

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS BAWAH DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW SISWA SMP NEGERI 26 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**RAHMAT ELMAMAN
NIM. 89439**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

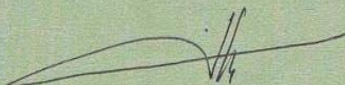
Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Siswa Negeri 26 Padang

Nama : Rahmat Elmaman
NIM : 89439
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

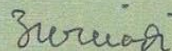
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

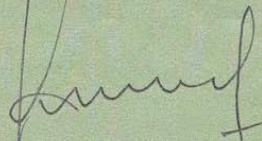
Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

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 Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 26 Padang

Nama : Rahmat Elmaman

NIM : 89439

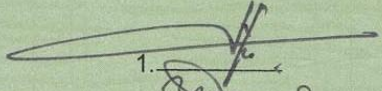
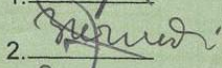
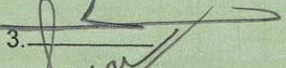
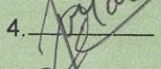
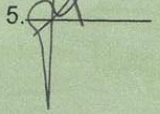
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Zalfendi, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd M.Pd	5. 

ABSTRAK

Rahmat Elmaman, 89439: Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 26 Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata hasil servis bawah pada sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil servis bawah pada sepak takraw tersebut diantaranya adalah koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *service* sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa Negeri 26 Padang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke dua variabel, yaitu koordinasi mata-kaki menggunakan *Soccer Wall Voley Test*. Sedangkan kemampuan *service* sepak takraw digunakan tes kemampuan melakukan servis sepak takraw. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa hasil analisis korelasi antara koordinasi mata-kaki (X) dengan kemampuan servis (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,518 > r_{tabel} 0,444$, dan di dapat $t_{hitung} = 3,00 > t_{tabel} 1,73 \alpha = 0.05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris. Koordinasi mata kaki berhubungan sebesar 26,83% terhadap kemampuan servis bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang. Disarankan kepada guru penjasorkes sebagai pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik servis bawah dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Kegiatan Ektrakurikuler Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 26 Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali

memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Qalbi Amra M.Pd, Drs. Zalfendi, M.Kes dan Atradinal, S.Pd M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pihak Sekolah SMP Negeri 26 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa dalam pengambilan data penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

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. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kegiatan Ekstrakurikuler	7
2. Sepak Takraw	8
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data.....	20
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisa Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	25
B. Uji Persyaratan Analisis	28

C. Uji Hipotesis	29
D. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata Kaki.....	25
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Servis Sepak Takraw	27
5. Rangkuman Uji Normalitas Data	28
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan servis bawah	12
2. Kerangka Konseptual	17
3. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	22
4. Pelaksanaan Servis Bawah	23
5. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata Kaki	26
6. Histogram Hasil Data Kemampuan Servis Sepak Takraw	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	36
2. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata Kaki	37
3. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Servis Sepak Takraw	38
4. Uji Hipotesis X dan Y	39
5. Surat Izin Penelitian.....	40
6. Dokumentasi Penelitian	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat menjadi wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu.

Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005: 1) bahwa:

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Disamping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatan potensi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih dan melakukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Upaya pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dinyatakan dalam Struktur Kurikulum SMP/MTs yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2007:7) yaitu dalam pengembangan diri dengan tujuan adalah “untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”.

Selanjutnya pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Diantara cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP 26 Padang adalah cabang olahraga takraw. Kegiatan ekstrakurikuler takraw ini dilaksanakan setiap hari sabtu dan minggu pagi atau dua kali dalam seminggu.

Permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari *service*, smash, blok dan mengumpan bola akan dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun

tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi net. Bola yang dipakai terbuat dari ritan atau plastik yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Gerakan-gerakan dalam olahraga sepak takraw mengharuskan seorang pemain harus menguasai teknik dasar dalam olahraga sepak takraw. Dalam olahraga sepaktakraw teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, diantara teknik-teknik yang digunakan adalah *service*, *smash* dan *blok* dan *mengumpan*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah *service*, maksudnya *service* disini yaitu memasukan bola ke area lawan. Dengan penguasaan teknik dasar *service* yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya dan hal ini merupakan angka atau poin untuk memenangkan suatu pertandingan.

Untuk dapat menguasai teknik *service* dalam olahraga sepaktakraw, seorang pemain di samping harus memiliki penguasaan teknik yang benar dan juga harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik menurut Syafrudin (1999:31) yaitu: 1). Dalam arti

sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. 2). Dalam arti luas meliputi, selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat melakukan *service* dalam olahraga sepak takraw dengan baik atau tepat sasaran seperti penguasaan teknik, konsentrasi, kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, emosional pemain, dan koordinasi mata kaki

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SMP Negeri 26 Padang *service* masih rendah, hal ini dilihat dari 25 orang siswa yang mengikuti latihan hanya 10 orang yang memiliki kemampuan servis yang bagus sehingga yang lainnya tidak menghasilkan *service* yang tepat. Jadi dalam pertandingan *service* yang dilakukan siswa tidak efektif sehingga tidak menghasilkan nilai.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan hasil *service* olahraga takraw bagi siswa di SMP Negeri 26 Padang ini dapat meningkat. Rendahnya hasil *service* olahraga takraw siswa penulis duga disebabkan oleh koordinasi mata kaki yang dimilikinya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *service* bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik
2. Konsentrasi
3. Kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Emosional pemain saat servis
6. Koordinasi mata kaki

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis dalam olahraga takraw siswa SMP Negeri 26 Padang dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu: koordinasi mata kaki.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu: Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan servis bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *service* bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala sekolah SMP Negeri 26 Padang , sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga siswa, khususnya dalam cabang olahraga sepak takraw.
4. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 26 Padang.
5. Siswa SMP Negeri 26 Padang, sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan *service* sepak takraw dengan berlatih kondisi fisik dengan baik.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Ektrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Umar (1990:117-125) kegiatan ekstrakurikuler adalah ‘merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka (termasuk di waktu libur)’. Kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam berbagai cabang olahraga, khusus bagi siswa-siswa yang memiliki bakat dan minat dalam cabang olahraga tertentu.

Dalam arti lain dapat dikatakan melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Hal ini dipertegas dengan SK Mendikbud No. 0421/U/1984 tentang pembinaan kesiswaan dan SK Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah No.226/C/kep/1992 tentang pembinaan kegiatan siswa, bahwa: “Pembinaan kegiatan kesiswaan yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang pada umumnya menunjang kegiatan intrakurikuler”.

Selanjutnya dalam Struktur Kurikulum SMP/MTs yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2007:7) yaitu dalam pengembangan diri

yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan adalah “untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”. Seperti hal dengan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepak takraw yang dilaksanakan di SMP Negeri 26 Padang.

2. Sepak Takraw

a. Pengertian sepak takraw

Permainan sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan seluruh bahagian badan kecuali tangan yang mayoritas menggunakan kaki. Dengan demikian perlulah agar seseorang pemain sepaktakraw itu banyak melatih diri menggunakan kaki atau sepakan. Namun tidak berarti unsur lain atau kemampuan lain tidak perlu atau tidak penting yang dapat diabaikan. Cara bermain sepaktakraw adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain boleh menggunakan seluruh bagian badannya, seperti kaki, lutut, kepala dan lain-lain untuk mempassing bola, kecuali dengan tangan dan lengan dari siku ke bawah.
- 2) Tiap sepakan atau passing harus dimainkan secara berurutan. Permainan di mulai dari pemain No. 1 bola dilambungkan kepada pemain No. 2. Pemain No.2 harus menerima bola dengan menggunakan “tingkat kesukaran 1” untuk mempassing bola ke pemain No. 3, selanjutnya dari pemain No. 3 kepada pemain 4

dari pemain No.4 ke pemain No.5 dari pemain No.5 kembali ke pemain No.1 demikian seterusnya.

- 3) Jika sepakan salah arah, wasit menyatakan batal dan permainan dihentikan. Pemain salah mengambil bola, kembali ke posisinya dan mulai lagi bermain dengan melambungkan bola kepada pemain berikutnya sesuai dengan urutan.
- 4) Passing yang salah adalah sepakan yang melewati garis lingkarankecil yang terarah kepada pemain berikut sesuai dengan urutannya. Perolehan angka sesuai dengan tingkat kesukaran yang dibuat.
- 5) Seorang pemain hanya boleh mengontrol bola sebanyak 3 kali.

b. Servis Sepak Takraw

Soegih Harjono, (1984) dalam Zalfendi,dkk (2009) mengatakan bahwa *service* adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan *service*. Sedangkan PB.PERSETASI (1999), mengemukakan servis atau sepak mula merupakan awal permainan sepak takraw.

Sepak mula dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan *service* berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka. Tekong hendaknya dapat

membuat *service* yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya.

c. Servis Bawah

Servis dapat dilakukan sebagai berikut:

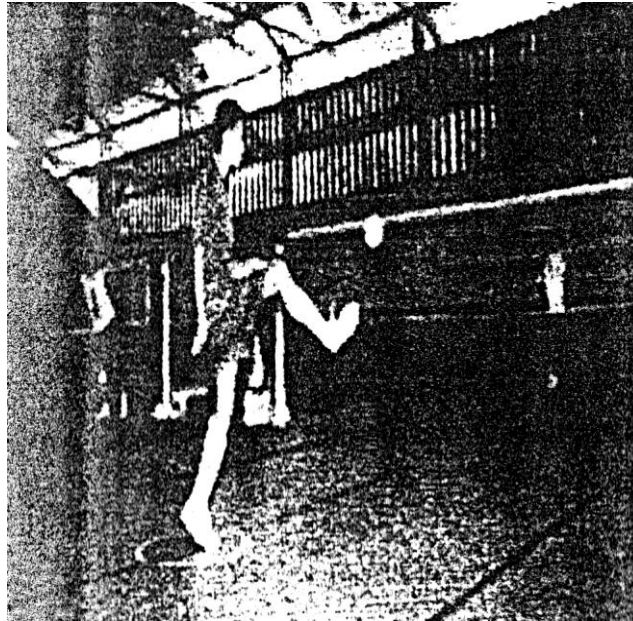
- a) Pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di dalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan.
- b) Salah satu lengan menunjukkan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit sebagai pelambung.
- c) Perkenaan dengan bola saat melakukan *service* dengan kaki bagian dalam. Bola di sepak saat ketinggian bola setinggi lutut.
- d) Setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan sepa dan mendarat dengan mengeper.

Latihan *service* bawah

- 1) Latihan sendiri
 - a) Tekong berdiri di lapangannya sendiri di tempat *service*.
 - b) Seorang pemain lain berdiri di lapangan lawan untuk menerima/menangkap bola yang disepak oleh tekong.
 - c) Tekong melambung sendiri bola serta menyepak bola itu ke arah lapangan lawan melewati di atas net.
 - d) Bola disepak diarahkan ke seluruh bagian lapangan lawan.
 - e) Latihan c dilaksanakan berulang kali dan diadakan pergantian pelambung dan penyepak.

2) Latihan berteman

- a) Tekong berdiri di lapangan empat service (lingkaran servis) dan seoran apit ditempatnya pula untuk melambungkan bola kepada tekong.
- b) Tekong mengacungkan tangannya sebagai tanda arahnya bola dilakukan oleh apit.
- c) Tekong menyepak bola rendah (bola yang dilambungkan rendah). Mula-mula arahnya bebas kemudian mengikuti arah tertentu.
- d) Tekong menyepak bola yang dilambungkan agak tinggi, semula arahnya bbebas kemudian mengikuti arah tertentu.
- e) Untuk menyepak bola tekong menggunakanbahagian kaki dalam,kura-kura kaki.
- f) Semula sepakan bola biasa untuk selanjutnya makin keras.
- g) Untuk menentukan sasaran pada sepak mula (servis) itu lapangan dapat dibagi-bagi atas bahagian-bahagian tertentu (diberi nilai).
- h) Latihan dilakukan berulang kali dan diadakan pergantian penyepak(tekong) dan pelambung (apit).



**Gambar 1. Pelaksanaan servis bawah
(sumber: Zalfendi,dkk : 2009)**

3. Koordinasi Mata-Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Makin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya. Bempa (1990), mengatakan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kecenderungan orang selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Sementara Suharno (1986:56), menyatakan koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. (Syarifuddin, 1994:62). Kemudian Kiram (1999:95), menyatakan koordinasi dari pemberian atau penyebaran impuls tenaga dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu: (1) koordinasi pemberian impuls tenaga kepada bagian otot yang membutuhkan, (2) koordinasi untuk mengkoordinir dan memanfaatkan seluruh impuls tenaga yang diberikan atau disebarkan kepada otot-otot menjadi suatu kesatuan tenaga yang cukup besar dapat disalurkan sesuai dengan kebutuhan untuk pelaksanaan atau pemecahan tugas-tugas gerak.

Dari sudut fisiologis, koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persarafan atau disebut dengan *intra muscular coordination*, (Kiram, 1999:86). Selanjutnya Kiram, (1999:97). Untuk itu perlu dihimpun suatu tenaga dengan mengkoordinasikan tenaga-tenaga dari alat-alat gerak atau bagian-bagian tubuh yang lain. Pembangunan tenaga yang cukup besar tersebut dimulai dari alat gerakan atau bagian tubuh tertentu yang diteruskan ke bagian-bagian tubuh yang lain yang membantu

pembangunan tenaga yang cukup besar, kemudian dikoordinasikan dan dihimpun serta disalurkan ke otot-otot.

b. Jenis-Jenis Koordinasi

Bompa (2000:380) mengklasifikasikan koordinasi, yaitu: (1) koordinasi umum, menentukan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai keterampilan motorik secara rasional, terlepas dari kekhususan olahraga. Setiap atlet mengikuti perkembangan yang multilateral akan mendapatkan koordinasi umum yang mencukupi. Koordinasi umum adalah sebagai basis untuk pengembangan koordinasi khusus atau spesifik, (2) koordinasi spesifik, menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan dengan cepat, mudah, sempurna dan tepat. Koordinasi motorik yang khusus atau spesifik berhubungan erat dengan keterampilan-keterampilan ke cabang olahraga.

Menurut Syafruddin (1999:62) membagi jenis-jenis koordinasi sebagai berikut: (1) koordinasi otot inter, yaitu koordinasi antar otot-otot yang bekerjasama dalam melakukan suatu gerakan. Kerjasama dimaksud adalah kerjasama antar otot agonis dengan antagonis dalam suatu proses gerakan yang terarah; (2) koordinasi otot intra, yaitu merupakan koordinasi yang terjadi dalam otot yang tidak dapat diamati, karena prosesnya terjadi di dalam otot manusia.

c. Fungsi Koordinasi

Sehubungan dengan fungsi koordinasi, Kiram (1994:8) mengatakan bahwa dengan adanya koordinasi maka:

- a) Dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisiensi penggunaan waktu, ruangan dan energi, dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan;
- b) dapat memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan;
- c) persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan;
- d) persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu” Kiram (1994:8).

d. Koordinasi mata kaki

Sajoto, (1982:53) mengatakan koordinasi mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes.

Selanjutnya Bempa (2000), menyebutkan bahwa koordinasi dapat dipengaruhi oleh: (1) daya pikir, atlet terkenal bukan hanya mengesankan dengan keterampilan yang menakjubkan atau kemampuan motorik yang baik, tetapi juga dengan ide dan caranya

memecahkan masalah motorik dan taktik yang kompleks, (2) kecakapan dan ketelitian organ pada indera (sensoris), analisa motorik dan sensor kinestetik serta keseimbangan irama kontraksi otot merupakan faktor yang penting dalam hal koordinasi, (3) pengalaman motorik, direfleksikan melalui berbagai keterampilan yang tinggi adalah suatu faktor penentu dalam kemampuan koordinasi seseorang, atau kemampuan untuk belajar secara cepat, (4) tingkat perkembangan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan ikut mempengaruhi koordinasi.

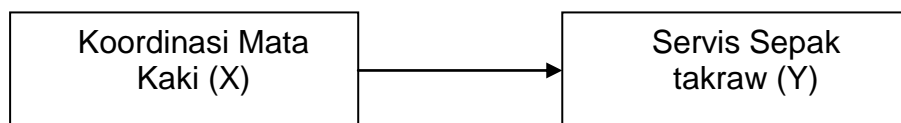
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sesuai dengan variabel yang diteliti yang telah dikemukakan di atas, maka sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-kaki. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *service* sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang. Koordinasi mata-kaki yaitu Integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar kaki langsung mengayun untuk melakukan dorongan bola yang tepat pada sasaran yang diinginkan.

Dari uraian tersebut di atas, mempunyai hubungan terhadap kemampuan *service* sepak takraw. Yang dimaksud kemampuan

service sepak takraw disini adalah hasil *service* yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 26 Padang yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepak takraw.

Untuk lebih jelasnya keterkaitan atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dilihat pada Gambar 3 kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Untuk menemukan jawaban sementara pada permasalahan penelitian maka dipenelitian, hipotesis yang diajukan:

1. Terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *service* sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat dikemukakan kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata-kaki (X) dengan kemampuan servis (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,518 > r_{tabel} 0,444$, dan di dapat $t_{hitung} = 3,00 > t_{tabel} 1,73$ $\alpha = 0.05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris

Koordinasi mata kaki berhubungan sebesar 26,83% terhadap kemampuan servis bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP Negeri 26 Padang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga sepak takraw dalam kegiatan ekstrakurikuler, agar lebih meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik dapat ditingkatkan.

2. Siswa agar lebih rajin dan serius mengikuti latihan, baik latihan kondisi fisik, maupun teknik sehingga prestasi sepak takraw siswa dapat ditingkatkan.
3. Pihak sekolah untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dengan melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana, sehingga dapat meningkatkan prestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: DIP-UNP.
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Bompa Tudor. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. New York University: Human Kinetics.
- Bompa Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology of Training, The Key To Atletik Performance*. Dubuque, Low: Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Depdikbud.1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas, 2007. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Direktorat Pembina Tk dan SD.
- Harjono (1984). *Penuntun Pelatih dan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran: Jakarta
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK, IKIP Padang.
- Kirkendall Don R Gruber, Joseph. J dan Johnson, Robert E (1980), *Measurements and Evaluation for Physical Education*, Dubuga. WM.C: Brown Company Publisher.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Transito.
- Suharno. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sujoto, M. Hutabarat. 1982. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdiknas. Dirjen Dikti. Jakarta:PT. PPLPTK.
- Surjadi. 1996. *Ketauhilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud. Jakarta.