

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA-KAKI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA
PEMAIN SEPAKTAKRAW REGENERASI TAPALAN
PASAMAN BARAT

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
YOFI SEPRIDO
07178

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Keseimbangan, Koordinasi Mata-Kaki dan
Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola
Pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman
Barat

Nama : Yofi Seprido

Nim : 07178

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Drs. Zalfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Keseimbangan Koordinasi Mata-Kaki Dan
Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola
Pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman
Barat

Nama : Yofi Seprido

Nim : 07178

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Januari 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2.
3. Anggota	: Donie. Spd, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Setiady Tish	4.
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan	5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 29 Januari 2014

Yang Menyatakan,


METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGALAMAN BARANG
09922ACF154124551
6000
DJP

Yofi Seprido

ABSTRAK

Yofi Seprido : Kontribusi Keseimbangan, Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.

Rendahnya kemampuan mengontrol bola yang diduga disebabkan oleh, keseimbangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan, dan kontrol bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi keseimbangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan terhadap kemampuan mengontrol bola. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* sampel berjumlah 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel keseimbangan dengan *stork stand* tes, koordinasi mata-kaki dengan tes koordinasi mata-kaki, kelincahan dengan tes *zig-zag run* dan untuk kemampuan mengontrol bola dengan tes menimang/mengontrol bola. Pengolahan data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian sebagai berikut : 1) Terdapat kontribusi keseimbangan secara signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola dengan persentase 36,14%. 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki secara signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat dengan persentase 12,41%. 3) Terdapat kontribusi dari variable kelincahan secara signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola dengan persentase sebesar 42,41%. 4) Terdapat kontribusi keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola dengan persentase 90,96%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmad dan karunia_Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul , **“Kontribusi Keseimbangan, Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat”**.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang membawa manusia dari zaman kehinaan hingga zaman kemuliaan yang bisa kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Teristimewa ayah dan ibunda tercinta yang telah membantu dan telah memberikan dukungan moril dan material.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Sekaligus sebagai pembimbing I.
4. Bapak Drs. H. Zalfendi, M. kes selaku pembimbing II.

5. Bapak dosen Penguji yaitu: Donie, S.Pd, M.Pd, Drs. M. Ridwan, dan Drs. Setiady Tish yang senantiasa memberikan saran dan kritikan terhadap perbaikan skripsi saya ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, Semoga Allah SWT memberi balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin ya Rabbal Alamin...

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Sepaktakraw	8
2. Kontrol Bola Sepak Sila	9
3. Keseimbangan	12
4. Koordinasi Mata-Kaki	18
5. Kelincahan	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31

C. Populasi dan Sampel	31
D. Definisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen Penelitian	34
H. Prosedur Penelitian	40
I. Teknik Analisis Data	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	43
B. Teknik Analisis Data	47
C. Pembahasan	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Populasi Penelitian.....	32
Tabel 2. Norma standarisasi Keseimbangan	36
Tabel 3. Norma standarisasi Zig-Zag Run	40
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Mengontrol Bola.....	46
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas	48
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Doolittle Keseimbangan... ..	49
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Doolittle Koord inasi Mata- Kaki.....	51
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Doolittle Kelincahan.....	52
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Doolittle Keseimbangan, Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	29
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan keseimbangan.....	35
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan Tes Koordinasi mata-kaki	36
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan Tes zig-zag.....	39
Gambar 5. Bentuk Pelaksanaan mengontrol bola	39
Gambar 6. Histogram Keseimbangan.....	44
Gambar 7. Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	45
Gambar 8. Histogram Kelincahan.....	46
Gambar 9. Histogram Kemampuan Mengontrol Bola.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	63
Lampiran 2. Uji Normalitas Keseimbangan	64
Lampiran 3. Uji Normalitas Koordinasi Mata-Kaki	65
Lampiran 4. Uji Normalitas Kelincahan	66
Lampiran 5. Uji Normalitas Kontrol	67
Lampiran 6. T-Skore	68
Lampiran 7. Analisis Interkorelasi Doolittle	79
Lampiran 8. Tabel Persiapan	73
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lillieforts	76
Lampiran 10. Tabel Dari Harga Kritik Dari Product-Moment	77
Lampiran 11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	78
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah pembinaan generasi melalui olahraga. Karena berprestasi dalam olahraga dapat melalui berbagai macam cara karena olahraga itu sendiri sebagai cabang, baik olahraga individu maupun beregu (tim), tergantung kepada bakat, minat, motivasi, kemampuan, bentuk tubuh, integrasi dan lain-lain.

Sesuai dengan tujuan pembinaan olahraga yang dijelaskan dalam undang-undang nomor 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 20) menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara benjenjang dan berkelanjutan.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi seperti memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dipercaturan olahraga prestasi di Indonesia adalah Sepaktakraw. Melalui pengamatan peneliti menyatakan kegiatan Sepaktakraw aktif dilakukan di lapangan Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat, dalam melakukan pembinaan olahraga, diharapkan nantinya dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Dalam melakukan pembinaan olahraga untuk bisa mencapai prestasi puncak dalam pembinaan olahraga Sepaktakraw, maka Pemain harus memulai latihan kondisi terlebih dahulu, sedangkan kondisi fisik yang terdapat dalam permainan Sepaktakraw seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan, koordinasi mata kaki.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga Sepaktakraw terutama faktor-faktor kontrol bola tidak sesuai dengan tujuannya, olahraga Sepaktakraw menuntut gerakan yang kompleks. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan tersebut pemain harus memiliki Kontrol bola yang bagus. Menurut Syafruddin (1990 : 13) mengatakan bahwa: “Kemampuan kontrol bola terutama ditentukan oleh proses energi dan kemampuan koordinasi ditentukan oleh proses pengendalian dan proses pengaturan gerak”.

Para pemain dapat bekerja sama dengan baik dan disiplin dalam melaksanakan tugas sesuai dengan posisinya serta dapat mengatur tempo bermain sehingga lahir peluang dalam mencetak angka. Pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, sering terjadi kesalahan-kesalahan, berakibat mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak lagi terlihat kerjasama yang baik, maka sering terlambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, maka akhirnya terciptalah angka demi angka untuk tim lawan.

Dalam permainan Sepaktakraw Menyepak atau Kontrol bola adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan Mengontrol bola itu

merupakan ibu dari permainan Sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak di sepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (Kontrol). Kontrol Sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kontrol Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai bola), mengumpan, menyelamatkan serangan dari lawan, apabila kontrol bola tidak baik maka tim lawan akan mudah membuat poin ke daerah pertahanan kita.

Hal ini terbukti pada kejuaraan antar daerah di Kabupaten Pasaman Barat yang mana diadakan setiap 12 Agustus, yang mana 12 Agustus 2011 diselenggarakan di lapangan tim Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat meraih juara 1, kemudian pada 12 Agustus 2012 diadakan lagi di tempat yang sama tim Sepaktakraw Tapalan Pasaman Barat meraih juara 3, kemudian pada 12 Agustus 2013 Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat tidak mendapatkan juara, pernyataan di atas tampaklah bahwa prestasi tim Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat Sangat menurun.

Penyebab di antaranya yaitu rendahnya Keseimbangan yang di miliki pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat, rendahnya koordinasi yang di miliki pemeain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat, rendahnya Kelincahan yang di miliki pemain SepakTakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat, rendahnya kemampuan Kontrol bola yang di miliki pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada hari Kamis tanggal 26 Desember 2013, di lapangan Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat terlihat masih kurangnya kemampuan dalam mengontrol bola. Kurangnya kemampuan dalam mengontrol bola ini sangat jelas terlihat ketika pemain menerima bola dari serangan lawan dan juga ketika pemain mengatur serangan ke daerah pertahanan lawan, Seringkali bola yang telah mengarah ke hadapannya tidak bisa diterima dengan mengontrol bola tersebut dengan baik, sehingga seringkali bola tersebut jatuh dan tak bisa dikuasai dengan kontrol Sepak sila yang baik. Jika hal ini terus berlanjut tak heran tim Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat sering mengalami kekalahan dalam bertanding.

Berbicara mengenai kemampuan mengontrol bola/ sepaksila dalam permainan Sepaktakraw, tentu kita harus mengetahui sarannya. Agar bola yang dikontrol sesuai dengan yang diharapkan. tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti: keseimbangan tubuh, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan ketepatan bola dengan kaki, kelentukan serta strategi untuk melakukan kontrol bola dengan teknik dasar sepaktakraw.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya tahan berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman barat.

2. Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
3. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
4. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan kontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman barat.
5. Koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
6. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
7. Kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
8. Strategi berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya di batasi pada. keseimbangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan, kontrol bola, pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan kontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat?

2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan kontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat?
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan kontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat?
4. Seberapa besar kontribusi keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan kontrol bola pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan kontrol pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan kontrol pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan kontrol pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.
4. Seberapa besar kontribusi keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan kontrol pemain Sepaktakraw Regenerasi Tapalan Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya pembina olahraga sepakakraw.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan sepakakraw.
4. Dapat memberikan informasi bagi para penelitian selanjutnya.