

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENIMANG BOLA ATLET SEPAK TAKRAW CLUB
APPOLO KETAPING PADANG PARIAMAN SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh:

**DONI ALFAUZI
NIM/BP. 1206849/ 2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

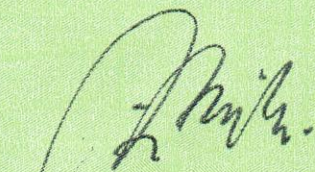
KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN TERADAP KEMAMPUAN MENIMANG BOLA ATLET SEPAKTAKRAW CLUB APPOLO KETAPING PADANG PARIAMAN SUMATERA BARAT

Nama : Doni Alfauzi
Bp / NIM : 2012/1206849
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

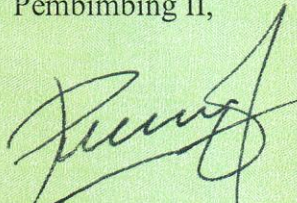
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



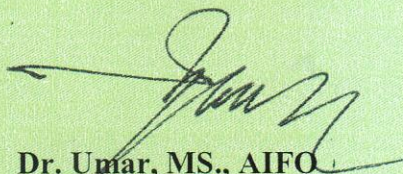
Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP: 19610414 198603 1 007

Pembimbing II,



Padli, S.Si., M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Doni Alfauzi
NIM : 1206849/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

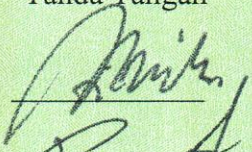
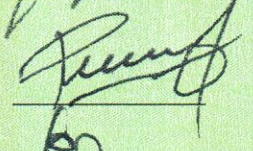
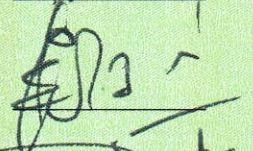

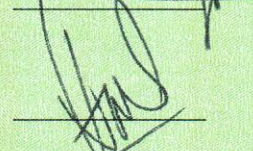
**Kontribusi Koordinasi Mata-kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menimang
Bola Atlet Sepaktakraw Club Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat**

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Sekretaris : Padli, S.Si., M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
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, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Doni Alfauzi

NIM. 1206849/2012

ABSTRAK

Doni Alfauzi. (2017): Kontribusi Koordinasi Mata-kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menimang Bola Atlet Sepaktakraw Klub Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan menimang bola atlet sepaktakraw klub Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepaktakraw klub Appolo Ketaping Padang Pariamn Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menaimang bola atlet sepaktakraw klub Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan anggota dari klub sepaktakraw Appolo Ketaping yang berjumlah 16 orang yang semuanya terdiri dari atlet putera saja. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* atlet putera saja yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kemampuan menimang bola atlet tersebut. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metode doolittle dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1. Koordinasi mata-kaki memberi kontribusi terhadap kemampuan menimang bola sebesar 26,11%. 2. Keseimbangan memberi kontribusi terhadap kemampuan menimang bola sebesar 30,46%. 3. Koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap kemampuan menimang bola atlet sepaktakraw Klub Appolo Ketaping Padanag Pariaman Sumatera Barat sebesar 43,20%.

Kata kunci: Koordinasi Mata-kaki, Keseimbangan dan Kemampuan Menimang Bola Atlet Sepaktakraw.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul”**Kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepaktakraw klub Appolo Ketaping Padang Pariaman Sumatera Barat “**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada Orang Tua Penulis Ayah(Syamsul Bahri) dan Ibu (Rosnuli) yang selalu memberikan dorongan baik Materil maupun Spritual.
2. Bapak Drs.Syafrizar, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. BapakDr. Umar, MS. AIFO Selaku Ketua Jurusan pendidikan Kepelatihan olahraga.
4. Bapak Drs. Hermanzoni,M.Pd Selaku Penasehat Akademis (PA) dan pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak Padli, S.Si. M.Pd Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. EriBarlian, MS, Bapak Drs.Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes Selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal, semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis maupun teman-teman yang belum melaksanakan Penelitian. Amin Yarobbalalamin.....

Padang, Juli 2017

Penulis

Doni Alfauzi

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	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian sepak takraw.....	11
2. Pengertian menimang bola.....	12
3. Koordinasi mata-kaki	14
4. Keseimbangan	18
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	41
1. Koordinasi Mata-kaki (X_1).....	41
2. Keseimbangan (X_2)	42
3. Kemampuan Menimang Bola Atlet Sepaktakraw Klub Appolo Ketaping (Y).....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	45
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi keseluruhan atlet sepak takraw Klub Appolo Ketaping Padang Pariaman.....	33
2. Norma Keseimbangan Statis	36
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-kaki (X_1)	41
4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_2).....	42
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menimang Bola Atlet Sepaktakraw Klub Appolo Ketaping	44
6. Rangkuman Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	45
7. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan X_2	46
8. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y	48
9. Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y	49
10. Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Sepak Sila	14
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	30
3. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	36
4. Histogram Koordinasi Mata-kaki (X_1).....	42
5. Histogram Keseimbangan (X_2)	43
6. Histogram Kemampuan Menimang Bola Atlet Sepaktakraw Klub Appolo Ketaping	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blangko Test Pengambilan Data Penelitian	60
2. Data Penelitian	61
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data	62
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (X_2)	63
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (X_2)	64
6. Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Ganda.....	65
7. Pengujian Hipotesis Satu	66
8. Pengujian Hipotesis Dua	67
9. Uji Indenpendensi	68
10. Pengujian Hipotesis Tiga	69
11. Standar normal dari 0 ke z	70
12. Nilai kritis L untuk uji liliefors	71
13. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	72
14. Dokumentasi penelitian.....	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Melalui prestasi olahraga Bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu pelatih, pembina, dan pemerintah perlu memperhatikan agar tujuan dari olahraga dapat tercapai dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaanya adalah olahraga sepakakraw.

Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah banyak dibentuk dan berdirinya klub-klub sepak takraw dari masing-masing Propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam iven tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai iven 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 dibina, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang unik di bandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi, dapat digaris bawahi bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal.

Olahraga sepak takraw di Sumatera Barat sudah cukup populer dan hampir dikenal seluruh lapisan masyarakat. Dalam hal ini, cabang olahraga sepak takraw ini memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepak rago. Dalam permainan sepak rago, mereka menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan sedangkan saat ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Berdasarkan kenyataan inilah potensi yang dapat dikembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Ide permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepaktakraw membutuhkan keterampilan, teknik, dan taktik disamping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Seorang atlet sepaktakraw haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepaktakraw adalah kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepaktakraw. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara berkelanjutan.

Zalfendi (2002:24) mengemukakan bahwa: penguasaan teknik merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan, dengan kata lain tanpa penguasaan teknik, terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik. Penguasaan teknik dasar permainan sepaktakraw sangat penting, mengingat permainan sepaktakraw adalah permainan yang cepat maksudnya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar dan penguasaan teknik yang dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bermain sepaktakraw cukup sempurna.

Berdasarkan kutipan di atas penguasaan teknik dalam permainan sepaktakraw sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw, termasuk atlet sepaktakraw Club Appolo Ketaping Padang Pariaman, yang mana penguasaan teknik masih terdapat kekurangan dibandingkan daerah lainnya.

Teknik yang dimaksud adalah teknik dasar dan teknik khusus, dan upaya meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepak sila, sepak cukil, main kepala, mendada, memaha dan membahu. Adapun teknik khusus yang harus diketahui yaitu servis, menimang bola, smash, dan block.

Kemampuan teknik dasar dan teknik khusus merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai teknik tersebut maka keterampilan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik tersebut dipelajari dengan latihan secara teratur dan terus-menerus.

Teknik sepakan yang dominan dipakai dalam menimang bola pada permainan sepak takraw adalah dengan menggunakan sepak sila dan sepak kura. Sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan teknik sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang atlet dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan serangan lawan. Sedangkan sepak kura adalah menyepak dengan kura-kura kaki, yang digunakan untuk: 1) menaikan bola yang jauh dan rendah 2) mensmash, 3) servis.

Koordinasi gerak dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak, menjadi suatu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Koordinasi gerakan yang dibutuhkan adalah koordinasi mata untuk melihat saat bola datang dan kaki bereaksi untuk menyepak, mengontrol dan menahan bola.

Dalam permainan sepak takraw keseimbangan juga dituntut untuk dimiliki, agar dalam menerima bola, mengumpan, dapat dilakukan dengan baik. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuskular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Dapat dilihat dalam penguasaan teknik dasar, bahwa keseimbangan yang dibutuhkan adalah pada saat mengontrol bola, dan mengoper bola.

Kemampuan menimang bola didalam permainan sepak takraw merupakan keterampilan yang paling banyak dilakukan oleh pemain sepak takraw selama berlangsungnya suatu permainan atau pertandingan.. Peneliti melihat masalah yang ditemui dalam latihan ataupun disaat pertandingan, dimana seorang atlet sepak takraw Klub Appolo Ketaping sering mengalami kegagalan dalam melakukan menimang bola, seperti bola yang disepak atau ditimang sering melenceng atau tidak seperti yang diharapkan. Untuk itu seorang pemain sepak takraw harus melatih kemampuan dalam menimang bola.

Klub appolo ketaping adalah salah satu klub di padang pariaman yang adanya pembinaan klub sepak takraw, pembinaan klub sepak takraw ini telah di mulai pada tahun 2012 dengan beranggotakan 16 atlet putra dari 2012-2017 kini, dengan jadwal latihan 3 kali seminggu, latihan secara continue dan teratur di bawah bimbingan pembina dan pelatih sepak takraw.

Menurut informasi dari Zulvia Efendi selaku pelatih dari klub appolo ketaping, Pada tahun 2014-2015 banyak diantara calon atau bibit klub

sepaktakraw appolo ketaping yang ikut dalam Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), yang merupakan naungan dinas pendidikan pemuda olahraga sumatera barat. Pada tahun 2014-2016 atlet sepaktakraw appolo ketaping juga berpartisipasi dalam ajang pekan olahraga provinsi (PORPROV).

Namun demikian peneliti melihat banyak kesalahan-kesalahan yang terjadi diakibatkan karena mereka tidak lagi disiplin dalam melakukan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lamban, dan lengah dalam mengatasi serangan lawan. Disinilah terlihat dengan jelas akurasi berkurang saat menimang bola, keseimbangan juga berkurang, dan akan mengakibatkan penurunan prestasi pada atlet tersebut.

Peneliti melihat masalah yang ditemukan baik waktu latihan dan pertandingan dalam keterampilan bermain sepaktakraw seorang pemain sering mengalami kegagalan dalam menimang bola, atau menguasai bola, sehingga kemampuan menimang bola akan hilang dalam permainan sepaktakraw ketika kesalahan-kesalahan mendasar dilakukan. Hal ini akan menjadi titik kelemahan yang selalu dimanfaatkan pihak lawan dalam pertandingan. Akibat kurangnya keterampilan menimang bola tentu hasil dari kualitas bola yang dikontrol tidak baik. Salah satu pemain yang gagal dalam menimang bola, akan mengakibatkan masalah dalam satu regu untuk melaksanakan serangan balik.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dalam latihan, di klub appolo ketaping masih terdapat atlet yang memiliki kemampuan sepak sila

yang rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Terjadinya penurunan prestasi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental. Begitu juga sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan dan peranan pelatih.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi sepak sila diduga koordinasi mata-kaki dan keseimbangan memiliki kontribusi yang besar dalam melakukan sepak sila (menimang bola) maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan nimang bola atlet sepak takraw klub appolo ketaping padang pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan nimang bola, diantaranya adalah, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan. Oleh sebab itu hasil kemampuan nimang bola dalam olahraga sepak takraw dipengaruhi oleh komponen-komponen dasar kondisi fisik, teknik yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Dari uraian diatas, teridentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Pelaksanaan suatu teknik menunjukan adanya suatu kegiatan fisik yang berbentuk gerak. Gerak

akan terjadi apabila alat-alat gerak seperti otot, sistem persarafan, tulang-tulang penyangga, dan lainnya dapat berfungsi. Jika alat-alat gerak tersebut berfungsi dengan baik, maka gerakan yang tercipta akan semakin sempurna. Gerakan yang sempurna hanya akan tercipta apabila kondisi fisik baik. Ini berarti bahwa pelaksanaan suatu teknik sangat tergantung pada kondisi fisik.

Koordinasi gerakan diperlukan dalam permainan sepak takraw agar dapat memainkan bola dan melakukan sepak sila. Semua gerakan yang dilakukan pada saat melakukan sepak sila merupakan koordinasi mata dan kaki. Dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus, maka gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan menguasai dan memainkan bola.

Kecepatan juga mempengaruhi terhadap kemampuan menimang bola. Dalam permainan sepak takraw kecepatan berkaitan dengan frekuensi gerak dan kecepatan reaksi. Saat menimang bola kecepatan reaksi kaki diperlukan untuk menimang bola yang datang agar tidak melenceng dari jangkauan seorang pemain sepak takraw.

Dalam permainan sepak takraw kondisi fisik lain juga menunjang dalam penguasaan teknik yang baik dalam bermain, diantaranya yaitu keseimbangan. 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.

Penguasaan teknik yang baik akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menimang bola. Apabila teknik dikuasai dengan baik maka

kepercayaan diri, keberanian dan keseriusan akan bertambah pada atlet tersebut. Maka dari itu kemampuan menimang bola sangat mempengaruhi dalam menentukan keberhasilan dalam permainan sepak takraw.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar peneliti dapat sesuai dengan waktunya. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi pada, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan *menimang bola*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw Klub Appolo Ketaping Padang Pariaman?
2. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw Klub Appolo Ketaping Padang Pariaman?
3. Apakah koordinasi mata-kaki dan keseimbangan berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw Klub Appolo Ketaping Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menimang bola?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menimang bola?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menimang bola?

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat mendapatkan gelar kesarjanaan.
2. Memberikan masukan bagi pelatih dan pengurus, dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna kemampuan menimang bola, khususnya yang mengarah kepada taktik bermain.
3. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya dan masyarakat pecinta sepakakraw pada umumnya.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan tentang sepakakraw pada perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami sepakakraw.
5. Memberikan informasi sebagai bahan rujukan bagi peneliti mahasiswa selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping sebesar 26,11%. Hal ini berarti bahwa apabila koordinasi mata-kaki atlet tinggi, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila koordinasi mata-kaki atlet rendah, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung rendah.
2. Keseimbangan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping sebesar 30,46%. Hal ini berarti bahwa apabila keseimbangan atlet tinggi, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila keseimbangan atlet rendah, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung rendah.
3. Koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menimang bola atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping sebesar 43,20%. Hal ini berarti bahwa apabila koordinasi mata-kaki dan keseimbangan atlet tinggi, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila koordinasi mata-kaki dan keseimbangan atlet rendah, maka kemampuan menimang bola atlet tersebut cenderung rendah.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan kemampuan menimang bola atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepak takraw klub Appolo Ketaping dapat mengembangkan unsur koordinasi mata-kaki dan keseimbangan atletnya melalui berbagai bentuk latihan.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet sepak takraw klub Appolo Ketaping disarankan dapat meningkatkan kemampuan menimang bola 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 PUSTAKA

- Arsil.(2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- B. Asril (1994). *Teknik khusus dalam permainan sepak takraw*. Padang : FPOK IKIP
- Australian Coaching Commisioner.Coaching Code of Ethis.www.ausport.gov.au
- B. Asril (1990) *Peranan servis dalam permainan sepak takraw*. Padang : FPOK IKIP
- Baharom, B.M., T. Sheikh Kamarudin, S.A., & Mohar, K. (2016).*Konsep Latihan Dalam Sukan*.Malaysia : Selangor Dahrul Ehsan
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga pilihan sepak takraw*.PPTK Jakarta : Dirjen Dikti Debdikbud RI
- Erianti.(2014). *Buku Ajar Bola Voli*.Padang : FIK UNP.
- Hadeli.(2006). *Metode Penelitian Kependidikan*.Padang : FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Debdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan Dan Persepsi Kinestetik Kepada Tendangan Depan Melalui Pertandingan Olahraga Pencak Silat*. Skripsi. UNESA Surabaya
- <http://dodolanweb.blogspot.co.id/2014/03/ukuran-lapangan-sepak-takraw-standar>. diakses 7 maret 2017
- <http://penahitamputih.wordpress.com> “teknik-teknik-sepak-takraw” diakses 7 maret 2017
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang : UNP PRESS
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik* Padang : FIK UNP
- Lubis.Johansyah.(2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*.Jakarta PB IPSI