rata 15,70 dan standar deviasi 1,90. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Dan Kaki

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13-14	3	30
2	15-16	4	40
3	17-18	2	20
4	19-20	1	10
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, ternyata 3 orang sampel (30%) dengan rentang nilai 13-14 dengan kategori baik, kemudian 4 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 15-16 dengan kategori baik sekali, kemudian 2 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 17-18 dengan kategori baik sekali, dan 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 19-20 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelas lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes koordinasi mata dan kaki

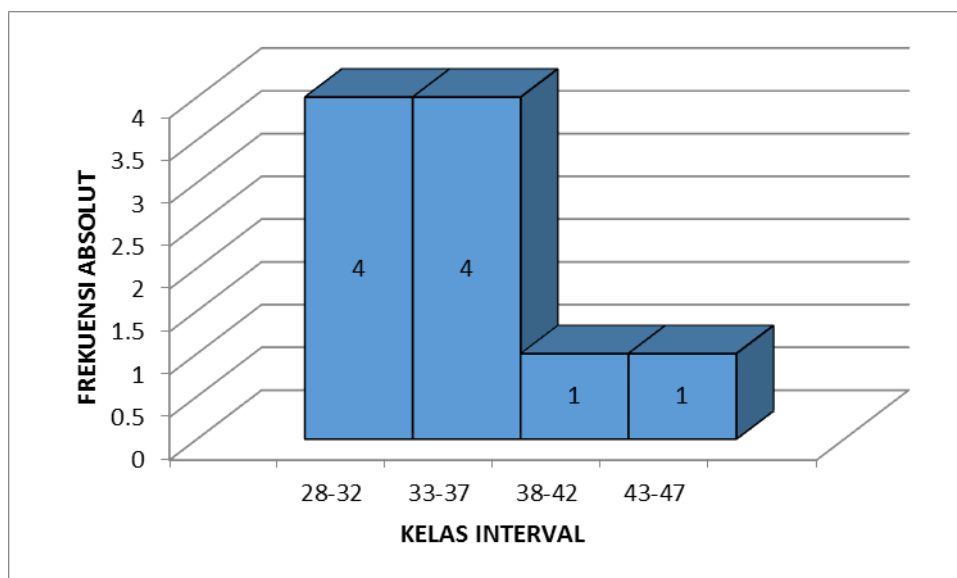
Kemampuan Sepak Sila

Berikut ini di uraikan dari data hasil sepak siladari 10 orang sampel dimana nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 28, rata-rata 335,20 dan nilai standar deviasi 5,42, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kemampuan Sepak sila (y)

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28-32	4	40
2	33-37	4	40
3	38-42	1	10
4	43-47	1	10
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, ternyata 4 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 28-32 dengan kategori kurang, kemudian 4 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 33-37 dengan kategori kurang, kemudian 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 38-42 dengan kategori kurang, kemudian 1 orang sampel (10%) dengan rentang nilai 43-47 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Hasil Tes Kemampuan Sepak Sila

Pengujian persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum di lambangkan $L_{o\ maks}$, dimana nilai $L_{o\ maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari distribusi normal, (Ritonga, 2007:63). Untuk lebih jelasnya dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0.098	0.258	Normal
X_2	0,168	0,258	Normal
Y	0.171	0.258	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel $X_1 = 0,098$, variabel $X_2 = 0,168$ dan L_{0Maks} variabel $Y = 0,171$ dimana L_{tabel} diperoleh 0,258 ($\alpha = 0,05$), dengan demikian $L_{0Maks} = 0,098 < L_{tabel} = 0,258$ pada variabel X dan $L_{0Maks} = 0,171 < L_{tabel} = 0,258$ pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data X dan Y berdistribusi normal.

Penguji Hipotesis

Hipotesis satu

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan

dengan hasil kemampuan sepak sila. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,721 > r_{tabel} = 0,666$, dengan demikian H_a diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X) dengan kemampuan sepak sila (Y).

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan dengan sepak sila(X-Y)

Dk=N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
9	0,721	0,666	H_a diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan spak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hipotesis dua

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_o) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil kemampuan sepak sila. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,702 > r_{tabel} = 0,666$, dengan demikian H_a diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki (X) dengan kemampuan sepak sila (Y).

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Koordinasi mata dan kaki dengan sepak sila(X-Y)

Dk=N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
9	0,705	0,666	H_a diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan spak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hipotesis tiga

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_o) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan koordinasi mata dan kaki dengan hasil kemampuan sepak sila. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,788 > r_{tabel} = 0,666$, dengan demikian H_a

diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila (Y).

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan sepak sila(X-Y)

Dk=N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
9	0,788	0,666	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan spak sila pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Pembahasan

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya dalam waktu yang lama. Keseimbangan penting dalam permainan sepak takraw. Agar hasil dalam pelaksanaan keterampilan gerak kasar diperlukan untuk memperhatikan posisi atau sikap tubuh, hal tersebut menunjukkan keseimbangan. Kemampuan tersebut menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang membutuhkan perubahan mendadak dalam gerakan. Sebagai contoh: pemain yang baru saja melakukan sepak sila, berusaha untuk mendapatkan keseimbangan kembali. Keseimbangan adalah “kemampuan seorang mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat neuromuscular” Nurhasan, (1986:25) menambahkan bahwa keseimbangan adalah “mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh”.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (ruang geraknya biasanya kecil) ataupun dinamis (kemampuan orang untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lainnya). Sepak sila merupakan kemampuan seseorang menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain dari *smash*, sepaksila merupakan usaha yang dilakukan oleh pemain, baik tekong maupun apit untuk mengontrol dan memainkan bola di udara dengan tujuan untuk melakukan passing dan memberikan umpan, baik kepada dirinya maupun kepada kawan sebagai upaya untuk melakukan serangan. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa untuk mendapatkan hasil sepak sila yang baik butuh keseimbangan yang baik pula.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Hubungan keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Sila di mana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah untuk mendapatkan sepak sila yang baik diperlukan keseimbangan, dengan keseimbangan yang baik maka bola akan terkontrol dengan baik pula.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan sepak sila dipengaruhi oleh factor keseimbangan yang dibutuhkan untuk mengontrol bola pada saat di kaki. Harapan yang di inginkan peneliti bahwa terdapat hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila. Artinya untuk mendapatkan sepak sila yang baik tidak ada salahnya melatih keseimbangan pemain.

Koordinasi mata dan Kaki

Koordinasi adalah suatu biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan (Bompa yang di terjemahkan oleh Adnan Fardi :2004:61). Menurut Ismaryati (2008:53-54) Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Dari beberapa teori yang dikemukakan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi tidak hanya melibatkan satu otot ataupun satu gerak saja, tetapi terintegrasinya berbagai macam gerakan dan otot untuk satu tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, dari kajian teori diatas dapat juga simpulkan bahwa koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan gerak dengan melibatkan mata sebagai kemampuan untuk melihat dengan kaki sebagai unit dari tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian bawah tubuh manusia dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan bersama.

Dari hasil pengujian hipotesis dan di lihat dari teori yang ada bahwa menunjukan adanya hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan sepak sila dipengaruhi oleh factor koordinasi mata dan kaki yang dibutuhkan untuk mengontrol bola pada saat di kaki. Harapan yang di inginkan peneliti bahwa terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan Sepaktakraw tercapai. Artinya untuk mendapatkan sepak sila yang baik tidak ada salahnya melatih koordinasi pemain.

Hal ini terlihat bahwa dalam penelitian koordinasi mata dan kaki sangat berpengaruh terhadap sepak sila. Beberapa terlihat dari kategori yang menyatakan bahwa koordinasi mata dan kaki memiliki kategori baik dan baik sekali. Dilihat dari kemampuan sepak sila juga terlihat bahwa kategori nya juga berkisar dari baik da baik sekali. Melihat hasil ini peneliti menyimpulkan bahwa baik koordinasi mata dan kaki maka semakin baik pula kemampuan sepak sila.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila di mana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah untuk mendapatkan sepak sila yang baik diperlukan koordinasi mata dan kaki, dengan koordinasi yang baik maka bola akan terkontrol dengan baik pula.

Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila

Sepak sila merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak takraw. Sepak sila bisa digunakan pada saat memberikan umpan pada *smash*, baik itu di gunakan oleh tekong, maupun apit kiri dan kanan. Menurut PERSETASI (1999:5) bahwa sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan antaran bola dan menyelamatkan serangan lawan. Sependapat dengan Darwis (1992:21) bahwa sepak sila adalah kemampuan seorang atlet melakukan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila di mana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah untuk mendapatkan sepak sila yang baik diperlukan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki.

Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa sepak sila pemain dalam keadaan masih kurang, akan tetapi untuk koordinasi dalam keadaan Sangat baik. Artinya untu mendapatkan sepak sila yang baik di butuhkan koordinasi mata kaki. Selain koordinasi mata dan kaki ada satu lagi yaitu keseimbangan. Setelah di dapat hasilnya di peroleh bahwa pada keseimbangan semua dalam keadaan kategori kurang juga. Artinya untuk mendapatkan sepak sila yang baik tidak hanya koordinasi dan keseimbangan saja tetapi masih banyak lagi hal yang lain seperti kelentukan dan lain-lain.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Pengamatan penulis dilapangan yang penulis lakukan di klub Kunatan Singingi, 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.

Populasi dalam penelitian ini yakni siswa yang mengikuti latihan yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan populasi di atas penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 10 orang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X_1 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,721 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Sila. Kemudian untuk hubungan variabel X_2 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,705 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dengan Kemampuan Sepak Sila. dan untuk hubungan variabel

X_1 dan X_2 dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,788 > r_{tabel} = 0,666$, maka terdapat hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih agar memperhatikan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki pemain untuk dilatih secara lebih baik lagi. Karena kemampuan sepak sila yang baik dapat diperoleh jika keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki yang baik pula
2. Bagi pemain agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi saat mengikuti latihan.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam kemampuan sepak sila sehingga dapat member manfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta : Jakarta
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP. Padang
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik* :Bandung
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan. Surakarta
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika untuk Ilmu-ilmu sosial*. Cendekia Insani. Riau
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Dahara Prize. Semarang
- Sahara, S. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik*. Padang: FIK Press
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press
- Tangkudung James. 2006. *Pembinaan prestasi olahraga*. Cerdas jaya. Jakarta
- Winarno. 2004. *Pengembangan permainan sepak takraw*. Center for Human Capacity Development. Jakarta Timur.

Winarno. 2004. Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Center for Human Capacity Develop

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

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

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