

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SEPAKSILA ATLET
SEPAKTAKRAW POPDA
REJANG LEBONG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**IRFAN SANJAYA
NIM. 18086054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Atlet Sepaktakraw Popda Rejang Lebong

Nama : Irfan Sanjaya

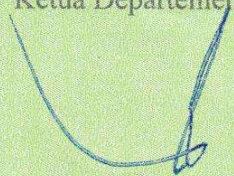
NIM : 18086054

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

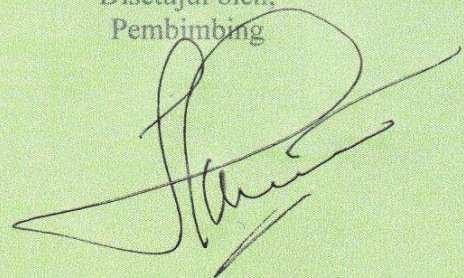
Padang, September 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Disetujui oleh,
Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 196006041986021001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan
Terhadap Kemampuan Sepaksila Atlet Sepaktakraw
Popda Rejang Lebong

Nama : Irfan Sanjaya

NIM : 18086054

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

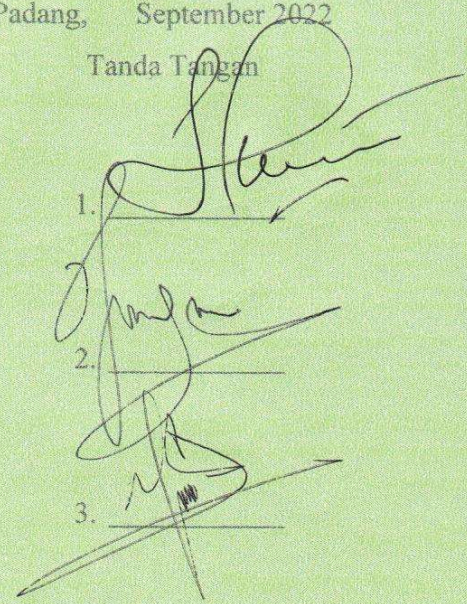
1.

2. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd

2.

3. Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepaktakraw POPDA Rejang Lebong**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022
Yang membuat pernyataan



Irfan Sanjaya
NIM. 18086054

ABSTRAK

Irfan Sanjaya. 2022. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepaktakraw POPDA Rejang Lebong

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan sepak sila atlet, hal ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat dari koordinasi mata kaki dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepaktakraw popda Rejang Lebong.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepaktakraw popda rejang lebong yang terdiri dari 14 pemain putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 14 orang. Data dianalisis dengan uji normalitas data pada signifikan 0,05, kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan rumus *product moment* untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa: Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara (1) Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dengan Kemampuan *Sepaksila* (Y) Atlet Sepaktakraw POPDA Rejang Lebong diperoleh $r_{hitung} (0.983) > r_{tabel} (0.532)$. (2) Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan (X_2) dengan kemampuan *Sepaksila* (Y) Atlet Sepaktakraw POPDA Rejang Lebong, diperoleh $r_{hitung} (0.950) > r_{tabel} (0.532)$. (3) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Sepaksila* Atlet Sepaktakraw POPDA Rejang Lebong $F_{hitung} (246.5) > F_{tabel} (3.98)$.

Kata Kunci : Hubungan Mata-Kaki, Keseimbangan, Kemampuan Sepak Sila

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul: "Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepaktakraw Popda Rejang Lebong".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus danikhlas.
2. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi atas kesempurnaan Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Bapak Zulbahri, S.pd, M.pd. selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Genefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
7. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2018 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin .

Padang, Juni 2022

Irfan sanjaya
NIM.1808605

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Sepaktakraw.....	10
2. Pengertian Sepaksila.....	12
3. Koordinasi Mata-kaki.....	15
4. Keseimbangan.....	18
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III. METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1. Tempat penelitian.....	24
2. Waktu penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24

1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data.....	27
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	27
2. Tes Keseimbangan	29
3. Tes Kemampuan sepak sila sepaktakraw	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data.....	35
1. Data Koordinasi Mata Kaki (X_1) atlet Takraw	35
2. Data Keseimbangan Atlet Takraw (X_2).....	36
3. Data Sepak Sila Atlet Takraw (Y)	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Linieritas	40
C. Pengujian Hipotesis	41
1. Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) Atlet Takraw.....	41
2. Hubungan antara Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) Atlet Takraw	42
3. Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) secara Bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) Atlet Takraw.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian	44
1. Terdapat hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) Dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) pemain Sepaktakraw Atlet POPDA Rejang Lebong	44
2. Terdapat hubungan antara Keseimbangan (X_2) Dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) pemain Sepaktakraw Atlet POPDA Rejang Lebong	46
3. Terdapat hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Atlet POPDA Rejang Lebong	48
E. Keterbatasan Penelitian.....	50

1. Faktor Keterbatasan Waktu.....	50
2. Faktor Kemampuan Sampel.....	50
3. Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian.....	51
4. Faktor Sarana dan Prasarana	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Norma keseimbangan.....	31
3. Distribusi Data Koordinasi Mata-Kaki (X1).....	35
4. Distribusi Data Keseimbangan (X2).....	37
5. Distribusi Data Sepak Sila(Y).....	38
6. Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-masing Variabel dengan Uji lilifors ..	39
7. Rangkuman Uji Linieritas Y atas X1	40
8. Rangkuman Uji Linieritas Y atas X2.....	41
9. Rangkuman Pengujian Hipotesis	42
10. Rangkuman Pengujian Hipotesis	43
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepaktakraw	12
2. Sepak sila sepaktakraw	14
3. Kerangka Konseptual	23
4. Tes Koordinasi Mata dan Kaki	29
5. Tes Keseimbangan	30
6. Histogram Koordinasi Mata-kaki	36
7. Histogram Keseimbangan atlet takraw	37
8. Histogram Kemampuan sepak sila atlet takraw	39
9. Tes Koordinasi Mata-Kaki	72
10. Tes Keseimbangan	73
11. Tes Sepak Sila	74
12. Foto bersama Pelati	75
13. Foto Bersama Atlet Takraw POPDA Rejang Lebong	76
14. Arahan Setelah Peneltian	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko Koordinasi Mata Kaki	56
2. Blangko Tes Keseimbangan.....	57
3. Blangko Hasil Kemampuan Sepak Bola.....	58
4. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata-Kaki (X1).....	59
5. Uji Normalitas Tes Keseimbangan (X2).....	60
6. Uji Normalitas Sepak Bola (Y).....	61
7. Uji Linearitas	62
8. Uji Hipotesis Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Bola Atlet Takraw POPDA Rejang Lebong	63
9. Tabel Nilai Kritis Uji	67
10. Titik Persentase F untuk Probalitas	68
11. One Tail Test.....	69
12. Taraf Signifikan	70
13. Dokumentasi Penelitian	71
14. Surat izin melakukan penelitian	78
15. Surat izin penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara. “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018:). “Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah ,& Syampurma, 2017).. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi tubuh , sistem pernapasan ,koordinasi syaraf , dan pengaruh social serta rohani.

Melalui prestasi olahraga, Bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang

Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di Indonesia ini, dari sekian banyak cabang olahraga,sepektakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan sudah banyak di minati oleh masyarakat Indonesia, pada saat ini telah terbukti dengan banyaknya berdiri klub Sepaktakraw di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam berbagai *event* regional (kegiatan pelaksanaan) dan nasional.Salah satunya di Bengkulu olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal masyarakat.

Menurut Zalfendi (2017:35-37) “menyatakan bahwa ide dari permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set”. Untuk itulah dalam permainan sepaktakraw dibutuhkan

keterampilan yang baik, sehingga menghasilkan kemenangan. Selain itu juga didukung dengan taktik atau strategi dan kondisi fisik yang prima, agar pencapaian prestasi dalam sepak takraw bisa terwujud dengan baik.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari, karena teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur.

Untuk meningkatkan prestasi sepak takraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga sepak takraw dapat dilakukan diberbagai tempat dimana adanya peminat dari olahraga sepak takraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk dan di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Selain di lingkungan yang formal ada juga yang di lingkungan non formal seperti POPDA (pekan olahraga pelajar daerah), POPWIL (pekan olahraga pelajar wilayah), POPNAS (pekan olahraga pelajar nasional), POPROV (Pekan Olahraga Provinsi), di Rejang Lebong juga sudah mulai melakukan pembinaan olahraga salah satu diantaranya adalah pembinaan olahraga atlet sepak takraw POPDA Rejang Lebong.

Pelatih atlet sepak takraw Rejang Lebong adalah Bapak Afdhalul Fikri, ST. Menurut data yang diperoleh dari Bapak Afdhalul Fikri, ST didapat data prestasi atlet POPDA Rejang Lebong pada enam tahun terakhir.

1. Pada tahun 2016 di Kabupaten Rejang Lebong pada kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Daerah) meraih juara 1.
2. Tahun 2018 di Kabupaten Muko-Muko pada kejuaraan POPDA meraih juara 3, dan
3. pada tahun 2020 di Kota Bengkulu pada kejuaraan PORPROV tidak meraih juara.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan peneliti melihat penurunan prestasi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi atlet POPDA sepak takraw Rejang Lebong adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga faktor eksternalnya seperti sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan dan peranan pelatih.

Untuk diketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk ketrampilan dasar bermain sepak takraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepak sila, sepak cukil, manapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, tanpa menguasai teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut dipelajari dan dilatih dengan latihan secara teratur dan berkelanjutan.

Selain teknik dasar penguasaan teknik khusus juga sangat menentukan dalam permainan sepak takraw, dimana seorang pemain harus menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain sepak takraw, diantara teknik khusus tersebut adalah servis, *smash*, *passing*, *reservise* dan *block*. Apabila

tanpa dikuasai teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi rendahnya ketrampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik. Ada sepuluh komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”.

Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik yang baik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang prima. Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik juga punya unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesehatan jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Kondisi fisik dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut biasa meliputi (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami proses latihan, Syafruddin (2012:90). “Kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus cabang olahraga, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka ketrampilan bermain akan mudah dipelajari”.

Koordinasi gerak terutama koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw. Koordinasi merupakan

kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak, menjadi suatu gerakan yang selaras dan sesuai tujuan. Koordinasi gerakan yang di butuhkan adalah koordinasi mata untuk melihat bola datang dan kaki bereaksi untuk menahan, menimang atau mengontrol bola sebelum melakukan umpan kepada teman ataupun menahan/ menimang bola serangan lawan pada saat dalam permainan sepak takraw.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Dapat dilihat dalam penguasaan teknik dasar, bahwa keseimbangan yang dibutuhkan adalah pada saat mengontrol bola, mengoper bola, yang mana apabila kaki kanan mengontrol bola maka kaki kiri bertumpu, untuk menumpu satu kaki tersebut membutuhkan keseimbangan yang baik, apabila keseimbangan kurang baik, maka teknik pelaksanaan akan kurang baik.

Dalam bermain sepak takraw kondisi fisik sangat berperan seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya koordinasi mata-kaki dan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam teknik sepaksi, karena sepaksi sangat penting dalam permainan sepak takraw. Tanpa menguasai sepaksi yang baik dan bagus maka akan menyulitkan seorang *atlet* untuk menahan atau menimang bola dari serangan lawan. Akan tetapi bukan hanya itu faktor-faktor penyebab rendahnya ketrampilan atlet dalam permainan sepak takraw ada juga Faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis. Sedangkan faktor

eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, faktor lingkungan, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan kemampuan atlet yang berlatih.

Terlihat pada setiap kejuaraan sepaktakraw yang diikuti selama 2 tahun terakhir prestasi atlet POPDA Rejang Lebong terlihat menurun, melihat adanya masalah tersebut terhadap penurunan prestasi atlet POPDA Kabupaten Rejang Lebong, khususnya kemampuan sepaksila atlet masih kurang optimal, begitu juga setiap latihan sepaksila yang dilakukan oleh pemain belum tepat karena bola masi sering tidak terkontrol dan keluar lapangan. Maka penulis perlu melakukan penelitian ini diiringi dengan harapan, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan pelatih sebagai bahan evaluasi program latihan ke depan, sehingga menghasilkan perubahan ke arah perbaikan prestasi yang selama ini menurun

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Koordinasi mata-kaki
2. Keseimbangan
3. Kemampuan sepaksila
4. kemampuan fisik.
5. Teknik dan Taktik
6. mental/psikologis)
7. sarana dan prasarana.

8. lingkungan.
9. makanan atau gizi yang berguna untuk perkembangan atlet.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada:

1. Untuk variable bebasnya itu koordinasi mata-kaki dan keseimbangan.
2. Untuk variable terikatnya yaitu kemampuan sepak sila .

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah koordinasi mata-kaki memberikan hubungan yang signifikan dengankemampuan sepak sila?
2. Apakah keseimbangan memberikan hubungan yang signifikan dengankemampuan sepak sila?
3. Apakah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong.

2. Untuk mengetahui hubungankeseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong.
3. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan di FIK Universitas negeriPadang.
2. Tim kepelatihan sepaktakraw Rejang Lebng sebagai masukan gambaran tentang hasil peneltian guna peningkatan prestasi.
3. Atlet sebagai gambaran kemampuan hasil latihan selama ini dalam permainan sepaktakraw.
4. Orang tua atlet dalam meningkatkan pengawasan latihan di rumah agar kemampuan atlet menjadi lebihbaik.
5. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama dari sudut pandang yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebihbanyak.
6. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dalam meneliti kajian yang sama secara lebihmendalam.