

**KORELASI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGUMPAN PADA PEMAIN
SEPAKTAKRAW SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 18 PADANG**

*“Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Sebagai Salah Satu Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu(S1)”*



Oleh:

**ICUP PRENANDO
2011/1107328**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Mengumpan* Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang

Nama : Icup Prenando
NIM/BP : 1107328/2011
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

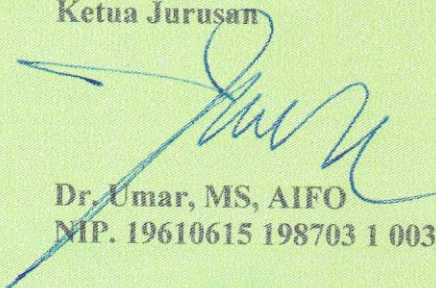
Padang, April 2019

Disetujui oleh:
Pembimbing



Drs. H. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Icup Prenando
NIM : 1107328/2011

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

Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Mengumpan*
Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang

Padang, April 2019

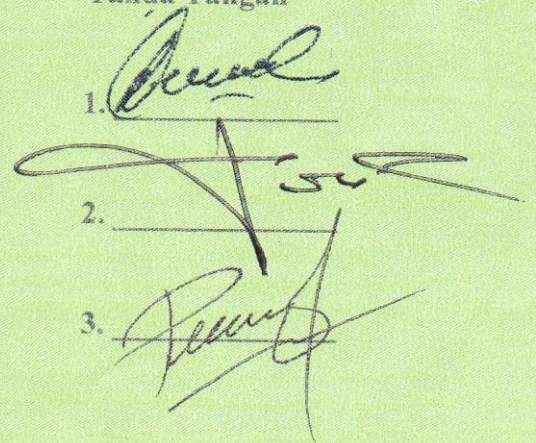
	Nama
1. Ketua	: Drs. Witarsyah, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Korelasi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Mengumpan* Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
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 nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Mei 2019
Yang Membuat Pernyataan



Icup Prehando
NIM/BP. 1107328/2011

ABSTRAK

Icup Prenando 2019 : Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Mengumpan* Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya Koordinasi mata-kaki, Keseimbangan, dan kemampuan *Mengumpan*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan terhadap kemampuan *Mengumpan*, dan hubungan Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Mengumpan* pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang.

Jenis penelitian ini masuk dalam penelitian korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini 25 orang. dan pengambilan sampel 20 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Koordinasi Mata-kaki menggunakan tendangan bola ke sasaran yang di tetapkan. Untuk mengukur Keseimbangan menggunakan Tes *Stork Stand*. Selanjutnya kemampuan *Mengumpan* dilakukan menggunakan tes kemampuan *Mengumpan*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik Analisis Korelasi Sederhana dan Teknik Analisis Korelasi Ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan uji F.

Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Mengumpan* dengan $r_{hitung} = 0.648 > r_{tabel} = 0.444$ (2) terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan *Mengumpan* dengan $r_{hitung} = 0.620 > r_{tabel} = 0.444$ (3) terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Mengumpan* dengan $F_{hitung} = 28.00 > F_{tabel} = 3.59$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul **“Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mengumpat Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang”** dengan lancar sehingga selesai pada waktunya.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M. kes, AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan masukan kepada pembimbing.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

6. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Sepaktakraw	10
2. Mengumpan	12
3. Koordinasi	16
a. Pengertian Koordinasi.....	16
b. Koordinasi Mata Kaki.....	17
c. Jenis-Jenis Koordinasi.....	19
d. Fungsi Koordinasi	20
e. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Koordinasi	21
f. Prinsip-Prinsip Koordinasi	21
4. Keseimbangan	22
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Rancangan Penelitian	37
F. Jenis dan Sumber Data	37
G. Prosedur Penelitian	39
H. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
1. Koordinasi Mata-Kaki	41
2. Keseimbangan	42
3. Kemampuan Mengumpan	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Indepedensi	45
C. Pengujian Hipotesis	45
1. Hipotesis Pertama (X_1 dan Y)	45
2. Hipotesis Kedua (X_2 dan Y)	46
3. Hipotesis Ketiga (X_1 dan X_2 Terhadap Y)	46
D. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR RUJUKAN	56
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	58
------------------------------	-----------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan jasmani. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernapasan, koordinasi syaraf dan pengaruh sosial serta rohani. Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk memperlancar dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional. Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam satu permainan. Dapat dimainkan diluar lapangan dan didalam ruangan, lapangan Sepaktakraw berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan.

Olahraga Sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub Sepaktakraw dari masing-masing provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Di dalam olahraga Sepaktakraw terdapat beberapa unsur yang sangat penting di perhatikan dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tertinggi yaitu unsur kondisi fisik, taktik, teknik, mental, kerjasama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding. Dalam permainan Sepaktakraw terdapat banyak teknik yang harus di kuasai yaitu sebagai upaya

untuk dapat bermain Sepaktakraw dengan baik, yang berupa teknik dasar dan juga teknik khusus. Teknik dasar dalam Sepaktakraw diantaranya Sepak Sila, Sepak Kuda (Sepak Kura), Sepak Cungkil, Menapak, Sepak Simpuh atau Sepak Badek, Main Kepala (*Heading*), Mendada, Memaha. Adapun teknik khusus dalam Sepaktakraw adalah: Sepak Mula (Servis), Reservis, Mengumpan, *Smash*, *Block* (menahan). Selain teknik dasar dalam permainan Sepaktakraw, seorang pemain diharapkan dapat pula menguasai Teknik Khusus permainan Sepaktakraw. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan Sepaktakraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna, seperti teknik *Mengumpan*. Dalam permainan Sepaktakraw *Mengumpan* sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw, yang mana seseorang yang lebih dominan untuk melakukan *Mengumpan* bisa berdiri pada apit kanan dan ada juga pada apit kiri yang juga dinamakan seorang *Pider*, tugas utamanya sebagai Mengumpan bola atau menghantarkan bola kepada seorang *Smash*, namun tidak tertutup kemungkinan dia juga bisa melakukan *Smash* dan *Bloker*. Peranan seorang *Pider* dalam keterampilan bermain Sepaktakraw sangat dibutuhkan sekali, karena *Mengumpan* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan Sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu untuk mengatur serangan kedaerah lawan, terlihat hasil penellitian yang dilakukan bahwa *Mengumpan* di duga berhubungan dalam peningkatan kemampuan bermain Sepaktakraw.

Teknik *Mengumpan* adalah gerakan lanjutan dari pada menerima bola, dimana diharapkan hasil dari *Mengumpan* dapat dilakukan dengan gerakan berikutnya yaitu *Smash*. Teknik *Mengumpan* adalah teknik yang penting dalam permainan Sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu

untuk mengatur serangan yang akan menghasilkan poin. Maka dari itu untuk menjadi seorang pemain Sepaktakraw yang baik harus disiplin dan menjalani latihan-latihan dengan teratur. Baik dalam latihan teknik maupun kondisi fisik.

Latihan kondisi fisik yang diberikan dalam permainan Sepaktakraw perlu ditingkatkan guna untuk meningkatkan kualitas dalam kemampuan *Mengumpan*. Latihan untuk meningkatkan kemampuan *Mengumpan* adalah Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan. Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam meningkatkan ketrampilan bermain Sepaktakraw. Koordinasi mata untuk melihat bola datang dan kaki untuk bereaksi untuk menyepak, mengontrol menahan bola. Dengan Koordinasi mata dan kaki yang bagus, maka gerakan – gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan menguasai dan memainkan bola. Tanpa Koordinasi mata-kaki yang bagus, seorang pemain Sepaktakraw tidak dapat menguasai dan memainkan bola dengan baik.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *Neuromuskular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *Neuromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. 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 Sepaktakraw kondisi fisik diatas seperti Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan sangat dibutuhkan dalam teknik *Mengumpan*, karena *Mengumpan* sangat penting dalam permainan Sepaktakraw. Pada

lembaga pendidikan salah satu bentuk wujud dari pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu dengan menjadikan Sepaktakraw sebagai materi pembelajaran bola kecil di sekolah menengah pertama, tentu ini memiliki dampak yang sangatlah penting selain sebagai dasar untuk mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai upaya untuk mencapai pendidikan anak ketingkat yang lebih tinggi dan berkualitas, sehingga Sepaktakraw mulai dipelajari dan dimainkan oleh anak-anak dilingkungan sekolah.

Untuk meningkatkan prestasi Sepaktakraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan. Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang merupakan salah satu klub Sepaktakraw yang melakukan pembinaan olahraga melalui kegiatan pengembangan diri, salah satu diantaranya adalah pembinaan olahraga Sepaktakraw yang dilakukan empat kali dalam satu minggu. Pelatih Sepaktakraw di SMP Negeri 18 Padang adalah Bapak Syahril Bais, S.Pd. M.Pd.

Menurut data yang diperoleh dari Bapak Syahril Bais, S.Pd. M.Pd. didapat data prestasi atlet Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang pada empat tahun terakhir. Pada tahun 2012 di Kabupaten Lima Puluh Kota pada kejuaraan PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) meraih juara 2. Tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya pada kejuaraan PORPROV meraih juara 2. Tahun 2015 pada kejuaraan Sekolah Menengah Pertama sekota Padang meraih juara 1, dan pada Tahun 2016 di Kota Padang pada kejuaraan PORPROV tidak meraih juara.

Menurut informasi dari pelatih Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang dan pengamatan peneliti kelapangan, terjadinya

penurunan prestasi disebabkan oleh beberapa faktor , diantaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan dan peranan pelatih.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka dibutuhkan latihan secara terus-menerus dan berkelanjutan, latihan olahraga Sepaktakraw dapat dilakukan di tempat-tempat dimana adanya peminat-peminat dari olahraga Sepaktakraw ini, dan juga di klub-klub yang sudah terbentuk dan juga di bina dilingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi, dengan satu syarat olahraga Sepaktakraw ini diminati oleh atlet yang akan di bina.

Berdasarkan observasi yang Saya lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang pada jam 16:00 hari Sabtu tanggal 12 Januari 2019 di klub Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang terlihat pada setiap kejuaraan Sepaktakraw, klub Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang terus ikut serta. Setiap pertandingan yang diikuti masih belum mampu untuk mendapatkan hasil yang baik atau belum pernah juara. Dari itu perlu kita lihat apa penyebabnya, begitu juga setiap latihan *Mengumpan* yang dilakukan oleh pemain belum tepat sasarannya karena bola kurang terarah ketempat tujuan. Maka penulis menduga faktor penyebab dari permasalahan kurang tepatnya kemampuan *Mengumpan* pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang dan penulis pergi melihat sejauh mana kemampuan *Mengumpan* yang dilakukan oleh pemain yang hubungan terhadap Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan dalam kemampuan *Mengumpn*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut ini :

1. Kondisi Fisik berkorelasi dengan kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang.
2. Perkenaan bola dengan kaki berkorelasi dengan kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang.
3. Koordinasi mata-kaki berkorelasi dengan kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang.
4. Keseimbangan berkorelasi dengan kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang.
5. Kemampuan *Mengumpan* berkorelasi dengan kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak 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 Koordonasi mata-kaki, dan Keseimbangan terhadap kemampuan mengumpan siswa pengembangan diri sepak takraw SMP Negeri 18 Padang

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dengan *Mengumpan*.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan *Mengumpan*.
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap *Mengumpan*.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui korelasi Koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *Mengumpan* pada pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang.
2. Untuk mengetahui korelasi Keseimbangan terhadap kemampuan *Mengumpan* pada pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang.
3. Untuk mengetahui korelasi Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan terhadap kemampuan *Mengumpan* pada pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan untuk mendapatkan gelar Sarjana (S.Pd)
2. Pelatih mengetahui kemampuan pemain dan mengubah program latihan yang akan datang.

3. Pemain untuk pedoman dalam meningkatkan kemampuan *Mengumpan*.
4. Kepala sekolah dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler baik dalam kebutuhan sarana dan prasarana dan sebagai motivasi dalam latihan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dengan Kemampuan *Mengumpan* (Y) Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $r_{hitung} (0.648) > r_{tabel} (0.444)$.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Mengumpan* (Y) Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $r_{hitung} (0.620) > r_{tabel} (0.444)$.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Mengumpan* Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $F_{hitung} (28.00) > F_{tabel} (3.59)$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *Mengumpan*, yaitu :

1. Pelatih Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang di sarankan untuk melatih unsur Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam Kemampuan

Mengumpan. Pelatih juga di harapkan dapat membuat program latihan yang bervariasi sehingga bisa meningkatkan minat pemain dalam melatih kondisi fisik, khususnya untuk meningkatkan Kemampuan *Mengumpan*.

2. Pemain Sepaktakraw agar memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan dapat mempengaruhi Kemampuan *Mengumpan* dan meningkatkan Kemampuan *Mengumpan* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Angel, Rick. 2008. *Dasar-dasar SepakTakraw*. Kanada
- Arikunto, Suharisimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil dan Adnan (2010). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*.
- Arsil (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Sukabina Copy Center
- B.Asril (1994). *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Darmawan , M. Hafid. “Peraturan Permainan Sepaktakraw”. 15 januari 2018.
<http://hafidzdarmawan05.blogspot.com/2013/01/peraturan-permainan-sepaktakraw.html>
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud.
- Fardi, Adnan (2006). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP
- Hadeli.(2006). *Metode Penelitian Kepelatihan: Quantum Teaching*
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Khoiruddin, Muhammad. (2015). Hubungan antara Keseimbangan Tungkai, kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketrampilan Sepak Mula bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 1 Panjatan Kulonprogo. *Skripsi tidak di terbitkan*, UNY.
- Kiram, Yanuar (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang: FPOK, IKIP Padang.
- Nurhasan. 2001. *Tes pengukuran dalam penjas*. Cetakan pertama, Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.