

ABSTRAK

Fibriyanti Mutia Amir, (2021). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Hasil Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Atlet Club Cendana Kota Pekanbaru.

Masalah dalam penelitian adalah belum maksimalnya hasil sepak sila dalam permainan sepaktakraw atlet club cendana kota Pekanbaru. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik dan psikologis menjadi salah satu kunci untuk mencapai hasil Sepak Sila yang baik. Adapun faktor fisik dan psikologis tersebut adalah koordinasi mata kaki, keseimbangan, sepak sila. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Terhadap Hasil Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Atlet Club Cendana Kota Pekanbaru.

Jenis penelitian yaitu kuantitatif Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan bentuk penelitian *pretest posttest group desain*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*, yaitu sampel berupa populasi yang berjumlah 20 orang atlet putra. Data penelitian dikumpulkan menggunakan tes berbentuk tes *passing* untuk mengukur kemampuan ketepatan sepak sila.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw Atlet Club Cendana Kota Pekanbaru sebesar $t_{hitung} = 2,96 > t_{tabel} = 2,26$. (2). Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw Atlet Club Cendana Kota Pekanbaru sebesar $t_{hitung} = 7,74 > t_{tabel} = 2,26$. (3). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode latihan koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila sepaktakraw Atlet Club Cendana Kota Pekanbaru sebesar dimana $t_{hitung} = 3,68 > t_{tabel} = 2,26$.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Sepak Sila