

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA
SMPN 18 PADANG DALAM KEGIATAN
PENGEMBANGAN DIRI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SYOFRIO
89481/2007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Menapaki perjalanan panjang
Terasa sangat melelahkan
Walau sempat terjatuh
Namun aku bangun kembali
Hanya satu yang membuat aku sabar
dan tabah yaitu keyakinan

Dengan tertatih-tatih
Ku coba rangkai huruf demi huruf
Ku jalin kata demi kata
Ku ukir sebuah karya
Tuk coba merengkuh sebuah impian
Tuk mengungkap makna sebuah perjalanan

Satu kemenangan telah kuraih
Sekelemit keberhasilan telah ku dapat
Namun tantangan masih menghadang

Papa Mama ku tercinta.....

Lihat lah hasil jerih payah dan do'a mu
Sebuah gelar keserjanaan telah melekat di pundaku
Namun belum mampu membalas setiap tetes keringatmu

Kupersembahkan Karya Akhir ini
Sebuah bukti pengabdian ku padamu
Semoga hadiah kecil anakmu ini dapat membuatmu bangga

Terima kasih buat dosen pembimbingku Bapak Dr. H. Syahrial B, M. Pd,
Drs. Zalfendi, M. Kes, terima kasih atas bimbingannya selama ini,serta
buat Dosen Penguji Drs. Jaslindo, MS, Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd, Drs.
Ali Asmi, M. Pd, yang telah banyak memberi masukan dalam karya ini

Buat adik-adik tersayangku
"Rian, Rival, dan Zahara"

Terima kasih atas do'a, dukungan dan kasih sayangnya yang tak ternilai
dan terima kasih sebesar-besarnya buat keluarga papa dan mamaku yang tidak
bisa kusebutkan namanya satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan
arahan serta motivasi yang tinggi demi kesuksesanku

Dan tak lupa juga buat adiku yang di Basindo Winda Herlin P.
Terimakasih atas motivasi selama ini
Jangan patah semangat tahun depan kamu masih bisa wisuda kok.....

Sepesialnya buat seseorang yang kusayangi My Cio (**SRI SUSANTI**)
Yang telah setia menemaniku dalam suka dan duka
Membuat hari-hariku jadi penuh warna, terimakasih atas semua do'a
Kebaikan, pengorbanan, pengertian, perhatian,
Dukungan, cinta dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini

Buat teman-teman angkatan 2007 yang masih tinggal
dan special buat C, NR yaitu :
Kong jali (rozali), Anto, Diki, Asrival, Jejeng, Pak IN (indra), Peis
(mekanik), Edo (pembalap), rajin-rajinlah kuliah lai kalaw nio wisuda jan
maleh jo lai khusus buat waank EDO.

Buat teman-teman khususnya angkatan 2007 C NR yang sama-
sama mau wisuda yaitu Vallerian (brondong), Anggi (Kinoy),
Dayat, Beni, Dedi (Saprol), Ardi, Revo, Yogi (kaliang). Akhirnya
perjuangan selama kuliah ini berakhir dengan membuahkan hasil
yang tidak sia-sia walaupun penuh dengan perjuangan dan
pengorbanan.

Mohon maaf sebesar-besarnya bagi teman-teman yang namanya lupa
tercantum dalam skripsi ini, tetapi ketahuilah bahwa perjuangan selama
kita kuliah ini tidak akan pernah saya lupakan baik susah, senang, dan
duka kita lalui bersama.



By. Syofrio

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa SMPN 18 Padang Dalam Kegiatan Pengembangan Diri**
Nama : Syofrio
NIM : 89481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahril B, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Jaslindo, MS	3. 
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M. Pd	5. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa SMPN 18 Padang Dalam Kegiatan Pengembangan Diri**

Nama : **Syofrio**

NIM : **89481**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, 14 Juli 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. H. Syahrial B, M.Pd
NIP. 196210121986021002

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Diketahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. HendriNeldi, M.Kes, AIFO
NIP: 196205201987031002

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA SMPN 18 PADANG PADA KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI

OLEH: SYOFRIO /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata SMPNegeri 18 Padang masih terdapat siswa memiliki kemampuan sepak sila yang rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Diduga faktor-faktor yang menjadi penyebabnya adalah keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila pada siswa SMPN 18 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak takraw SMPN 18 Padang yang berjumlah 34 orang, sampel pada penelitian ini berjumlah 34 dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes keseimbangan, tes koordinasi mata-kaki dan tes kemampuan sepak sila. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh keseimbangan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,72 > r_{tabel} 0,339$, koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,60 > r_{tabel} 0,339$, Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,67 > R_{tabel} 0,339$.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penullis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa SMPN 18 Padang Dalam Kegiatan Pengembangan Diri”. Skripsi ini di buat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunanskripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Syahrial B, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah diberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam aktifitas di lingkungan FIK.
3. Dr. Syahrial B, M.Pd selaku penasehat akademis sekaligus pembimbing I dan Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang sangat sabar, ikhlas dan sepenuh hati telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti dari awal semester hingga penulisan skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Yaslindo, M.S sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritikan, saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.
6. Dra. Hj. Dahwati selaku kepala sekolah SMPN 18 Padang yang telah mengizinkan dalam pengambilan data.
7. Dra. Sofia Deswita selaku pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 18 Padang yang telah banyak membantu dalam pengambilan data.
8. Siswa SMPN 18 Padang yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data.
9. Ibunda Sofriyeni dan Ayahanda Letrizal yang selalu berdo'a dalam memberikan nasehat dan dorongan untuk penulis.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Juli 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Sepaktakraw	7
2. Kemampuan Sepak Sila.....	9
3. Keseimbangan	11
4. Koordinasi Mata-Kaki	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu peNelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Definisi Operasional	20
E. Jenis dan Sumber Data.....	20
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21

G. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi frekuensi Hasil Data Variabel Keseimbangan.....	30
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Koordinasi mata-kaki.....	31
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Kemampuan sepak sila	33
4. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors	34
5. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila	35
6. Analisis Korelasi Antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila	36
7. Analisis Korelasi Antara Koordinasi mata-kakidan Keseimbangan terhadap Kemampuan sepak sila	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sepak Sila.....	10
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	17
3. Tes Keseimbangan	22
4. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	25
5. Tes Menimang Bola	27
6. Histogram Keseimbangan	31
7. Histogram Koordinsi Mata-Kakai.....	32
8. Histogram Kemampuan Sepak Sila	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Tes Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila	46
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	47
3. Uji Normalitas Variabel x_1	48
4. Uji Normalitas Variabel x_2	49
5. Uji Normalitas Variabel Y	50
6. Perhitungan Koefisiensi Korelasi Sederhana	51
7. Perhitungan Koefisiensi Korelasi Ganda	54
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	55
9. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	56
10. Harga Kritik Dari Product-Moment	57
11. Gambar Hasil Penelitian.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatra Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh dari kalangan pelajar sampai generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub olahraga sepaktakraw, termasuk klub sepaktakraw SMPN 18 Padang.

Melalui klub-klub tersebut dilakukan pembinaan dan selanjutnya dilakukan seleksi bagi yang berbakat. Dan mereka dibina di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Sumatra Barat. Agar adanya menghasilkan atlet-atlet berprestasi di Sumatra Barat untuk ke depannya.

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain sepaktakraw. 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 sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Koordinasi mata-kaki sangat penting dimiliki seseorang dalam melakukan sepak sila. Semua gerakan yang terjadi pada saat melakukan sepak sila, karena informasi mata sebagai fungsi utama melihat adanya sinyal atau memberitahu bola berada di suatu titik dan

diteruskan ke syaraf dan dilanjutkan agar kaki melakukan gerakan untuk menendang bola dengan tepat. Hal ini bisa dilakukan dengan baik apa bila koordinasi mata-kaki yang baik pula. Penguasaan teknik dasar tersebut dapat dilakukan dengan baik bila dipelajari 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 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)

Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bahagian kaki, mulai dari permulaan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Ada beberapa jenis sepakan dalam sepak takraw, seperti sepak badek, sepak sila, dan sepak cungkil. Dari beberapa jenis sepak tersebut, sepak sila sangat dominan dan banyak dilakukan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila digunakan untuk,

menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan serangan lawan. Teknik Sepak sila sangat penting dalam permainan sepaktakraw, karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Dari teknik sepak sila yang baik dapat mengumpan bola kepada smasher untuk melakukan serangan. Karena sulitnya penguasaan teknik sepak sila, maka perlu diadakan latihan sungguh-sungguh dan kontinyu, untuk meningkatkan kemampuan sepak sila.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dalam latihan sepaktakraw di SMP Negeri 18 Padang masih terdapat siswa memiliki kemampuan sepak sila yang rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Diduga faktor-faktor yang menjadi penyebabnya adalah:

1. Faktor kecepatan adalah: kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang paling singkat agar mencapai hasil yang sebaik baiknya.
2. Faktor kekuatan adalah: kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban pada melakukan aktifitas tubuh.
3. Faktor kelentukan adalah: kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi di samping elastis otot-otot.
4. Faktor koordinasi adalah: kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai tujuannya.
5. Faktor kelincahan adalah: kemampuan untuk merobah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

6. Faktor keseimbangan adalah: kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Dari beberapa kondisi fisik di atas, diduga keseimbangan dan koordinasi mata-kaki memiliki kemampuan yang kuat dalam melakukan sepak sila. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa SMP Negeri 18 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi sepak sila antara lain:

1. Kecepatan
2. Kekuatan
3. Kelentuan
4. Koordinasi
5. Kelincahan
6. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya Variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan sepak sila. Dengan keterbatasan dana, waktu, dan tenaga maka penelitian ini dibatasi, peneliti hanya meneliti tentang “Variabel keseimbangan dan koordinasi mata-kaki”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana keseimbangan siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?
2. Bagaimana koordinasi mata-kaki siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?
3. Bagaimana kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?
4. Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?
5. Apakah ada hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?
6. Apakah ada hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keseimbangan siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw.
2. Untuk mengetahui koordinasi mata-kaki siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw.

3. Untuk mengetahui kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepaktakraw.
4. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepaktakraw.
5. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepaktakraw.
6. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti pengembangan diri sepaktakraw.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Untuk mengetahui keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan sepak sila siswa SMP Negeri 18 Padang.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara keseimbangan, koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa SMP Negeri 18 Padang.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru/pelatih di SMP Negeri 18 Padang untuk pelaksanaan proses latihan selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepaktakraw

Olahraga sepaktakraw adalah “permainan sepak bola jaring yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing 3 orang), di atas lapangan dengan ukuran yang tertentu yang sifatnya kompetitif” Asril.B (1994:6). Menurut Zaidul, (2005:4) “sepaktakraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan eksplosive, akrobatik, dan artistik serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi”.

Selanjutnya Winarno, (2004:15) berpendapat sepaktakraw adalah “permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan”. Setiap permainan terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong, yang dipisahkan dengan net. Yang memiliki ukuran 13,40 m kali 6,1 m yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari syinthetic fiber yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Di depan lapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu yang bertugas sebagai tekong berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan disebut apit kiri dan kanan.

Permainan ini dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan.

Di depan lapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan disebut apit kiri dan apit kanan.

Dalam permainan ini semua pemain boleh memainkan bola dengan semua anggota badan, kecuali dengan tangan, tangan hanya dapat digunakan oleh salah satu pemain depan saat melambungkan bola kepada tekong pada waktu melakukan servis.

Di dalam permainan sepaktakraw servis dilakukan oleh kerja sama dua orang pemain, yakni pelambung (apit) dengan tekong. Keberhasilan dalam pelaksanaan servis serangan akan sangat tergantung pada hasil koordinasi dan kerja sama dari kedua pemain. Jadi dalam permainan sepaktakraw, di samping aksi individu kerja sama antara pemain sangat menentukan penampilan dari suatu regu sepaktakraw yang bersangkutan.

Dalam permainan sepaktakraw sangat diperlukan kondisi fisik yang baik. Di antara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah keseimbangan. Satu komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan

dalam permainan sepaktakraw di samping unsur-unsur lainnya. Seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinas dan kelincahan.

2. Kemampuan Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak dengan kaki bagian dalam yang digunakan untuk: menerima bola, menimang (menguasai bola), mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan serangan lawan. Di sisi lain “Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan. Asril B, (1994:2)”.

Selanjutnya Zaidul berpendapat sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepakan yang mempergunakan tekukan kaki bagian dalam, pada permainan sepaktakraw, sepak sila sangat dominan sekali digunakan untuk: Menerima servis lawan, Memberikan umpan kepada smasher, Menerima smash/menahan smash lawan.

Dari uraian di atas jelas terlihat bahwa di dalam menerima bola, memberikan umpan kepada smasher, menahan serangan lawan, dan menghadang atau menguasai bola lebih dominan menggunakan sepak sila. Apabila dengan menguasai kemampuan penguasaan sepak sila yang baik dan benar, maka kemampuan dalam melakukan sepak sila yang tepat dan benar akan terasa mudah dalam menyepak bola dengan efektif dan efisien, untuk itu perlu seorang pemain sepaktakraw menguasai sepak sila yang baik.

“Teknik melakukan sepak sila:

- a. Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu bagian bawah bola.
- c. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan di bungkukkan sedikit
- d. Mata melihat kearah bola
- e. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- f. Pergelangan kaki pada saat menyepak ditegangkan atau dikencangkan
- g. Bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala, Zalfendi (2009:118)”

Berdasarkan hal tersebut maka dalam permainan sepak takraw sangat diharapkan sekali teknik dasar sepak sila. Karena penerapan keterampilan teknik dasar sangat berperan untuk dapat bermain dengan baik, sehingga untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak takraw.



Gambar 1. sepak sila. (Zalfendi, 2009:118)

Keterangan :

1. Kaki sepak dilipat setinggi lutut kaki tumpu
2. Kaki tumpu ditekuk sedikit
3. Badan sedikit dibungkukkan
4. Mata melihat ke bola

Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila yang baik dan benar maka siswa yang latihan sepaktakraw harus rutin mengulang melakukan latihan sepak sila setiap waktu, karena sulit bagi pemula kalau tidak mengulangi latihan tersebut. dengan latihan secara kontinyu dan teratur, supaya memudahkan siswa dalam mengontrol dan menguasai bola pada saat passing. Untuk itu bentuk-bentuk latihan sepak sila yang dipakai dalam latihan sepaktakraw yang dikembangkan oleh Zaidul (2005:30) adalah sebagai berikut:

- a) Mengontrol bola dengan kaki kiri dan kanan dengan bola rendah dan tinggi secara individu,
- b) Passing bola dengan jarak dua meter secara datar dan tajam bola rendah individu berpasangan,
- c) Menerima bola pantulan yang dilemparkan ke dinding dan langsung menahan bola,
- d) Melempar bola dan mengontrol bola secara berpasangan,
- e) Menyepak bola ke dinding dan menahan bola kaki kiri dan kanan

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan di atas, peneliti menyimpulkan untuk peningkatan kemampuan penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar, maka seorang siswa diharapkan latihan secara kontinyu, teratur, serta keseringan dalam melaksanakan latihan sepak sila, sehingga kemampuan sepak sila lebih baik dan bagus pada saat melakukan passing bola sendiri maupun berpasangan, karena dengan memiliki kemampuan sepak sila yang baik, maka untuk melakukan teknik khusus akan lebih mudah dan mahir untuk ditampilkan dalam bermain sepaktakraw.

3. Keseimbangan

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). Keseimbangan adalah “mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh” Harsono, (1988:223). Keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system neomuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Harsono, (1988:233). Jadi 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 yang lainnya).

Tubuh yang ada di dalam keseimbangan berada dalam keadaan istirahat. Tubuh mungkin berada dalam salah satu posisi yang tidak dapat diperhitungkan dan belum berada dalam keseimbangan. Keseimbangan memiliki bermacam-macam tingkat kestabilan.

Ada 5 prinsip derajat kestabilan (stabilitas) antara lain adalah: 1) Untuk stabilitas yang maksimum ke semua arah titik berat badan harus berada di atas tengah-tengah bidang tumpu atau sedekat mungkin pada tengah, 2) Stabilitas dapat ditingkatkan dengan merendahkan titik berat badan, 3) Stabilitas dipertinggi dengan meningkatkan daerah bidang

tumpu, 4) Lebih besar beratnya suatu objek lebih stabil terhadap kekuatan eksternal: kenyataannya, stabilitas berbanding lurus dengan beratnya, 5) Lebih besarnya geseran di antara permukaan yang mendukung dan bagian-bagian badan yang berhubungan dengan permukaan itu, stabilitas lebih besar. Hamdani, (2003:8).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya keseimbangan akan dapat mengontrol sikap dan posisi tubuh. Dan juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan dan mengendalikan tubuh kita. Seperti gerakan sepak sila akan seimbang dan terkontrol apabila berdiri dengan satu kaki tumpu, dan kaki tumpu yang satu lagi diangkat kira-kira setinggi lutut. Dengan kaki tumpuan yang kuat dengan melakukan hal seperti dapat menambah ketahanan dan kekuatan tubuh. Lebih besar berat badan seorang maka lebih banyak membutuhkan keseimbangan dengan menguatkan kaki tumpu yang bagus. Hal ini dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan untuk mengendalikan tubuh.

Stabilitas adalah kekokohan dari keseimbangan badan yang stabil kurang tepat untuk diganggu. Pengaruh pada stabilitasnya, akan tetapi sampai batas tertentu kestabilan seseorang dengan sengaja dapat dikurangi dalam situasi yang sudah ada.

Di dalam melakukan berbagai macam-macam gerakan dalam olahraga harus selalu mempertahankan posisinya sesuai dengan gerakan masing-masing. Untuk mempertahankan posisinya itulah yang

memerlukan keseimbangan. Dalam “mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh penglihatan”. Sajoto, (1988:54)

Selanjutnya “faktor penentu baik tidaknya keseimbangan adalah berat badan, gaya, sempit, kestabilan dan ketinggian bidang tumpu”. Sigit suseno dalam Hamdani (2003:9)

Dari pendapat di atas, hendaknya seorang sepaktakraw harus memiliki tingkat stabilitas yang baik agar lebih mudah dalam menampilkan keseimbangan secara efektif, misalnya seorang sepaktakraw berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu, kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu bagian bawah dari bola. maka terjadi perubahan pada sempit dan lebarnya bidang tumpu, perubahan letak titik berat badan, perubahan gaya. Hal ini yang membutuhkan adanya keseimbangan. Ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Menurut Harsono, (1988:233)

a. Statis

Keseimbangan statis (*static balance*) ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Melakukan handstand mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.

b. Dinamis

Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk orang bergerak dari satu titik atau ruangan ke lain titik suatu ruangan dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*),

misalnya latihan dengan sepak sila, ski air skating, sepatu roda dan sebagainya.

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan statis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam kondisi bergerak atau selama melakukan gerakan.

Dengan melihat faktor-faktor di atas, dapatlah diketahui bahwa keseimbangan adalah salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang sepektakraw. Keseimbangan merupakan kemampuan penting yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari, dalam berjalan dan berdiri serta sebagian besar kegiatan olahraga.

4. Koordinasi Mata-Kaki

Dari sudut pandang fisiologis, koordinasi gerak dilihat sebagai pengaturan terhadap proses-proses kerja otot-otot yang diatur melalui system persyarafan atau disebut dengan *intra muskulare coordination* (Kiram, 200:86)

Dari sudut pandang bio-mekanik koordinasi gerak lebih diarahkan pada penyesuaian antara pemberian impuls kekuatan kepada otot atau sekelompok otot dengan kebutuhan setiap pelaksanaan gerak (Kiram, 2000:86)

Dari 2 pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan

kerja serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak (Kiram, 2000:87)

Mata merupakan alat indra yang berfungsi untuk melihat apa yang ada di sekitar kita, dimana seluruh informasi diterima oleh mata dan diteruskan ke susunan syaraf pusat untuk diterjemahkan.

Indra penglihatan menerima rangsangan berkas-berkas cahaya pada retina dengan perantar serabut *nervus optikus*, mengantarkan rangsangan ini ke pusat penglihatan pada otak untuk ditafsirkan. (Syaifudin, 2006:327)

Kaki adalah alat gerak manusia yang alami. Kaki juga merupakan senjata alamiah manusia dan juga hewan. Ini bisa kita lihat apabila seekor hewan merasa terancam ia akan menendang ke semua arah agar terhindar dari bahaya yang mengancam jiwanya.

Dalam olahraga sepak takraw banyak dikenal jenis-jenis sepak diantaranya: *Sepak sila* (menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam), *Sepak kuda* (menyepak dengan kura-kura kaki atau dengan punggung kaki), *Sepak cangkil* (menyepak bola dengan menggunakan jari kaki), *Menapak* (menyepak bola dengan telapak kaki), *Badek* (menyepak bola dengan kaki bagian luar atau bagian luar).

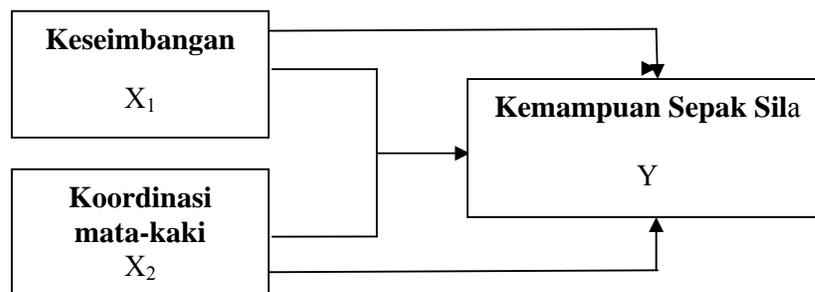
Jadi koordinasi mata-kaki adalah suatu kesenambungan antara mata sebagai reseptor dan kaki sebagai penyalur respon dalam melakukan gerakan.

B. Kerangka Konseptual

Dalam meningkatkan kemampuan sepak sila di dalam permainan sepak takraw dipengaruhi oleh faktor keseimbangan dan koordinasi yang baik antara mata dengan kaki, dimana keseimbangan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga karena keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap maupun kondisi tubuh dalam gerakan. Sedangkan koordinasi sangat mempengaruhi hasil yang didapat para pemain, apabila koordinasi gerakanya kurang baik maka akan membawa hasil yang buruk bagi mereka.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini, mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi sepak sila dalam permainan sepak takraw. Secara sistematis dapat dilihat pada gambar di bawah ini: **HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI**

MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA



Gambar 2: Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan di atas maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, yaitu:

1. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw.
2. Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling siswa SMPN 18 Padang yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw.
3. Hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang yang mengikuti pengembangan diri sepak takraw.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh keseimbangan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,72 > r_{tabel} 0,339$.
2. Dari hasil yang diperoleh koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,60 > r_{tabel} 0,339$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila siswa SMPN 18 Padang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,67 > R_{tabel} 0,339$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru/Pelatih dapat memperhatikan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki bagi siswa SMPN 18 Padang.
2. Untuk Pemain agar dapat memperhatikan dan menerapkan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki untuk menunjang kemampuan sepak sila.

3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

- B, Asril. (1994). *Teknik Khusus Dalam Permainan Sepak Takraw*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Chairuddin dkk. (1985). *Teori Pengajaran Olahraga di Sekolah*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Direktorat keolahragaaan. (1982). *Permainan Sepak Raga dan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Permainann Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Hamdani, (2003). *Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kinestik Kepada Hasil Sepak Sila*. Surabaya: Skripsi Unesa Surabaya.
- Harjono. (1984). *Penuntun pelatih dan permainan sepak takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Kiram, Yanuar. (2000). *Belajar Motorik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- PB. Persetasi (1999). *Mari bermain sepak takraw*. Jakarta PB. PERSETASI. 1999.
- Ribble. (1984). *Seminar Olahraga*. FPOK IKIP.
- Rusli. (1988). *Belajar keterampilan motorik pengantar Teori dan Metode*. Jakarta Bima Aksara.