

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KETERAMPILAN SEPAK SILA PEMAIN SEPAKTAKRAW  
SMP NEGERI 2 BATANG ANAI**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**ARIF PUTRA  
NIM. 18793**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

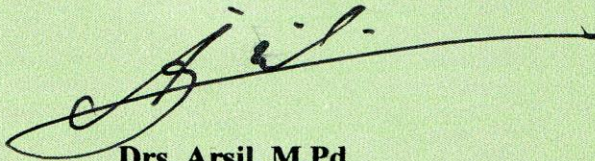
**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KETERAMPILAN SEPAK SILA PEMAIN SEPAKTAKRAW  
SMP NEGERI 2 BATANG ANAI**

**Nama** : Arif Putra  
**NIM** : 18793  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

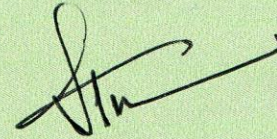
Disetujui Oleh

Pembimbing I



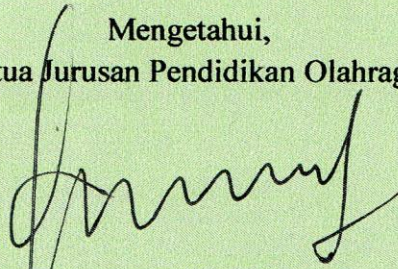
**Drs. Arsil, M.Pd**  
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



**Drs. Ali Asmi, M.Pd**  
NIP. 19560901 197801 1 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

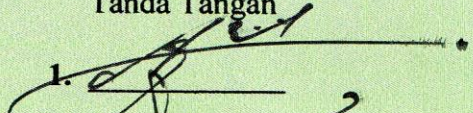
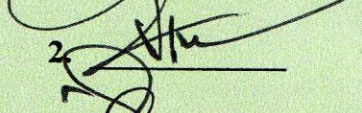
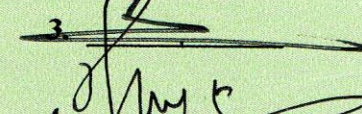
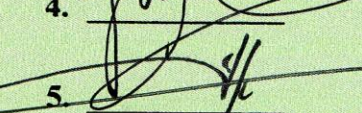
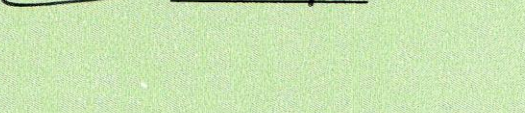
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai

**Nama** : Arif Putra  
**NIM** : 18793  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya sampaikan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau ditebitkan orang lain asebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014  
Yang menyatakan



**ARIF PUTRA**  
**NIM 18793**



Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang".  
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu, ada kemudahan maka apabila kamu sudah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguhnya (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Q.S Alam Nasyah: 6-8).

Ya Allah.....

Kubersimpuh dihadapanMu.....

Atas izin Mu, atas do'a yang tiada putusnya

Dari kedua orang tuaku dan atas harapan yang

Begitu besar dari orang-orang yang menyayangiku

Akhirnya kudapat melewati satu episode dalam hidupku

Setitik harapan telah kuraih untuk menempuh jalan yang jauh

Menuju masa depan yang masih penuh halangan dan rintangan

Syukur Alhamdulillah.....

Kuucapkan atas setitik yang telah kuraih ini.....

Tapi apa yang telah kuraih ini.....

Tak ada artinya jika dibandingkan dengan semua pengorbanan

Yang telah tcurahdari kedua orang tuaku

Ku menyadari sesungguhnya apa yang telah kuraih ini.....

Belum mampu membayar setiap tetesan keringat dan air mata

Kedua orang tuaku.....

Karenanya Ya Allah.....

Hamba memohon jadikanlah tetesan keringat dan air mata

Mereka sebagai mutiara yang berkilau.....

Saat dimana orang-orang kegelapan.....

Jadikanlah kelelahan mereka sebagai keindahan

Saat dimana orang-orang kepayahan.....

Jadikanlah air matanya sebagai penyejuk

Dikala orang-orang dahaga.....

Namun ini bukan akhir dari pengorbananku

Tapi awal dari perjuangan ke depan.....

Karena perjalananku masih panjang

Walau cobaan dan rintangan silih berganti

Cucuran keringat yang menetes didahi.....

Derai air mata terkadang menyertai langkah kakiku,

Namun ku tetap tegar karena langkah kaki ini.....

Seandainya aku boleh memilih.....

Biarlah aku menjadi bintang dan bulan

Yang tidak angkuh ketika bertahta

Dan tidak mengeluh ketika terbenam

Biarlah aku menjadi sang fajar.....

Yang gigih mengusir kelam,

Namun rela menyingkir.....

*Untuk memberi tempat bagi Sang Surya yang lebih cemerlang  
Ya Allah.....*

*Atas izinMu jualah kunikmati  
Buah harapan yang telah kutaburkan.....  
Meskipun kadangkala panasnya terik matahari  
Dinginnya hujan membasahi namun Engkau tetap  
Memeliharakesuburan hati dan jiwa ini.....  
Untuk menempuh berbagai macam rintangan  
Hingga kini membuahkkan cita-cita.....  
Yang selama ini ingin kumiliki  
Tiada kata yang dapat kulukiskan  
Hanya puji syukur "Alhamdulillah".*

*Kupersembahkan karya sederhana ini buat orang-orang yang kucintai....  
Yang mulia Papaku Arifin "Terima kasih Papa atas jasa dan  
pengorbananmu selama ini yang tak dapat terbalaskan walaupun dengan  
segunung emas dan selautan mutiara, demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu  
kau rela membanting tulang dan meneteskan keringat, sekali lagi terima  
kasih Papa".*

*Yang tercinta Ibunda Arniati "Terima kasih Ibu atas jasa kasih sayang, Perhatian,  
didikan, bimbingan dan pengorbananmu selama ini, semua jasa dan pengorbananmu tak akan  
pernah bisa terlupakan dan terbalaskan sampai kapanpun Bu. Terima kasih Ibu kuharapkan  
kasih sayang dan do'amu agar selalu menyertai Anakmu".*

*Ungkapan kasih dan sayang Qu untukmu :  
Kakak Qu Ayang Eka, Adik Qu Faisal Tanjung, Dinda Kurnia Putri, kakak iparku Qu Da  
Andi, kemenakan Qu yang centil Pricilla dan yang ganteng Shadiq, cepat besar ya nak". Ntik,  
bantu mama papa. N bt Teti nel, amak, Abak (alm), Ande Minah n keluarga jambi, Ma'dang  
dan keluarga tercintaQu .*

*Untuk orang yang spesial...  
Mrs. Barkher(fitri april) thanks so much yank, Kamu adalah semangatku,,U my Soul  
Forever. Kamu bukan orang yang sempurna tapi kau adalah orang yang ikhlas melengkapi  
kekuranganku, yang membuatku selalu tersenyum dan merasa berarti..*

*Toex teman-teman Qu :  
Semua mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2010 dari lokal A-D hususnya : to Chip,  
Jery,Andri,Panji,Ajo,Bona,Yogi Edri n Kepada Aguserianto semua teman yang telah  
membantu Qu selama ini, kenangan TB 15, Jl. Menthor,*



*Arif Putra*

## ABSTRAK

**Arif Putra : Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai**

Masalah penelitian adalah rendahnya keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. Hal ini diduga dipengaruhi oleh keseimbangan dan kelincahan yang dimiliki pemain. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.

Jenis penelitian adalah korelasi, dengan populasi pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai sebanyak 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang mana seluruh populasi 15 orang dijadikan sampel. Pengumpulan data penelitian keseimbangan menggunakan tes keseimbangan dengan tes berdiri dengan satu kaki dengan mengembangkan kedua tangan, dan kelincahan menggunakan tes *suthle run* (lari bolak-balik), keterampilan Sepak Sila, dengan melakukan Sepak Sila pemain diberi kesempatan melakukannya selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ditemukan 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw pemain SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $t_{hitung} (3.240) > t_{tabel} (1.771)$ , 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw pemain SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $t_{hitung} (0.371) < t_{tabel} (1.771)$ , 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw dengan  $F_{hitung} (5.86) > F_{tabel} (3.88)$  dilihat dari pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.

**Kata Kunci : Keseimbangan, Kelincahan Dan Keterampilan Sepak Sila**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan sampai pada tahap penyelesaian, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Pembimbing I Penulis yang telah memberikan masukan/arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, Pembimbing II yang telah memberikan masukan, arahan, dan bimbingan kepada penulis sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen, karyawan dan karyawan/i Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa khususnya angkatan 2010 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
7. Bapak Drs. Edi Tyawarman, M.M, Kepala SMP Negeri 2 Batang Anai beserta jajarannya dan siswa yang telah meluangkan waktunya untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap yang sempurna, oleh sebab itu dengan kerendahan hati penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini dimasa mendatang.

Padang, Juni 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sepaktakraw .....	7
2. Sepak Sila .....	8
3. Keseimbangan .....	11
4. Kelincahan .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Hipotesis .....	18
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Defenisi Operasional .....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	20
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data .....	21

F. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	28
B. Analisis Data .....	32
C. Pembahasan .....	35
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	41
<b>LAMPIRAN</b> .....	42

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan ( $X_1$ ) .....	28
2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan ( $X_2$ ) .....	29
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Sila (Y) .....	31
4. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji <i>Lliliefors</i> .....	32
5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ dan Y .....	33
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana $X_2$ dan Y .....	34
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda $X_1$ , $X_2$ , dan Y .....	35

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Pelaksanaan Sepak Sila .....	10
2. Bagan Kerangka Konseptual .....	18
3. Tes Keseimbangan .....	22
4. Lintasan <i>Shuthle Run</i> .....	23
5. <i>Testee</i> Berdiri Di Depan Garis <i>Start</i> dan <i>Testee</i> Mengambil Balok Kayu .....	24
6. <i>Testee</i> Meletakkan Balok Kayu Pada Setengah Lingkaran .....	24
7. Tes Menimang Bola .....	26
8. Histogram Data Keseimbangan ( $X_1$ ) .....	29
9. Histogram Data Kelincahan ( $X_2$ ) .....	30
10. Histogram Data Keterampilan Sepak Sila (Y) .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian Keseimbangan, Kelincahan, dan Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai .....	42
2. Uji Normalitas Keseimbangan ( $X_1$ ) dengan Uji <i>Liliefors</i> .....	43
3. Uji Normalitas Kelincahan ( $X_2$ ) dengan Uji <i>Liliefors</i> .....	44
4. Uji Normalitas Keterampilan Sepak Sila (Y) dengan Uji <i>Liliefors</i> .....	45
5. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ dengan Y .....	46
6. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_2$ dengan Y .....	48
7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ dengan $X_2$ .....	50
8. Tabel Analisis Korelasi Ganda $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	52
9. Nilai Kritik L Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	54
10. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	55
11. Tabel Harga Kritik dari <i>Product Moment</i> .....	56
12. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar .....	57
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi F .....	58
14. Dokumentasi Penelitian .....	61
15. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	66
16. Surat Izin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik .....	67
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP Negeri 2 Batang Anai .....	68
18. Surat Kelayakan Uji Mutu Barang .....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernafasan, 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.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

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

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatra Barat. Olahraga tersebut banyak digemari dari kalangan pelajar sampai generasi tua. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub Sepaktakraw. Termasuk pemain Sepaktakraw SMPN 2 Batang Anai. Melalui klub-klub tersebut dilakukan pembinaan dan selanjutnya diadakan seleksi bagi yang berbakat.

Untuk dapat bermain Sepaktakraw dengan baik, seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain Sepaktakraw. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain Sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain Sepaktakraw seperti diuraikan Asril (1994) sebagai berikut:

Penguasaan teknik dasar permainan Sepaktakraw sangat penting mengingat permainan Sepaktakraw adalah permainan yang cepat. Sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan penguasaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bermain Sepaktakraw cukup sempurna.

Berdasarkan kutipan di atas penguasaan teknik dalam permainan Sepaktakraw adalah teknik dasar dan teknik khusus. Upaya meningkatkan keterampilan dasar bermain Sepaktakraw, seorang pemain berusaha meningkatkan teknik dasar dan dalam permainan Sepaktakraw secara sempurna. Kemampuan dasar yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, *heading*, mendada, memaha. Kemampuan dasar tersebut antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, permainan Sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik.

Menurut Darwis, (1992:16) dalam permainan Sepaktakraw menyepak sangat penting dan dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu dari permainan Sepaktakraw 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. Ada beberapa jenis sepakan dalam Sepaktakraw, seperti Sepak Badek, Sepak Sila dan Sepak Cungkil. Dari beberapa jenis sepak tersebut, Sepak Sila sangat dominan dan banyak dilakukan dalam permainan Sepaktakraw. Teknik sepakan yang dominan dipakai dalam Sepaktakraw adalah dengan Sepak Sila.

Sepak Sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan Sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan Sepak Sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan bola, menerima bola dan menahan serangan lawan dan servis. Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena di lapangan dan yang diperoleh dari pelatih Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai diperoleh keterangan bahwa pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai sebagian besar belum maksimal pelaksanaan Sepak Sila dalam bermain Sepaktakraw baik sewaktu uji tanding maupun kompetisi.

Karena di sini terdapatnya beberapa faktor yang mempengaruhi pada pemain dalam melaksanakan kemampuan Sepak Sila. Dalam melakukan Sepak Sila sangat diperlukan keseimbangan karena faktor keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Kelincahan sangat penting dimiliki seseorang dalam melakukan Sepak Sila. Apabila seseorang memiliki kelincahan, maka akan mudah mengubah arah sesuai situasi melakukan Sepak Sila. Dalam permainan Sepak Sila faktor kekuatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan otot untuk dapat mengatasi beban pada saat melakukan aktivitas tubuh.

Kelenturan juga sangat penting bagi seorang melakukan Sepak Sila karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka pada saat melakukan Sepak Sila akan mudah dilakukan oleh pemain sepak takraw SMP Negeri 2 Batang Anai. Faktor koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuannya.

Faktor daya tahan merupakan kemampuan seseorang melakukan intensitas sepak sila. Faktor kecepatan sangat diperlukan karena faktor kecepatan merupakan kemampuan seseorang mengarahkan semua sistemnya melawan beban jarak waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan Sepak Sila tentang sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk meneliti keseimbangan dan kelincahan yang akan diungkapkan hubungannya dengan keterampilan Sepak Sila. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti bermaksud meneliti dengan judul “Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak takraw SMP Negeri 2 Batang Anai”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi Sepak Sila antara lain:

1. Kelincahan.
2. Kelenturan.
3. Koordinasi mata-kaki.
4. Keseimbangan.
5. Kekuatan otot.
6. Daya tahan.
7. Kecepatan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw, karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, maka dalam penelitian dibatasi variabel yaitu keseimbangan dan kelincahan sebagai variabel bebas dan keterampilan Sepak Sila sebagai variabel terikat.

## **D. Perumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai ?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.
3. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kelincahan secara bersama dengan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Untuk mengetahui keseimbangan dan kelincahan pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.
3. Untuk mengetahui keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.
4. Sebagai bahan acuan bagi Guru, siswa dan pemain Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Batang Anai dalam olahraga Sepaktakraw.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $t_{hitung} (3.240) > t_{tabel} (1.771)$ .
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $t_{hitung} (0.371) < t_{tabel} (1.771)$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dan Kelincahan secara bersama-sama terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $F_{hitung} (5.86) > F_{tabel} (3.88)$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan keterampilan Sepak Sila pemain Sepaktakraw, diantaranya:

1. Untuk pembina diharapkan melakukan pembinaan keterampilan Sepak Sila dengan baik karena ini merupakan teknik dasar yang utama dalam permainan Spaktakraw.

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan keseimbangan dan kelincahan dalam meningkatkan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw dengan melakukan latihan secara terprogram dan sistematis.
3. Untuk para atlet, agar dapat meningkatkan keterampilan Sepak Silanya perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan dan kelincahan.
4. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada atlet/pemain Sepaktakraw yang mengikuti kegiatan pengembangan yang di adakan di sekolah, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharismi.(1992). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rnika Cipta.
- B, Asril. (1994). *Teknik Khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan dan Persepsi Kinestik Kepada Hasil Sepak Sila*. Surabaya : Skripsi Unesa Surabaya.
- Harsono. (1988). *Penuntun Pelatih dan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Lusy, Soviana. (2012). *Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Siswa SD Negeri 17 Batang Anai Padang Pariaman*. Padang: Skripsi UNP.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: universitas terbuka Jakarta.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti T 2 LPTK.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsio, Bandung.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Senam Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-undang RI No 03.(2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti.
- UNP. (2010). *Pedoman Akademik Mahasiswa*. Universitas Negeri Padang.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Penerbit: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Malang: FIP.
- Yusuf, Ucup, dkk. (2001). *Pengaruh Pembelajaran Servis dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Belajar Servis Sepaktakraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN III Sukoharjo TP.2008/2009 Skripsi Roni Wahyu Utomo.*”
- <http://eprints.uns.ac.id/5180/1/171381312201008511.pdf> Rabu, 5 Februari 2014. 20.30
- Zaidul. (2005). *Permainan Sepak Takraw*. Diknas Padang
- Zalfendi, dkk. (2009). *Pengantar Latihan dan Pendidikan Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP.