

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan pembangunan nasional bangsa itu sendiri. Pembangunan nasional bangsa Indonesia tidak terlepas dari peran serta olahraga di tanah air, dimana olahraga dijadikan landasan dalam pembentukan dan pembinaan jiwa masyarakat yang sehat fisik dan mental. Sehingga, melahirkan individu-individu (sumber daya manusia) yang berkualitas baik dan memiliki keterampilan di dalam bidangnya masing-masing.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Melalui pendidikan olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain, karena hal tersebut memiliki system yang sudah di tuangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 25 ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis pendidikan nasional”.

Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan

ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi, terarah, dan terpadu yang bertujuan dapat mengembangkan bakat, minat dan kemauan peserta didik sesuai yang diinginkan, termasuk di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Dalam hal ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga meliputi sepak bola, bola voli, bola basket, futsal, dan lain-lain. Akan tetapi pada kenyataannya bahwa olahraga seperti sepak bola, futsal, dan bola voli saat ini lebih populer dan lebih menarik minat siswa, sehingga dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut hampir seluruh sekolah ada, baik tingkat SMP maupun SMA.

Kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Tingkat Daerah) tidak hanya mempertandingkan cabang olahraga itu saja, masih ada cabang-cabang olahraga yang lain, salah satunya yaitu cabang olahraga sepak takraw. Sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan POPDA, sepak takraw merupakan cabang olahraga yang masih sangat sedikit dilakukan proses pembinaannya pada ekstrakurikuler, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan dilakukan dengan berbagai cabang olahraga permainan untuk mendorong, membangkitkan dan memotivasi fisik jasmani dan rohani peserta didik, termasuk diantaranya ialah permainan sepak takraw. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang perkembangannya mulai mengalami peningkatan itu bisa dilihat dari setiap *event* dan kejuaraan selalu di pertandingkan cabang olahraga sepak

takraw. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi di bidang sepak takraw maka perlu dilakukan pembinaan bagi setiap atlet sepak takraw. Maka disini pemerintah setempatlah yang sangat berperan penting dalam memberikan perhatian kepada setiap atlet agar bisa mengharukan nama daerahnya.

Sebagai cabang permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*) asalkan terbebas dari rintangan. Permainan ini dimulai dengan dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tengkok ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain lawan memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun bagian tubuh lainnya kecuali tangan dengan tiga kali sentuhan antara lain yaitu sentuhan pertama dikenal dengan nama mengawal bola, sentuhan kedua di kenal dengan mengumpan, dan sentuhan ketiga atau terakhir dikenal dengan *smash*.

Aspek dasar permainan sepak takraw sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi. Selain sarana dan prasarana yang memadai, juga qmembutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih dan pembina. Selain itu pelatih harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didiknya secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya harus menguasai ilmu kepelatihan dalam permainan sepak takraw.

Untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak takraw, maka salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah fisik. Dimana kemampuan fisik sangat dibutuhkan bagi setiap pemain sepak takraw dan perlu memdapatkan

pelatihan khusus agar fisiknya dapat terbentuk dengan baik. Seorang pemain sepak takraw harus menguasai teknik dasar yang baik ada dua macam teknik yaitu teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar meliputi sepak sila, sepak punggung kaki, memaha dan *heading*/kepala. Sedangkan teknik khusus meliputi servis, *smash*, umpan, dan bendungan/ blok. Ada juga latihan taktik antara lain taktik bertahan taktik, menyerang dan taktik bertahan dan menyerang (kombinasi). Untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik harus menguasai teknik-teknik tersebut salah satu teknik yang harus dikuasai adalah sepak sila.

Sepak Sila merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak takraw dimana sepak sila adalah sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam yang berguna untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan *smash* dari lawan. Walaupun pada dasarnya tindakan ini tidak hanya sekedar untuk menerima bola, menimang, menyelamatkan. Tapi bisa juga menjadi pertahanan awal yang pertamakali dilakukan oleh pemain dalam sebuah regu yang menerima servis. Untuk mendapatkan sepak sila yang baik dan mengontrol bola dengan baik, maka diperlukan kemampuan dari gerakan-gerakan yang terkoordinir, sehingga menampakkan dan suatu kesatuan gerakan sepak sila yang benar. Untuk mendapatkan sepak sila yang benar membutuhkan kemampuan fisik seperti kelentukan otot pinggang serta koordinasi mata dan kaki.

Kelenturan Pinggang sangat dibutuhkan untuk melakukan sepak sila, dimana dalam pelaksanaan sepak sila dilakukan dengan berdiri pada satu kaki

dan kaki yang lain melakukan sepakan. Dalam demikian sangat diperlukan kelentukan otot pinggang yang baik agar dapat melakukan sepakan pada bola dengan mudah meskipun dalam keadaan berdiri pada satu kaki, dalam kemampuan tersebut memungkinkan bola yang disepak dapat terarah dan terkontrol sesuai dengan yang diinginkan dan tentu dapat menghasilkan sepak sila yang baik.

Koordinasi Mata-Kaki merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik sepak sila dengan baik. Peranan koordinasi mata-kaki sangat penting dalam melakukan sepak sila yang baik. Terutama pada saat bola disepak, disini dibutuhkan koordinasi antara mata dan kaki supaya perkenaannya tepat pada kaki bagian dalam, sehingga sepakan yang dilakukan dapat terkontrol dengan sempurna.

Berdasarkan observasi pengamatan yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Oktober disaat peneliti melaksanakan Program Praktek Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Rambah Samo, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kegiatan-kegiatan siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran baik di dalam ruangan atau pun di luar ruangan, salah satunya kegiatan pembelajaran olahraga. Disana banyak siswa yang kurang menguasai teknik-teknik dalam bermain Sepak Takraw. Ada dua faktor yang mempengaruhi kurangnya siswa dalam menguasai teknik-teknik dalam permainan sepak takraw antara lain yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain yaitu sepak sila, kelentukan pinggang, koordinasi mata-kaki, kondisi fisik, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai. Sedangkan faktor eksternalnya

yaitu belum adanya sepatu khusus siswa dalam bermain sepak takraw dan juga sarana dan prasarana yang kurang memadai, berikut penjelasan dari beberapa faktor diatas.

Kurang tepatnya perkenaan bola pada kaki bagian dalam saat melakukan sepak sila, kurangnya kelentukan pinggang saat melakukan gerakan sepak sila karena kelentukan juga dibutuhkan saat kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu dimana badan sedikit dicondongkan kearah depan kaki sepak lebih mudah terangkat, sehingga lebih mudah saat melakukan gerakan Sepak Sila, kurangnya koordinasi mata-kaki siswa saat melakukan sepakan karena koordinasi merupakan unsur paling penting dalam melakukan sepak sila dimana dalam pelaksanaannya melibatkan penglihatan dengan gerakan kaki, karena mata mengikuti arah bola bergerak dari bawah ke atas sehingga membutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik, dari hal-hal tersebut tentunya kondisi fisik juga dibutuhkan dan ditingkatkan lagi agar siswa dapat melakukan sepak sila dengan baik, kurangnya keseimbangan siswa saat mengontrol bola pada saat melakukan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam (sepak sila), kurangnya kekuatan otot tungkai pada saat melakukan gerakan karena otot yang diperlukan dalam melakukan sepakan adalah tungkai yang memudahkan pemain dalam melakukan gerakan, belum adanya sepatu khusus dalam bermain sepak takraw pada siswa masih banyak siswa yang menggunakan sepatu sekolah dalam bermain sepak takraw dan masih kurangnya sarana dan

prasarana di sekolah seperti lantai lapangan sudah banyak yang retak dan lain-lain.

Ekstrakurikuler ini juga sering mengikuti ajang pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), pertandingan persahabatan antar sekolah dan juga pertandingan tingkat Kecamatan. Pada tahun 2012 tim sepak takraw SMP Negeri 3 Rambah Samo mengikuti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat sekolah di Kecamatan Rambah Samo, kegiatan ini diikuti oleh beberapa sekolah, selama pertandingan berlangsung tim SMP Negeri 3 Rambah Samo bisa meraih juara dan ditetapkan sebagai tim perwakilan dari Kecamatan Rambah Samo untuk mengikuti pertandingan tingkat Kabupaten. Pada Olimpiade Olahraga Siswa Tingkat Nasional (O2SN) tingkat Kabupaten tim SMP Negeri 3 Rambah Samo berhasil mendapatkan juara II se-Kabupaten Rokan Hulu.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disimpulkan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang diantaranya:

1. Kurangnya Kelentukan Pinggang pada Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
2. Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
3. Kurangnya Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

4. Kurangnya Keseimbangan Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
5. Kurangnya Kekuatan Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
6. Belum Adanya Sepatu Khusus Pada Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
7. Kurang memadainya Sarana dan Prasarana disekolah SMP Negeri 3 Rambah Samo.

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan dan terbatasnya waktu dan tenaga yang terdapat pada penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini variabel yang akan dibahas adalah “Kelentukan Pinggang ( $X_1$ ) dan Koordinasi Mata-Kaki ( $X_2$ ) sebagai variabel bebas dengan Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ) sebagai variabel terikat.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Atas dasar batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penulisan ini adalah:

1. Apakah terdapat Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu?

2. Apakah terdapat Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu?
3. Apakah terdapat Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki secara bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
2. Untuk mengetahui Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
3. Untuk mengetahui Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki secara bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1).

### 2. Bagi Siswa

Sebagai masukan dalam pembelajaran dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga Sepak Takraw.

### 3. Bagi Guru

Sebagai salah satu sumber referensi guru untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan dalam proses belajar mengajar di sekolah.

### 4. Bagi Sekolah

Dapat menggunakan metode pembelajaran permainan bola pantul untuk meningkatkan teknik sepak sila dan menambah sarana dan prasarana pendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

### 5. Bagi Dinas Pendidikan

Untuk mengetahui potensi-potensi atlet yang berada di sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Rokan Hulu.

## 6. Bagi Perpustakaan

Bisa menambah referensi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Sepak Takraw**

Hanif (2017: 11), Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatera bagian barat dan Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Denny dalam Hanif (2017: 11), di berbagai daerah sepak raga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri. Di Sulawesi Selatan sepak raga merupakan permainan anak raja. Adapun arti permainan dalam bahasa bugis disebut "*maraga*" atau "*mdaga*" dalam bahasa Makasar disebut "*akraga*" sedangkan di Sumatera disebut "*bermain rago*" dan di Nusantara disebut "*sepak raga*", di Sri Lanka permainan ini disebut "*raga*", di Laos "*kator*", dan di China "*theng chew*" sedangkan di Myanmar dinamakan "*ching long*", di Malaysia dan Singapura hampir sama seperti di Sumatera permainan ini disebut "*sepak raga*".

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwasannya sepak takraw merupakan permainan yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut sebelum mereka melaut

yang bolanya terbuat dari anyaman rotan yang dimainkan oleh beberapa orang dengan membentuk lingkaran. Seiring perkembangan zaman sepak raga/sepak takraw mengalami perkembangan peraturan bermain, permainan ini mulai menggunakan jaring/net dan peraturan menggunakan angka.

Misbahuddin (2018), Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan atau berlawanan dan masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain. Ketiga pemain itu terdiri dari tekong, apit kiri, apit kanan. Dalam bermain, mereka dibatasi oleh net atau jaring di lapangan rata berbentuk persegi panjang yang dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan yang bebas rintangan. Permainan sepak takraw dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang di mulai dengan melakukan sepak mula atau servis oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain kecuali tangan. Bola hanya diperbolehkan tersentuh tiga kali baik oleh seorang pemain ataupun secara bergantian.

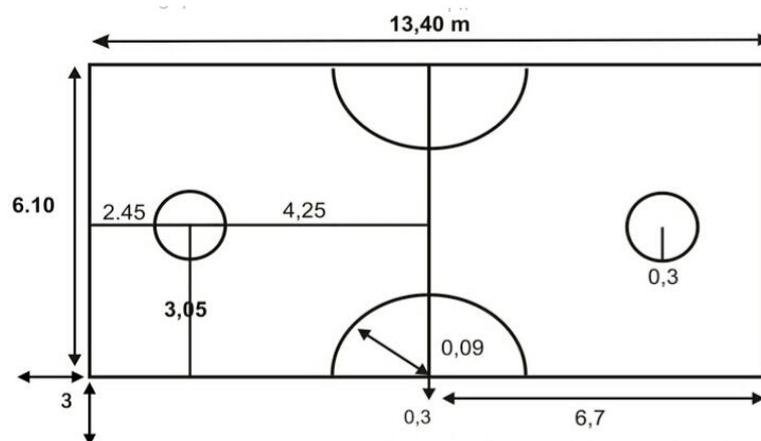
Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepak takraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit. Kemampuan yang

dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw seperti sepak sila, sepak kura atau sepak kuda, sepak badek atau sepak simpuh, memaha atau memainkan dengan menggunakan paha. Adapun teknik khususnya yaitu sepak mula (servis), menerima sepak mula (servis), mengumpan, *smash*, dan *block*/menahan.

### 1. Peraturan-Peraturan dalam Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw mempunyai peraturan-peraturan sendiri, sehingga akan membedakan permainan ini dengan permainan olahraga lainnya. Peraturan bermain sepak takraw meliputi: lapangan bermain, bola, pemain. Berikut ini peraturan permainan sepak takraw dalam Sutanto (2016: 197-200)

#### 1. Lapangan

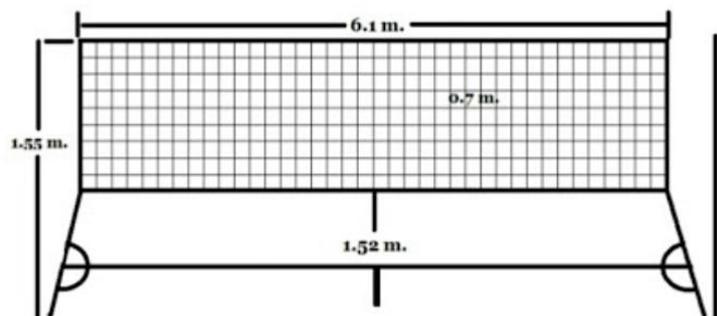


**Gambar 2.1** Ukuran Lapangan Sepak Takraw  
(Sumber: Sutanto, 2016)

- 1) Ukuran lapangan sepak takraw seukuran lapangan *badminton* yaitu 13,4 m x 6,1m.
- 2) Permainan dapat dilakukan di dalam maupun di luar gedung.
- 3) Garis lapangan dapat menggunakan cat.

- 4) Terdapat area bebas minimal 3 m dari garis luar lapangan bebas.
- 5) Garis tengah dengan lebar 2 cm.
- 6) Garis seperempat lingkaran di pojok garis tengah radius 90cm diukur dari garis sebelah dalam.
- 7) Lingkaran sepak sila dengan radius 30cm berada di tengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran ke garis tengah (*Centre Line*) 4,25m, jarak titik tengah lingkaran adalah 3,05m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.

## 2. Jaring atau Net



**Gambar 2.2** Ukuran Tiang dan Net Sepak Takraw  
(Sumber: Sutanto, 2016)

Ukuran tinggi net untuk putra dan putri dibedakan, akan tetapi kedudukan tiang 30 cm diluar garis pinggir. Berikut ini adalah ukuran net dalam bermain sepak takraw:

- 1) Putri: tinggi net 1,45 m dipinggir dan minimal 1,42 di bagian tengah.
- 2) Putra: tinggi net 1,55 m dipinggir dan minimal 1,52 di bagian tengah.

Net terbuat dari tali atau benang kuat atau nilon, dimana tiap lubangnya lebar 6– 8 cm, dan lebar net 70 cm dengan panjang 6,10 m.

### 3. Bola Takraw



**Gambar 2.3** Ukuran Bola Sepak Takraw

(Sumber : Sutanto, 2016)

Bola takraw dapat terbuat dari plastik maupun rotan dengan ukuran: lingkaran 41-44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk putri, serta berat adalah 170-180 gr untuk putra dan 150-160 gr untuk putri.

### 4. Pemain

Permainan ini dimainkan oleh 2 (dua) regu, masing-masing regu terdiri dari 3 (tiga) orang pemain dan disetiap regu dilengkapi oleh 1 (satu) orang pemain cadangan. 1 (satu) dari tiga pemain diposisi belakang/tekong sebagai penyepak mula untuk memulai permainan. Dua orang berada di depan yang berada pada sebelah kiri tekong disebut apit kiri dan yang berada pada sebelah kanan tekong disebut apit kanan.

## 2. Teknik Dasar dalam Sepak Takraw

Ketika bermain sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha, bahu dan dengan telapak kaki (Denny, *dkk* dalam Hanif, 2017: 22). Keterampilan yang dimaksud dapat berupa keterampilan individual, dan keterampilan penguasaan pertandingan. Keterampilan individual meliputi: sepak sila, sepak kuda, sepak petik,

sepak badek, sepak cangkuk, menggunakan paha, dan menyundul bola (*heading*). Sedangkan keterampilan penguasaan pertandingan meliputi: sepak mula, timangan, memberikan umpan (*passing*), melakukan *smash*, dan melakukan *block* (Rahman dalam Hanif, 2017: 23).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepak takraw bisa dimainkan oleh seluruh anggota badan kecuali memainkannya dengan menggunakan tangan dan juga seorang pemain sepak takraw harus menguasai beberapa teknik atau kemampuan tertentu. Berikut beberapa penjelasan dari teknik dasar dan teknik khusus dalam permainan sepak takraw dalam Hanif (2015: 35-44).

#### 1. Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.



**Gambar 2.4** Sepak Sila  
(Sumber: Hanif, 2015)

## 2. Sepak Kuda (Sepak Kura)

Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk, mengontrol, memainkan bola (menimang) yang datangnya rendah dan kencang atau keras, dan pada saat mengawal atau menguasai dalam usaha menyelamatkan bola.



**Gambar 2.5** Sepak Kura  
(Sumber: Hanif, 2017)

## 3. Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari *bloking*.



**Gambar 2.6** Sepak Cungkil  
(Sumber: Hanif, 2015)

#### 4. Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk: *smash* ke pihak lawan, menahan atau memblok *smash* dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).



**Gambar 2.7** Menapak  
(Sumber: Khulfani, 2016)

#### 5. Sepak Simpuh atau Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.



**Gambar 2.8** Sepak Badek  
(Sumber: Hanif, 2015)

## 6. Main Kepala (*heading*)

Main Kepala (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.



**Gambar 2.9** Main Kepala/*heading*  
(Sumber: Hanif,2015)

## 7. Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.



**Gambar 2.10** Mendada  
(Sumber: Hanif,2015)

## 8. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.



**Gambar 2.11** Memaha  
(Sumber: Hanif, 2015)

## 9. Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik. Dari uraian-uraian di atas tentang teknik dasar dan teknik khusus olahraga Sepak takraw, maka dalam hubungannya dengan penelitian ini hanya berfokus pada salah satu teknik khusus yaitu kemampuan sepak sila.



**Gambar 2.12** Membahu  
(Sumber: Hanif, 2015)

### 2.1.2 Hakikat Sepak Sila

Zafendi dan Bahar dalam Jufrianis (2015: 72-73), sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan. Untuk mendapatkan umpan yang maksimal dalam melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw ada beberapa komponen fisik yang diperlukan diantaranya adalah koordinasi mata dan kaki, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan, Winarno dalam Jufrianis (2015: 73).

Nur (2018: 108), Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Permainan sepak takraw identik dengan sepak sila yang merupakan dasar dari semua gerakan, dengan sepak sila yang baik akan dapat membantu pemain dalam menguasai bola, sehingga dalam memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan *smash*, arahnya dapat di sesuaikan dengan keinginannya. Oleh sebab itu salah satu teknik dasar yang sangat menentukan kemenangan suatu regu adalah pemain yang memiliki sepak sila yang baik. Dalam permainan sepak takraw kekalahan suatu regu, sering di sebabkan karena tekong regu tersebut tidak mampu melakukan sepak sila dengan baik, atau dengan kata lain bahwa kesalahan dalam melakukan sepak sila lebih banyak, sehingga tidak mampu mendapat angka, apalagi memenangkan permainan atau pertandingan. Penguasaan teknik sepak sila yang baik bagi seorang pemain dapat terjadi apabila ditunjang oleh beberapa faktor yang dapat mendukung, diantaranya

adalah faktor kemampuan fisik dari pemain itu sendiri seperti kelentukan pinggang dan koordinasi mata-kaki, selain itu sepak takraw juga membutuhkan motivasi yang kuat agar semangat dan yakin untuk mencapai suatu proses. Putra (2016:23) menyatakan Motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak. Motivasi yang dimiliki atlet merupakan motivasi untuk mencapai tujuan yakni meraih prestasi yang maksimal dalam olahraga. Untuk meraih hasil yang maksimal tersebut atlet tidak bisa melakukannya sendiri, ada beberapa pihak yang sangat berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi selain faktor individu tersebut yakni dukungan dari keluarga, dukungan dari lembaga pendidikan serta dukungan dari teman dan pelatih. Motivasi olahraga dibagi dua jenis yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik..

Dari beberapa kutipan diatas disimpulkan sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw dimana sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan.

### **2.1.3 Hakikat Kelentukan Pinggang**

Widiastuti (2011: 153), menyebutkan kelentukan yang merupakan batas gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Fenanlampir dan Faruq (2015: 131), kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin

tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tentunya dalam kelentukan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu sendiri, berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, adapun faktor lain yang mempengaruhinya yaitu faktor lingkungan misalnya, latihan, pemanasan, temperatur (Nieman, dalam Fenanlampir dan Faruq, 2015: 131).

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat penting dalam penampilan gerak, terutama dalam menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian yang memungkinkan seorang melakukan gerakan tubuh seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Fenanlampir dan Faruq (2015: 132), terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot *hamstring* dan sendi panggul. Kelentukan ini sangat sering diukur. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Fenanlampir dan Faruq (2015: 132), terdapat dua macam tes kelentukan, yaitu kelentukan relatif (*relatif flexsibillity*) dan kelentukan mutlak (*absolud flexibility*). Tes kelentukan relatif dirancang tidak hanya

untuk mengukur keluasan gerak tertentu, tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan.

Fenanlampir dan Faruq (2015: 132), kelentukan dapat dinilai dengan alat-alat laboratorium yang disebut *fleksometer*, *goniometer*, *standing trunkflexion meter*, *sit and rich*, dan lain-lain. Secara umum, tes perenggangan statis maksimal adalah untuk menyatakan kemampuan lentukan dalam satuan linier (misal: meter, inci). Sebagai contoh, kelentukan daerah pinggang (belakang bawah) dan daerah *hamstring* dapat di ukur dengan tes *sit and rich* (duduk dan menjangkau) atau *standing trunkflexion meter* (berdiri dan menjangkau ke bawah). Kedua bentuk tes ini melibatkan fleksi panggul maksimal dan diberi angka berdasarkan jarak jangkauan relatif terhadap telapak kaki. Atlet harus membungkuk perlahan-lahan ke depan atau ke bawah dan bertahan pada kedudukan renggangan terjauh selama 1 detik. Standar untuk tes *sit and rich* dan *standing trunkflexion meter* sebagai salah satu bentuk pengukuran kelentukan.

#### **2.1.4 Hakikat Koordinasi Mata-Kaki**

Nusufi (2014: 3) Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan permainan sepak takraw. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks Harsono dalam Nusufi (2014: 3). Selanjutnya Sajoto dalam Nusufi (2014: 3) “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan yang tunggal secara efektif”. Dari

pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi mata-kaki ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam sedang berolahraga, tanpa koordinasi mata-kaki orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Misalnya dalam permainan sepak takraw, setiap atlet harus bersiap-siap dalam menerima bola servis dari regu lawan atau menerima serangan *smash* yang dilakukan oleh regu lawan, maka setiap atlet dari regu yang bertahan harus secara cepat dan tepat bergerak kearah lajunya bola untuk menerima serangan tersebut tanpa kehilangan keseimbangan badan sambil menganyunkan salah satu kaki untuk menyelamatkan bola. Rizal (2017: 57), Koordinasi gerak mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dikontrol dengan pengelihatian dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain sepak sila, memerlukan sejumlah *input* (rangsang) yang dapat dilihat, kemudian *input* tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai *output* (luaran), agar hasilnya benar-benar gerakan yang terkoordinir secara rapi dan luwes.

Harsono dalam Rizal (2017: 57), menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yakni:

- a. Kecepatan
- b. Daya ledak
- c. Keseimbangan
- d. Fleksibilitas

Selain Koordinasi Mata-Kaki, dalam sepak sila juga ditunjang oleh unsur kodisi fisik lainnya, salah satu diantaranya adalah keseimbangan.

### **2.1.5 Hakikat Ekstrakurikuler**

Wiyani dalam Yanti (2016: 965) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya. Hendri dalam Kurniawan dan Karyono (2010: 6) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah atau madrasah.

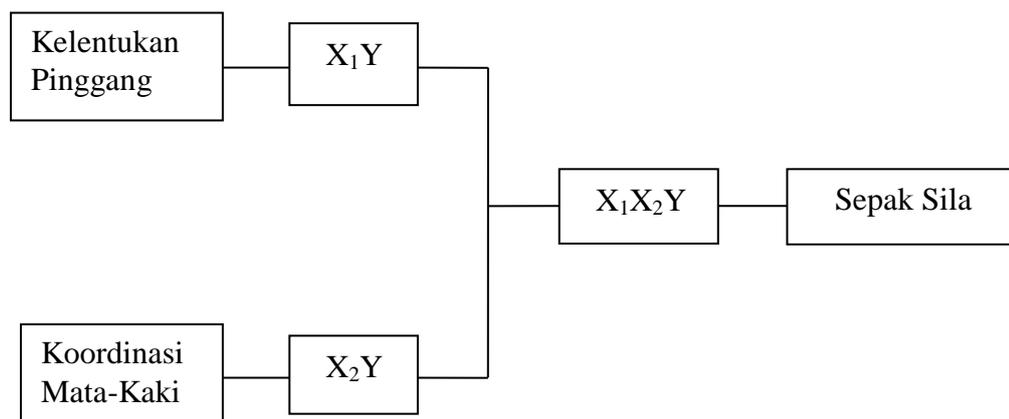
Karim dalam Lestari (2016: 137), menyatakan melalui ekstrakurikuler siswa diarahkan memiliki karakter yang abadi dan universal seperti kejujuran, kedisiplinan, menghargai pluralisme, mempunyai empati dan simpati. Semua aspek ini akan sangat menunjang kesuksesan peserta didik kelak dimasa mendatang. Dari beberapa kutipan diatas dapat dijelaskan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang mengembangkan potensi, bakat dan minat siswa dalam kegiatan yang mereka sukai disekolah.

## 2.2 Penelitian yang Relevan

1. Achmad Karim 2018 dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Keseimbangan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw SD Negeri Mamajang di Kota Makassar, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) ada Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Servis pada permainan Sepak Takraw, dengan nilai kontribusi sebesar 51,00%; (2) ada Kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan Servis pada permainan Sepak Takraw, dengan nilai kontribusi sebesar 32,00%; (3) ada Kontribusi Kelentukan terhadap Kemampuan Servis pada permainan Sepak Takraw, dengan nilai kontribusi sebesar 41,6%; (4) ada kontribusi Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepak Takraw, dengan nilai kontribusi sebesar 65,5%.
2. Muhammad Nur 2018 dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan Koordinasi Mata-Kaki terhadap kemampuan Sepak Sila dalam permainan Sepak Takraw Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep dengan nilai korelasi sebesar 0,700 ( $p < 0,05$ ). (2) Ada kontribusi yang signifikan Keseimbangan terhadap kemampuan Sepak Sila dalam permainan Sepak Takraw Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep dengan nilai korelasi sebesar 0,753 ( $p < 0,05$ ). (3) Ada kontribusi yang signifikan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Sepak Sila dalam permainan Sepak Takraw Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep dengan nilai korelasi sebesar 0,576 ( $p < 0,05$ ) dan berkontribusi sebesar 57,2%. Terhadap Kemampuan Sepak Sila dalam permainan Sepak Takraw Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep.
3. Ahmad Adil 2012 dengan judul Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Sepak Mula Pada Permainan Sepak Takraw pada Siswa SMP Negeri 30 Makassar hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Ada kontribusi Kekuatan Tungkai terhadap Kemampuan Sepak Mula pada permainan Sepak Takraw pada Siswa SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai  $\beta = 0.706$  dengan nilai  $t$  hitung ( $t_o$ ) = 5.274 ( $P < 0.05$ ), dimana besar kontribusi 49.80%. 2). Ada kontribusi Kelentukan terhadap kemampuan Sepak Mula pada permainan Sepak Takraw pada Siswa SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai  $\beta = -0.872$  dengan nilai  $t$  hitung ( $t_o$ ) = -9.431 ( $P < 0.05$ ), dimana besar kontribusi 76.10%. 3). ada kontribusi Kekuatan Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepakmula pada permainan sepaktakraw pada Siswa SMP Negeri 30 Makassar, dengan nilai  $R$  hitung = 0.875 dengan nilai  $F$  hitung = 44.136 ( $P < 0.05$ ), dimana besar kontribusi 76.60%.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah keterkaitan antara teori-teori atau konsep yang mendukung dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun sistematis penelitian. Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat dijelaskan kerangka konseptual sebagai berikut: Untuk dapat melakukan Sepak Sila yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Adapun unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan Sepak Sila yang baik adalah Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki. Adapun skema penelitian disajikan sebagai berikut:



**Gambar 2.13** Kerangka Konseptual

Keterangan:

$X_1$  : Kelenturan Pinggang

$X_2$  : Koordinasi Mata-Kaki

$Y$  : Sepak Sila

$X_1Y$  : Kontribusi Kelenturan Pinggang dengan Sepak Sila

$X_2Y$  : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Sepak Sila

$X_1X_2Y$  : Kontribusi antara Kelenturan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Arikunto, (2006: 67) Hipotesis berarti suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pada kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat Kontribusi antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo.
2. Terdapat Kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo.
3. Terdapat Kontribusi antara Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan melihat Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. Dengan variabel bebasnya adalah Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki, dan variabel terikatnya adalah Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasional (*correlation research*) yaitu penelitian korelasional untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (Arikunto, 2006: 270).

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu pada hari Selasa 21 Juli 2020 pada pukul 14.15 WIB sampai dengan selesai.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2014: 215). Adapun populasi yang akan di teliti adalah Siswa

Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah. Seperti terlihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1** Jumlah Populasi

No	Kelas	Jumlah
1	VII	6
2	VIII	7
3	IX	7
Jumlah		20

*Sumber: Data Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo*

## 2. Sampel

Sugiyono (2017: 137) menyatakan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi. Sedangkan didalam penelitian ini sampelnya terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler sepak takraw dan teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *Total Sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

## 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian, Sugiyono (2014: 102).

Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 3 jenis tes, yaitu tes Kelentukan Pinggang (*sit and rich*), Koordinasi Mata-Kaki dan tes kemampuan Sepak Sila, penelitian ini dibantu oleh : Jubaedah Susanti dan Rio Tohari sebagai pembantu peneliti saat pengambilan data, Aji Fahdan bertugas sebagai mencatat data yang di teliti, Arif Joko Pramono bertugas

sebagai pengambilan video dan pengambilan gambar bertugas. untuk lebih jelasnya lihat penjelasan di bawah ini:

1. *Sit and Rich* Fenanlampir dan Faruq (2015: 133-134)

Tujuan : Mengukur kelentukan pinggang ke arah depan dan paha belakang.

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia 6 tahun ke atas.

Perlengkapan : *Box* khusus yang terbuat dari kayu atau alumunium yang dibuat untuk keperluan ini lihat gambar berikut :



**Gambar 3.1** *Sit and Rich*  
(Sumber: Medari, 2016)

- Pelaksanaan :
- a. Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi *box*.
  - b. Kedua tangan lurus diletakkan diatas ujung *box*, telapak tangan menempel di permukaan *box*.
  - c. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
  - d. Dilakukan 4 x ulangan.
  - e. Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.

- f. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g. Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

Penilaian : Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan pinggang. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

2. Tes Koordinasi Mata-Kaki *Soccer Wall Volley Tes Fenanlampir dan Faruq* (2015: 160-161).

Tujuan : Mengukur Koordinasi Mata-Kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.

Perlengkapan : Lapangan tes terdiri atas

- a. Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m.
- b. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

Pelaksanaan : a. Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.

- b. Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki

yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.

- c. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- d. Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- e. Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- f. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

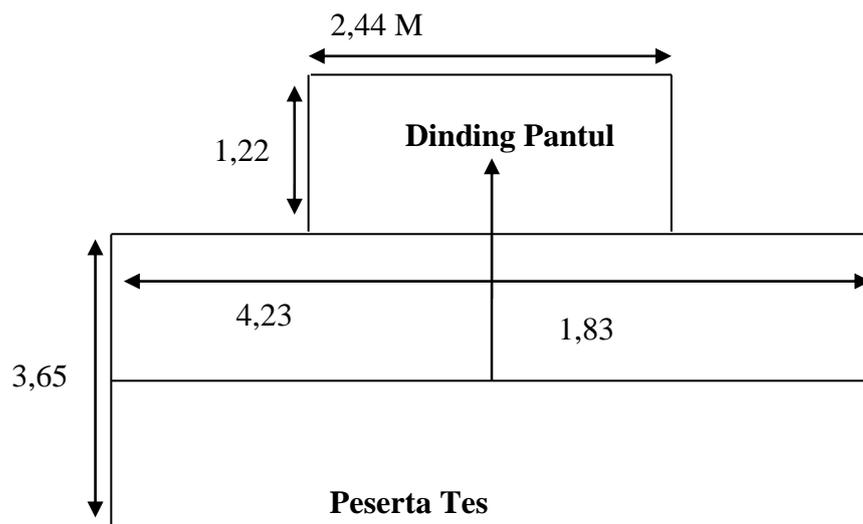
Penilaian : Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu.

Untuk memperoleh 1 nilai:

- a. Bola harus mengenai sasaran
- b. Bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum di tendang kembali.
- c. Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- d. Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi 1.
- e. Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai.

- f. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang banyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

Untuk tes Koordinasi Mata-Kaki dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 3.2** Lapangan *Soccer Wall Volley Test*  
(Sumber: Fenanlampir dan Faruq, 2015: 160)

### 3. Tes Kemampuan Sepak Sila dalam Zulman, Umar, dan Atradinal

(2018: 82)

Tujuan : Tes ini bertujuan mengukur kemampuan Sepak Sila.

Alat : Lapangan yang datar/rata, blangko tes meniming bola, bola sebanyak 5 buah, *stop watch*, pulpen.

Pelaksanaan : a. *Testee* berdiri dengan memegang sebuah bola takraw.  
b. Setelah aba-aba “ya” segera melambungkan bola dan disepak dengan kaki bahagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih secara berulang-ulang.

c. Jika bola tidak dapat dikuasai oleh *testee*, maka boleh mengambil bola yang jatuh tadi

Penilaian : Skor diperoleh yaitu diberi waktu dalam 1 menit untuk melakukan timang bola sebanyak mungkin, tes ini dilakukan hanya satu kali. Yang dinilai dalam tes ini yaitu banyaknya bola yang disepak setinggi kepala atau lebih. Apabila bola yang disepak dibawah setinggi kepala maka skor tidak di hitung.



**Gambar 3.3** Tes Kemampuan Sepak Sila  
(Sumber: Hanif, 2015)

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif, Fenanlampir dan Faruq (2015: 1-2). Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, Peneliti menggunakan metode korelasi dengan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment* bertujuan untuk melihat hubungan antara kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan Sepak Sila dalam permainan sepak takraw. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus yang diterapkan oleh Sugiyono (2017: 276).

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n \cdot \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*
- $x_i$  = Variabel independen
- $y_i$  = Variabel dependen
- $n$  = Banyak sampel Tes

Menghitung standar skor *T-score* (Marzuki, *dkk* dalam Yane, 2014: 69).

$$T\text{-score} = 50 \pm \frac{X - M}{SD} \times 10$$

Keterangan:

- T-score* : Nilai yang digunakan dari skor mentah menggunakan angka 50 dan SD 10 (nilai standar).
- X : Skor mentah dari hasil tes dan pengukuran (angka dasar).
- M : Mean (rata-rata hitung)
- SD : Standar deviasi, yaitu besarnya penyimpangan dari mean.

Koefisien korelasi ganda Sugiyono (2017: 284).

$$R_{y \cdot x_1 \cdot x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan:

- $R_{yx_1x_2}$  = Korelasi antara  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y
- $R_{y x_1}$  = Korelasi *Product Moment* antara  $X_1$  dengan Y
- $R_{y x_2}$  = Korelasi *Product Moment* antara  $X_2$  dengan Y
- $R_{x_1x_2}$  = Korelasi *Product Moment* antara  $X_1$  dengan  $X_2$

Pengujian signifikansi terhadap koefisien korelasi ganda dapat menggunakan rumus uji F Sugiyono (2017: 284-285), Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2 / K}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan:

- R = Koefisien Korelasi Ganda
- k = Jumlah Variabel Independen
- n = Jumlah Sampel