

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA
MAHASISWA PADA SEPAK TAKRAW DI FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh
BOBI HARTANTO
2007/89464

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MAHASISWA PADA SEPAK TAKRAW DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Bobi Hartanto
NIM : 89464
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Jaslindo, M,S.
NIP. 19620206 198602 1 002

Drs. Arsil. M,Pd
NIP. 196000317 198602 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 1987 03 1002

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 Dengan Kemampuan Sepak Sila
Mahasiswa Pada Sepak Takraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Nama : Bobi Hartanto

NIM : 89464

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Januari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Jaslindo, M.S	1.
2. Sekretaris : Drs. Arsil, M.Pd	2.
3. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	3.
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	4.....
5. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd	5.

DAFTAR ISI

	Hal
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	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Sepak Takraw	6
2. Hakekat kemampuan Sepak Sila	8
3. Hakekat Keseimbangan	10
B. Kerangka Konseptual	14
C. Hipotesis.....	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel	15
C. Definisi Oprasional	16
D. Jenis dan Tempat Sumber Data	17
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	17
F. Teknik Analisis Data	20

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	22
1. Keseimbangan	22
2. Sepak Sila Mahasiswa FIK UNP	23
B. Analisis Data	25
C. Uji Hipotesis	26
D. Pembahasan	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	31
B. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Keseimbangan	22
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Sepak Sila Mahasiswa FIK UNP	23
Tabel 3. Uji Normalitas Sebaran Data Uji Liliefors	25
Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis	26
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji t	27
Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors	40
Tabel Nilai-Nilai Product Moment	41
Tabel Normal Standar Baku dai 0 ke z	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sepak Sila	9
Gambar 2. Bagan Kerangka Konseptual	14
Gambar 3. Tes Keseimbangan	18
Gambar 4. Tes Menimang Bola	19
Gambar 5. Histogram Variabel Keseimbangan	23
Gambar 6. Histogram Variabel Sepak Sila	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Mahasiswa FIK UNP	34
2. Uji Normalitas Keseimbangan Mahasiswa FIK UNP	35
3. Uji Normalitas Kemampuan Sepak Sila	36
4. Analisis Hubungan Antara Keseimbangan (X) dan Kemampuan Sepak Sila (Y)	37
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	38
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	40
7. Tabel dari Harga Kritik Product Moment	41
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	42
9. Dokumentasi Penelitian	43
10. Surat Keterangan Penerimaan Alat Tes	46
11. Surat Izin Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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).

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.

Teknik Sepak sila sangat penting dalam permainan sepak takraw, 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 mata kuliah sepak takraw di FIK UNP masih terdapat mahasiswa memiliki kemampuan sepak sila yang rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Diduga faktor-faktor yang menjadi penyebabnya adalah: kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

Dari beberapa kondisi fisik diatas, diduga keseimbangan sangat memiliki kemampuan yang kuat dalam melakukan sepak sila. maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada sepak takraw.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kecepatan
2. Kekuatan
3. Kelentukan
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 pada “variabel keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada sepak takraw”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada sepak takraw?”

E. Tujuan Penelitian

Dengan diketahui hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kemampuan sepak sila mahasiswa pada sepak takraw.
2. Keseimbangan mahasiswa pada sepak takraw.
3. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila mahasiswa pada sepak takraw.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis, salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Alat ukur bagi pembina dan pelatih untuk menilai keterampilan motorik atlet.
3. Bahan masukan bagi semua pihak yang membutuhkan terutama pelatih olahraga khususnya sepak takraw.
4. Bahan bacaan dipustaka.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepak takraw

Olahraga sepak takraw 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). Sedangkan “sepak takraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan eksplosive, akrobatik, dan artistik serta mempunyai tingkat kesulitanyang tinggi” Zaidul (2005 : 4).

Selanjutnya winarno, (2004: 15) berpendapat sepak takraw adalah “permainan yang di lakukan 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. Didepan 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 sepak takraw 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 sepak takraw, di samping aksi individu kerja sama antara pemain sangat menentukan penampilan dari suatu regu sepak takraw yang bersangkutan.

Dalam permainan sepak takraw sangat diperlukan kondisi fisik yang baik. Diantara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah keseimbangan. Satu komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan dalam permainan sepak takraw di samping unsur-unsur lainnya. Seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, koordinasi dan kelincahan.

2. Hakikat 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. Ratinus Darwin, (1992:16). Disisi lain “Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepak takraw, 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 sepak yang mempergunakan tekukan kaki bagian dalam, pada permainan sepak takraw, sepak sila sangat dominan sekali digunakan untuk: Menerima servis lawan, Memberikan umpan kepada smasher, Menerima smash/menahan smash lawan. Zaidul, (2005:7).

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 sepak takraw 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 di tegangkan atau di kencangkan.
- 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 mahasiswa yang mengambil mata kuliah sepak takraw 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 mahasiswa dalam mengontrol dan menguasai bola pada saat passing. Untuk itu bentuk-bentuk latihan sepak sila yang dipakai dalam latihan sepak takraw 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 diatas, peneliti menyimpulkan untuk peningkatan kemampuan penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar, maka seorang mahasiswa 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 sepak takraw.

3. Hakikat 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 mengotrol alat-alat tubuh yang bersifat neuromuscular” Nurhasan, (1986:25). Keseimbangan adalah “mudahnya orang untuk mengotrol 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 ketempat yang lainnya).

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

Ada 5 prinsip derajat kestabilan (stabilitas) antara lain adalah: 1) Untuk stabilitas yang maksimum kesemua 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 di pertinggi 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 diantara 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.

Didalam 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 diatas , hendaknya seorang sepak takraw harus memiliki tingkat stabilitas yang baik agar lebih mudah dalam menampilkan keseimbangan secara efektif, misalnya seorang sepak takraw 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 diatas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Melakukan handstand mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar ditempat.

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 diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan statis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam kondisi bergerak atau selama melakukan gerakan.

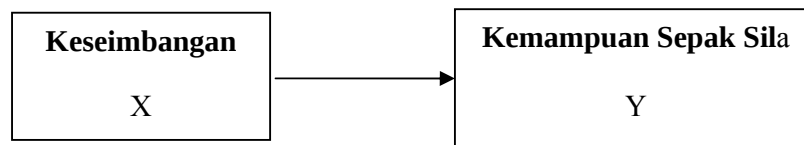
Dengan melihat faktor-faktor diatas, dapatlah diketahui bahwa keseimbangan adalah salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang sepak takraw. Keseimbangan merupakan kemampuan penting yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari, dalam berjalan dan berdiri serta sebagian besar kegiatan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

B. Kerangka Konseptual

Dalam meningkatkan kemampuan sepak sila di dalam permainan sepak takraw di pengaruhi oleh faktor keseimbangan, 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.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini, mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi sepak sila dalm permainan sepak takraw. Secara sistematis dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA



Gambar 2: Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis pada kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut “ terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila mahasiswa dalam mata kuliah sepak takraw di FIK UNP ”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila mahasiswa FIK UNP ". Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0,768 > r_{tabel} = 0,361$ pada $\alpha = 0,55$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan sepak sila dalam olahraga sepak takraw yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada mahasiswa dalam sepak takraw, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti keseimbangan dalam meningkatkan sepak sila mahasiswa FIK UNP dalam mata kuliah sepak takraw.
2. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan di perhatikan dalam penelitian ini.

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.
- 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
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: depdikbud dirjen dikti T2LPTK
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsio, Bandung
- Suhud. (1984). *Sepak takraw*. Jakarta: PB. **PERSETASI**
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepeletihan Olahraga*. Padang FIK UNP. Tim mengajar sepak takraw. (2006). *Sepak takraw*.