

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.I Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Olahraga merupakan sebuah kegiatan bertemunya sesama pemain yang hobi dalam bidang olahraga tertentu dengan latar belakang yang berbeda dalam satu lapangan. Olahraga tidak hanya untuk bermain saja tetapi juga untuk berprestasi dan olahraga mempunyai tujuan yang sama dengan pembangunan nasional tercantum dalam UU. No. 3 Tahun 2005, Pasal 4 tujuan keolahragaan nasional yaitu :

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan penjelasan UU.No.3 Tahun 2005 Pasal 4 bahwa diantara tujuan keolahragaan nasional juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga. Olahraga pendidikan sebagai salah satu lingkup kegiatan keolahragaan tidak lepas dari upaya pengembangan dan meningkatkan kualitas dalam pelaksanaannya. Hal ini terkait dengan UU No. 3 tahun 2005 Tentang

Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat (1) yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem Pendidikan Nasional. Lebih lanjut dinyatakan dalam peraturan pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan keolahragaan.

Berdasarkan Pasal 25 ayat (1) menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani serta pengembangan minat dan bakat olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan adalah untuk memberi kebebasan terhadap perorangan untuk memilih dan mengembangkan bakat yang dimilikinya. Untuk mengembangkan olahraga pendidikan dapat dilakukan di sekolah, memiliki peran penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai aktivitas melalui aktivitas jasmani.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang bersifat formal, non formal, dan informal, dimana pendirinya dilakukan oleh Negara maupun swasta dengan tujuan untuk memberikan pengajaran, mengelola, dan mendidik. Olahraga pendidikan di tingkat sekolah disajikan berdasarkan kurikulum pendidikan melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler dilakukan pada jam pembelajaran, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menyalurkan potensi siswa, salah satunya

melalui kegiatan Olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu wadah dalam mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap aktivitas olahraga melalui kegiatan pembinaan. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, keberhasilan pelaksanaan kegiatan tersebut tentunya harus didukung oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana olahraga.

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir, diharapkan bisa melahirkan bibit olahragawan yang nantinya berprestasi dalam tingkat Nasional maupun Internasional. MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti: Bola Voli, Pramuka dan Sepak Takraw. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir, cabang olahraga yang paling diminati siswa adalah cabang Olahraga Sepak Takraw.

Agar dapat melakukan permainan sepak takraw dengan baik, banyak faktor yang mendukung seperti, internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya: kurangnya kondisi fisik pada saat bermain, kurangnya keseimbangan pada saat menimbang bola, kurangnya daya tahan tubuh dan kurangnya koordinasi mata-kaki sehingga pada saat mengambil bola servis lawan berantakan. Serta kurangnya motivasi dan minat dalam diri peserta untuk tetap ikut berlatih dan pada saat latihan kurang serius. Sedangkan faktor eksternal diantaranya: kurangnya dorongan motivasi dari orang tua dan teman, kurangnya sarana dan prasarana olahraga, faktor sarana dan prasarana sangat berpengaruh dalam keberhasilan peserta, tidak terlaksana program latihan yang baik.

Adapun faktor lain yang mendukung dalam permainan sepak takraw adalah: kondisi fisik, karena kondisi fisik sangat berpengaruh dalam permainan dan menambah kepercayaan diri mental pemain. Di MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, terdapat kegiatan ekstrakurikuler seperti permainan sepak takraw, kegiatan ini diikuti oleh siswa putra. Kegiatan latihan sepak takraw biasanya dilaksanakan sebanyak 1 kali seminggu yaitu pada hari Sabtu sore. Guna mencari permasalahan di lapangan sehubungan dengan penelitian ini, maka peneliti melakukan observasi di MTs Thamrin Yahya pada bulan November 2019, ketika para siswa sedang melakukan latihan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pada bulan November 2019 peneliti menemukan khususnya pada siswa putra saat melakukan latihan yaitu masih banyak terdapat kekurangan dalam melakukan sepak sila, terlihat dari pada saat menimang sentuhan kaki dengan bola sering tidak tepat, pada saat penerimaan *servis* dari lawan bola tidak bisa dikontrol dengan baik, mengumpan antar bola kepada apit kiri maupun apit kanan salah sasaran, sehingga akan menyulitkan membangun tim yang solid dan memudahkan lawan untuk menyerang daerah pertahanan. Ditambah lagi dengan faktor kondisi fisik seperti keseimbangan dan kordinasi mata-kaki belum baik, sehingga pada saat menerima *servis* dari lawan bola tidak bisa diselamatkan dengan baik.

Dari pemaparan latar belakang diatas peneliti fokus kepada faktor kondisi fisik, dimana keseimbangan dan koordinasi mata-kaki, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul

“Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata–Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya sarana dan prasarana, dimana kunci keberhasilan peserta salah satunya adalah sarana dan prasarana yang baik.
2. Kurang terlaksananya program latihan.
3. Kurangnya Keseimbangan Statis , sehingga pada saat melakukan sepak sila tidak baik.
4. Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki, sehingga pada saat menerima servis dari lawan tidak bisa dimaksimalkan dengan baik.
5. Kurangnya motivasi dan minat dari diri peserta untuk mengikuti latihan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, dari itu peneliti lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang dibahas pada penelitian ini dibatasi pada: Hubungan Keseimbangan Statis dan Koordinasi Mata-Kaki sebagai Variabel bebas dan Sepak Sila sebagai Variabel terikat.

#### **I.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah yaitu:

1. Apakah ada Hubungan antara Keseimbangan Statis dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTsThamrin Yahya Rambah Hilir ?
2. Apakah ada Hubungan antara Kordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir ?
3. Apakah ada Hubungan antara Keseimbangan Statis dan Kordinasi Mata dan Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTsThamrin Yahya Rambah Hilir?

#### **I.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Hubungan antara Keseimbangan Statis dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir.
2. Untuk mengetahui Hubungan antara Kordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir.
3. Untuk mengetahui Hubungan antara Keseimbangan Statis dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir.

## **I.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi berbagai pihak antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian dan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi Siswadiharapkan dengan penelitian ini dapat membawa manfaat guna mempercepat penguasaan teknik dasar sepak sila, khususnya sepak sila permainan Sepak Takraw.
3. Bagi Guru maupun Pembina dapat membantu memberikan solusi guna memilih metode latihan yang tepat untuk mengajarkan teknik dasar Sepak Takraw yang lain kepada siswa.
4. Bagi Sekolah dapat membantu sekolah untuk meraih prestasi bidang olahraga khususnya olahragaSepak Takraw, karena dengan semakin meningkatkan teknik maka prestasi akan semakin meningkat pula.
5. Bagi Dinas Pendidikan pada Skripsi ini diharapkan memberikan masukan untuk pengembangan dan pengetahuan tentang hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila .
6. BagiPerpustakaan sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti lainnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

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

Suhardi, *dkk* dalam Putra dan Faudi (2019:50) menyatakan, bahwa Sepak takraw adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan dua regu atau tim yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain. Rizal (2016:56) menyatakan, bahwa Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga pemain, tujuan utama olahraga sepak takraw adalah untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw.

Susanti dan Sudarso (2017:274) menyatakan sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari rintangan. Nusufi (2016:2) menyatakan, bahwa sepak takraw adalah salah satu jenis olahraga tradisional yang merupakan campuran dari sepak bola dan bola voli, permainan sepak takraw dilakukan dilapangan ganda bulutangkis. Bola yang digunakan dalam sepak takraw cukup unik, karena menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Dalam peraturan permainan sepak takraw, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Akan tetapi pemain hanya diajukan dengan menggunakan kaki dan anggota badan lainnya.



Darwis dan Basa dalam Puwarditia dan Suropto (2017:11) menyatakan, bahwa sepak takraw adalah perpaduan permainan antara permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis, dikaitkan sama dengan sepak bola karena dimainkan menggunakan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan, seperti permainan voli karena sepak takraw memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di *smash* ke lapangan lawan, sebagai permainan bulutangkis perhitungan nilai atau poin hampir sama dengan bulutangkis.

Menurut Hakim, *dkk* dalam Faizin dan Sudarso (2014:718) sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan persegi panjang, rata baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Sedangkan Suhardi, *dkk* dalam Fauddi dan Putra (2019:50) menyatakan bahwa sepak takraw adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain. Sedangkan Nusufi (2016:2) menyatakan bahwa sepak takraw adalah salah satu olahraga tradisional yang merupakan campuran dari sepak bola dan bola voli, permainan sepak takraw dilakukan di lapangan ganda bulutangkis, bolayang digunakan cukup unik, karena menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Dalam peraturan permainan sepak takraw pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, akan tetapi pemain hanya dianjurkan dengan menggunakan kaki dan anggota badan lainnya.

Ucup *dkk* dalam Nusufi (2016:2) menyatakan permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan, bolahnya boleh menyentuh atau dimainkan oleh

kaki, pada dada bahu dan kepala. Peran seluruh anggota tubuh kecuali tangan adalah untuk mengendalikan mengontrol bola didalam permainan sepak takraw seperti menyepak, menyundul, memahat, membahu yang kemudiannya untuk mematikan dilapangan lawan sehingga mendapatkan poin. Hal tersebut dapat dilakukan karena seseorang memiliki keterampilan dalam menguasai bola. Untuk dapat menguasai sepak takraw setiap atlet harus dapat menguasai teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw.

Permainan sepak takraw dibutuhkan kondisi fisik yang bagus dalam melakukan teknik-teknik dasar permainan terutama dalam permainan sepak takraw, untuk mewujudkan hal tersebut banyak faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan mengontrol bola dengan sepak sila, salah satunya adalah faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar sepak sila didalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat disimpulkan bahwa sepak takraw adalah perpaduan cabang olahraga sepak bola, bola voli, dan bulutangkis yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain, yang bertujuan utama olahraga sepak takraw adalah untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri.

### **2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw**

Kemampuan penguasaan teknik yang baik merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan suatu tim dalam pertandingan. Keterampilan dasar (*basic skill*) perlu dikuasai oleh setiap permainan sepak takraw untuk memberikan permainan yang terbaik dalam serangan maupun dalam bertahan. Menurut Sulaiman dalam Hananto (2015:46) untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan dasar bermain yang baik. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw menurut Novrianto (2013:2) yaitu *servis* yang diperlukan oleh tekong, teknik dasar ini sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan, tekong yang menguasai *servis* dengan baik maka dapat menerapkan dalam permainan secara benar, regunya berpeluang lebih besar memenangkan pertandingan.

Menurut Hananto (2015:47) teknik dasar sepak takraw adalah sepakkan sepak kuda, sepak kura, sepak badek, sepak tumit, sepak tapak, sepak cungkil, menggunakan kepala, mendada, memaha, dan membahu. Menurut Hananto (2015:47) adapun teknik sepak takraw sebagai berikut.

#### **a. Sepak Sila**

Menurut Darwis dalam Hananto (2015:48) sepak sila adalah menimang bola menggunakan kaki bagian dalam, sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan dan menyelamatkan dari serangan lawan (pertahankan).



**Gambar2.1 Teknik Sepak Sila**  
**Sumber:** Hananto (2015:49)

**b. Sepak kuda (sepak kura)**

Menurut Hananto (2015:49) Sepak kuda adalah teknik sepakan yang menggunakan mata kaki (punggung kaki) untuk perkenaan bola.



**Gambar 2.2 Teknik Sepak kuda**  
**Sumber:** Hananto (2015:49)

**c. Sepak Badek (sepak simpuh)**

Menurut Hananto (2015:50) Sepak Badek adalah teknik sepakan yang menggunakan kaki bagian luar sebagai perkenaan dengan bola atau kebalikan dari pihak lawan maupun mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.



**Gambar 2.3 Teknik Sepak Badek**  
**Sumber:** Hananto (2015:50)

#### d. Sepak Tumit

Menurut Hananto (2015:51) Sepak Tumit adalah teknik sepakan yang menggunakan tumit kaki sebagai perkenaan dengan bola.



**Gambar 2.4 Teknik Sepak Tumit**  
Sumber: Hananto (2015:51)

#### e. Sepak Tapak (menapak)

Menurut Hananto (2015:51) Sepak Tapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki atau tapak kaki, digunakan untuk melakukan *smash* ke pihak lawan, menyelamatkan bola yang berada di dekat net.



**Gambar 2.5 Teknik Tapak**  
Sumber: Hananto (2015:51)

#### f. Sepak Cungkil

Menurut Hananto (2015:52) Sepak Cungkil adalah sepakan yang menggunakan ujung jari-jari kaki sebagai perkenaan dengan bola, digunakan untuk mengambil bola yang berada jauh dari badan, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari *blocking* maupun *smash* lawan serta dalam keadaan terdesak.



**Gambar 2.6 Teknik Sepak Cungskil**  
**Sumber:** Hananto (2015:52)

#### **g. Memaha**

Menurut Hananto (2015:53) Memaha adalah salah satu teknik dalam sepak takraw dimana perkenaan bola pada dada, tepatnya kira-kira antara 5 cm – 20 cm di atas lutut. Digunakan untuk menahan bola dalam usah mengontrol bola, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.



**Gambar 2.7 Teknik Memaha**  
**Sumber:** Hananto (2015:53)

#### **h. Mendada**

Menurut Hananto (2015:53) Mendada adalah salah satu teknik dalam sepak takraw dimana perkenaan bola adalah dada, digunakan untuk mengontrol bola agar dapat dimainkan kembali, menerima bola yang cepat dan tiba-tiba (*ekspolsif*) hasil dari *Smash* lawan ataupun untuk bola *smash* tipuan dekat net.



**Gambar 2.8 Teknik Mendada**

**Sumber:** Hananto (2015:53)

**i. Membahu**

Menurut Hananto (2015:54) Membahu adalah teknik mengontrol bola menggunakan bahu. Teknik membahu digunakan untuk menerima bola yang secara *eksplosif* atau cepat dan berada di atas dada serta tidak sempat menggunakan kepala.



**Gambar 2.9 Teknik Membahu**

**Sumber:** Hananto (2015:54)

**j. Heading (menyundul)**

Menurut Hananto (2015:55) *Heading* adalah teknik dalam sepak takraw dimana perkenaan bola adalah dahi depan, samping kiri ataupun dahi samping akan dan kepala bagian belakang. Teknik ini diunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan maupun untuk melakukan *Smash* bola atas.



**Gambar 2.9 Teknik *Heading***

**Sumber:** Hananto (2015:49)

**k. Melambung Bola ke Tekong (mengumpan)**

Menurut Hananto (2015:55) Mengumpan adalah dengan cara mengayunkan kedua kaki dengan menekuk lutut untuk menurunkan badan kira-kira 100 derajat sesaat sebelum melambungkan bola permintaan dari tekong.



**Gambar 2.11 Teknik Mengumpan**

**Sumber:** Hananto (2015:55)

**l. *Servis* (sepak mula)**

1. *Servis* Bawah

Menurut Hananto (2015:57) *Servis* bawah dilakukan menggunakan kaki bagian dalam dalam dan bisa juga menggunakan punggung kaki sebagai perkenaan dengan bola.



**Gambar 2.12 Teknik *Servis* Bawah**

**Sumber:** Hananto (2015:57)



## 2. *Servis* Samping

Menurut Hananto (2015:57) *Servis* Samping yaitu menggunakan kaki bagian dalam (sepak sila) sebagai perkenaan dengan bola.



**Gambar 2.13 Teknik *Servis* Samping**

**Sumber:** Hananto (2015:57)

## 3. *Servis* Atas Sepak Sila

Menurut Hananto (2015:59) *Servis* Atas Sepak Sila dilakukan dengan menggunakan sepak sila (kaki bagian dalam) dan posisi badan bisa membelakangi net serta bisa juga menghadap kesamping kiri atau kanan net, sesuai kaki mana yang akan digunakan untuk melakukan *servis*.



**Gambar 2.14 Teknik *Servis* Atas Sepak Sila**

**Sumber:** Hananto (2015:59)

## m. Memblok

Menurut Hananto (2015:57) Memblok adalah salah satu cara gerak kerja bertahan untuk menghalangi serangan dari lawan yang melakukan *smash*.

Adapun dua cara melakukan memblok sebagai berikut:

### 1. Memblok Menyamping

Menurut Hananto (2015:57) Posisi Memblok menyamping yaitu salah satu kaki yang digunakan untuk memblok *horizontal* (datar) diatas net dan kaki

yang satunya tetap *vertical* (lurus) ke bawah sebagai persiapan untuk mendaratkan (bertumpu) kaki kelantai.



**Gambar 2.15 Teknik Memblok Menyamping**  
Sumber: Hananto (2015:57)

## 2. Memblok Membelakangi

Menurut Hananto (2015:63) Posisi Memblok membelakangi yaitu saat membelakangi, kedua telapak tangan memegang kepal bagian belakang agar ketika bola hasil dari *Smash* lawan tidak berbahaya bila terkenak kepala.



**Gambar 2.16 Teknik Memblok Membelakangi**  
Sumber: Hananto (2015:63)

## n. *Smash*

Menurut Hananto (2015:63) *Smash* adalah pukulan utama dalam penyerangan untuk berusaha menacapai kemenangan. Tujuanya adalah untuk mencari point dan mematikan permainan dari pihak lawan. Adapun beberapa *Smash* Menurut Hananto (2015:65) sebagai berikut :

### 1. *Smash heading* (sundulan)

Menurut Hananto (2015:65) *Smash heading* yang dilakukan menggunakan kepala yang perkenaanya adalah dahi atau kepala bagian depan, samping

kanan atau samping kiri dan bisa juga menggunakan kepala bagian belakang.



**Gambar 2.17 Teknik *Smash heading* (sundulan)**  
**Sumber:** Hananto (2015:65)

## 2. *Smash Salto*

Menurut Hananto (2015:65) *Smash Salto* merupakan tingkatan *Smash* yang paling sulit untuk dilakukan.



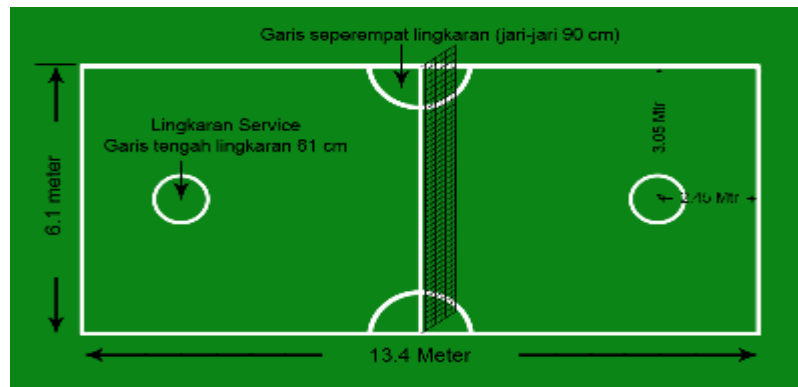
**Gambar 2.18 Teknik *Smash Salto***  
**Sumber:** Hananto (2015:65)

### 2.1.3 Peraturan-Peraturan dalam Permainan Sepak Takraw

#### a. Lapangan

Permana (2008:4) menyatakan lapangan sepak takraw berukuran 13,4 m x 6,1 m dan dibagi dua oleh garis tengah yang ditarik dari kedua garis pinggir setebal 2 cm. garis samping belakang lapangan dibuat setebal 4 cm dan terbebas dari halangan sejauh 3 m kearah luar. Bagian atas dari lapangan harus tebebas dari halangan setinggi 8 m dari lantai. Pada bagian lapangan dibuat lingkaran *servis* dibuat lingkaran (tempat berdiri tekong) dengan jari-jari 30 cm dari titik pusatnya berjarak 2,45

m dari garis belakang dan 3,05 m dari garis pinggir. Pada titik temu antara garis tengah dengan garis pinggir masing-masing dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 90 cm, dan tebal garisnya sebesar 3 cm. setengah lingkaran ini tempat berdirinya apit.



**Gambar 2.19 Lapangan Sepak Takraw**

Sumber: Permana (2008:4)

#### b. Tiang

Menurut Permana (2008:5) menyatakan tiang dalam olahraga sepak takraw memiliki tinggi 1,55 m untuk pria dan 1,45 m untuk wanita yang berbentuk bulat dengan jari-jari tidak lebih dar 14 cm. tiang ditutup dengan berbahan yang dapat melindungi pemain dari cedera. Kedua tiang dipasang dengan kuat pada pinggir lapangan sejauh 30 cm dari garis pinggir dan sejajar dengan garis tengah

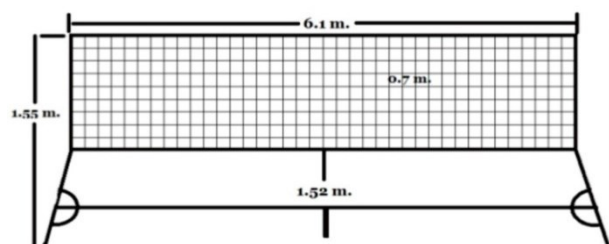


**Gambar 2.20 Tiang net permainan sepak takraw**

Sumber: Permana (2008:5)

### c. Net dan Jaring

Permana (2008:5) menyatakan Net dan Jaring untuk olahraga sepak takraw terbuat dari benang kuat atau nilon dengan lubang-lubang berukuran 6 – 8 cm. lebar dari net adalah 70 cm, panjangnya tidak lebih 6,1 m, dan diberi pita setebal 5 cm pada setiap pinggirnya. Tinggi net dibagian tengah lapangan hendaknya berukuran 1,52 m pria dan 1,45 m untuk wanita, memiliki tinggi 1,55 m pria dan wanita 1,45 m untuk bagian tiang.



**Gambar 2.21 Net dan Jaring Permainan Sepak Takraw**

Sumber: Permana (2008:5)

### d. Bola Sepak Takraw

Permana (2008:6) menyatakan bola berbentuk bulat dan mempunyai 12 lubang dengan 20 pertemuan silang. Terbuat dari rotan atau *sintesis*. Ukuran keliling bola di antara 42 cm sampai 44 cm (43cm sampai 45 cm untuk wanita) dengan berat 170 gram sampai 180 gram (150 gram sampai 160 gram untuk wanita).



**Gambar 2.22 Bola Sepak Takraw**

Sumber: Permana (2008:6)

#### 2.1.4 Hakikat Sepak Sila

Enger dalam Sudarso dan Widodo (2018:80) menyatakan sepak sila adalah sepakan kaki bagian dalam yaitu ketika bola disepak ke atas menggunakan sisi bagian dalam kaki dengan ayunan ke atas ke arah dalam. Menurut Rizal (2016:57) Sepak Sila merupakan salah satu cara dalam menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sedangkan Hakim, *dkk* dalam Faizin dan Sudarso (2007:718) menyatakan bahwa sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam. Sedangkan Sulaiman dalam Putra dan Fauddi (2019:50) menyatakan bahwa sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Zulman, *dkk* (2018:79) menyatakan bahwa sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dari serangan lawan. Sedangkan Zulman, *dkk* (2018:78) menyatakan bahwa sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol. Menurut Enger dalam Susanti (2017:275) sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan bola dan menyelamatkan dari serangan lawan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa, dalam pelaksanaan sepak sila ada beberapa hal teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan

sepak takraw. Sedangkan Zulman, *dkk* (2018:79) menyatakan bahwa sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan bola dari serangan lawan. Sedangkan Menurut Darwis dalam Rizal (2016:57) menjelaskan mengenai pelaksanaan sepak sila yaitu: Menerima dan menimang bola, Mengumpan dan antara bola, Menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat disimpulkan bahwa sepak sila adalah suatu cara menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang gunanya untuk menimang, mengumpan, menerima dan menyelamatkan *Smash* lawan.

### **2.1.5 Hakikat Keseimbangan Statis**

Soekarman dalam Rizal (2016:57) Menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekoyong-koyong dalam kecepatan tinggi. Keseimbangan dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan gerakan-gerakan merubah arah baik pada saat bergerak ditempat stabil menyepak bola sangat diperlukan sebagai persiapan melakukan serangan (*offensive*).

Sedangkan Zulman *dkk* (2018:79) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan seseorang, seperti berdiri dengan satu kaki membentuk pesawat terbang. Dalam melakukan sepak sila keseimbangan sangat penting untuk mengontrol bola saat melakukan sepak sila. karena itu keseimbangan sangat penting yang harus dimiliki oleh

pemain sepak takraw. Tahrir (2011:67) menyatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organik yang bersifat *neuromuscular*. Sedangkan Sajoto dalam Tahrir (2011:67) keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat yang cepat dengan perubahan titik berat yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Nur (2018:1) menyatakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu komponen fisika yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik sepak sila dengan baik. Peranan keseimbangan dalam melakukan sepak sila adalah sangat penting, terutama pada saat disepak, disini dibutuhkan keseimbangan tubuh dalam mempertahankan posisi tubuh agar tetap seimbang, sehingga dalam melakukan sepak sila tubuh tetap stabil dan menghasilkan sepakan yang baik dan benar. Sehingga mengarahkannya sesuai yang diinginkan, tentu saja hal ini dapat menunjang pelaksanaan sepak sila secara efektif.

Gerakan tubuh keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Tahrir (2011:68) menyatakan keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang mempertahankan keseimbangan tubuh dengan posisi tubuh diam dan tidak meninggalkan tempat. Tahrir (2011:68) menyatakan keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan berbagai gerakan seperti ketika berjalan, lari, lompat atau berpindah dari satu titik ke titik lain dalam satu ruang. Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat simpulkan bahwa



keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan diberbagai posisi.

#### **2.1.6. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki**

Nusufi (2014:3) menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki adalah salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan permainan sepak takraw. Sedangkan Anggraini dalam Fuaddi dan Rifki (2019:51) menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Menurut Sukadiyanto, *dkk* dalam Purba, *dkk* (2018:15) menyatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan *biomotorik* yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *fleksibilitas*, sehingga sangat dibutuhkan hampir setiap cabang olahraga, perlunya koordinasi dalam olahraga juga melatih kemampuan motorik atlet untuk selalu bergerak sesuai dengan apa yang dipertahankan. Menurut Putra (2020:71) koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Oleh karena itu koordinasi selalu terkait dengan biomotor lain, yaitu kelincahan dan ketangkasan.

Purba, *dkk* (2018:15) menyatakan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar yang dilakukan secara lancar tanpa penggunaan energi yang berlebihan. Harsono dalam Rizal (2016:57) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu: kecepatan, daya

ledak, Keseimbangan dan *fleksibilitas*. Selain koordinasi mata-kaki, dalam sepak sila juga ditunjang oleh unsur kondisi fisik lainnya, salah satu diantaranya adalah keseimbangan. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur yang juga penting dalam melakukan gerakan keterampilan. Dengan koordinasi mat-kaki yang baik akan menghasilkan sepak sila yang akurat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan kaki adalah gerakan yang berhubungan dengan mata dan direspon oleh kaki sehingga kinerja matadan otot kaki bisa berjalan dengan bersama.

## 2.2 Penelitian yang Relevan

1. Zulman, *dkk* (2018), Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw SMP Negeri 2 Batang Anai. Jenis penelitian korelasi, dengan populasi sebanyak 15 orang. Hasil penelitian ditemukan 1). Terdapat hubungan yang signifikan antar keseimbangan dengan keterampilan sepak sila dalam sepak takraw pemain SMP 2 Negri Batang Anai dengan  $t_{hitung} (3.240) > t_{tabel} (1.771)$ , 2). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepak sila dalam sepak takraw pemain pemain SMP 2 Negri 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 sepak takraw  $F_{hitung} (5.86) > F_{tabel} (3.88)$  dilihat dari pemain sepak takraw SMP Negeri 2 Batang Anai.
2. Fuaddi dan Rifki (2019), Hubungan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. Jenis korelasional dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan uji korelasional, populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 2 tes, tes koordinasi mata kaki dan tes sepak sila, selanjutnya teknik analisa data yang diperoleh diuji signifikasinya dengan uji t, berdasarkan analisa data diperoleh  $t_{hitung} = 24,88 > t_{tabel} = 2,23$ . Hasil penelitian ini adalah signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata kaki terdapat keterampilan sepak sila permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII SMP N5 Kota Pekanbaru.
3. Wibowo Sapto dan Ari (2013), Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dengan penelitian *One Group Pretest-Post Tes Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, Analisis data dalam penelitian ini

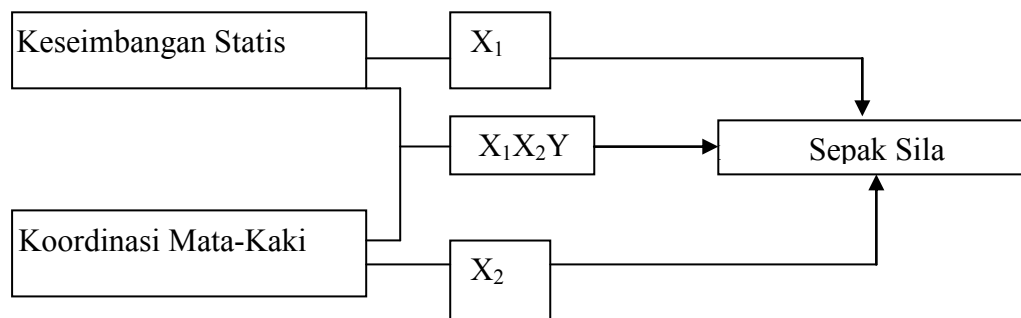
menggunakan uji-t sampel sejenis. Hasil penelitian diperoleh, penggunaan media pelatihan bola modifikasi ternyata berpengaruh terhadap hasil prestasi sepak sila padapeserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar. Dari hasil uji t didapatkan nilai  $t_{hitung} 9,14 > t_{tabel}$  dan penggunaan media pelatihan bola modifikasi ini ternyata dapat memberikan peningkatan hasil prestasi sepak sila pada sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat-Blitar sebesar 28,77%.

4. Rizal (2016) Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif. Pengumpulan data masing-masing variabel menggunakan instrument tes koordinasi mata-kaki (*soccer wall volley test*), tes keseimbangan dinamis (*dynamic balance test*). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut: 1. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 47,90%. 2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 59,30%. 3. Ada kontribusi yang signifikan perpaduan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 75,40%.
5. Novrianto (2013) Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Palolo. Analisis data dalam penelitian ini adalah statistik inferensial. Analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $r = 0,595$  ( $Pvalue < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw. Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperlukan nilai  $r = -0,745$  ( $Pvalue < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut: agar dapat melakukan sepak sila dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Adapun unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam melakukan sepak sila yang baik

adalah keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Adapun desain penelitian disajikan seperti berikut ini :



Keterangan :

- X<sub>1</sub> : Keseimbangan statis
- X<sub>2</sub> : Koordinasi Mata Kaki
- Y : Sepak Sila
- X<sub>1</sub> : Hubungan antara Keseimbangan Statis dengan Kemampuan Sepak Sila
- X<sub>2</sub> : Hubungan antara Kordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila
- X<sub>1</sub>Y,X<sub>2</sub>Y : Hubungan antara Keseimbangan dan Kordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila

### 1. Hubungan antara Keseimbangan Statis dan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw

Keseimbangan sangat penting untuk memudahkan pemain yang ingin melakukan teknik sepak sila, dimana dengan keseimbangan yang baik akan sangat menunjang dalam keberhasilan pemain dalam melakukan sepak sila. Sebagai contoh fungsi dari keseimbangan, pada saat pemain menerima *servis* dari lawan, jika keseimbangan baik maka pemain akan mudah mengambil bola dari *servis* dari lawan, bisa mengontrol dan menimang bola dengan baik dan memberi umpan kepada rekan tim atau apit kiri maupun apit kanan. Tetapi kalau keseimbangan kurang baik akan sangat mengganggu pemain pada saat

memberikan umpan kepada rekan satu tim, dan bisa menurunkan kepercayaan diri pemain.

## **2. Hubungan antara Koordinasi Mata Kaki dan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw**

Koordinasi mata-kaki diperlukan untuk memudahkan pemain yang ingin melakukan teknik sepak sila, dimana dengan koordinasi mata-kaki yang baik akan lebih memudahkan dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw tersebut. Fungsi dari koordinasi mata-kaki, pada saat pemain menimang bola, jika koordinasi mata-kaki baik maka akan sangat mudah pemain dalam menimang bola dari mengontrol bola. Jika koordinasi mata kaki kurang baik sangat mengganggu pemain dalam melakukan dan menimang bola, bola akan sulit dimainkan ataupun sulit dikontrol.

## **3. Hubungan antara Keseimbangan Statis dan Koordinasi Mata Kaki dan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw**

Jika melakukan teknik sepak sila yang baik diperlukannya keseimbangan tubuh dan koordinasi mata-kaki. Karena kedua unsur tersebut sangat berpengaruh dalam keberhasilan pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dimana tujuan dari permainan sepak takraw adalah untuk mematikan bola didaerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri, mencari angka sebanyakya dan memenangkan pertandingan tersebut. Disisi lain keseimbangan yang baik juga sangat membutuhkan koordinasi mata kaki yang baik juga, untuk memudahkan dalam melakukan sepak sila, sehingga bisa memudahkan pada saat menimang bola, mengontrol bola dan memberikan umpan kepada tim sendiri.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat Hubungan antara Keseimbangan Statis dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir.
2. Terdapat Hubungan antara Kordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir.
3. Terdapat Hubungan antara Keseimbangan dan Kordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir?

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan statis dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah keseimbangan statis dan koordinasi mata kaki, sedangkan variabel terikatnya adalah sepak sila dalam permainan sepak takraw.

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

Penelitian dilakukan di lapangan sekolah Mts Thamrin Yahya pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 13 juni 2020 dan 14 juni 2020 pada pukul 16:00 sampai dengan selesai.

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

##### **3.3.1 Populasi**

Menurut Arikunto dalam Zulman, *dkk* (2018:80) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Karim dan Ikadarny (2018:365) populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya.

Adapun subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir yang berjumlah 15 orang.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir yang berjumlah 15 orang dan data yang akan diambil dari penelitian ini adalah teknik *total sampling*.

### **3.3 Defenisi Operasional**

Supaya menghindari kesalahan pemahaman dalam menafsirkan istilah-istilah yang dipakai maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan siap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Balance*)
2. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan dan fleksibilitas, sehingga sangat dibutuhkan pada semua cabang olahraga, perlunya koordinasi dalam olahraga juga melatih kemampuan motorik atlet untuk selalu bergerak sesuai dengan apa yang diperintahkan.
3. Sepak Sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan



memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpukan, menerima bola dari serangan lawan.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran skor kuantitatif yang berasal dari tes Widiastuti (2011:2).

Tes dan Pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, penelitian ini menggunakan metode *survei* dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah pengukuran Keseimbangan dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler sepak takraw MTs Thamrin Yahya Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu 2020.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap Variabel-Variabel yang terdapat dalam penelitian ini, Adapun instrumen yang digunakan adalah:

1. Tes mengukur Keseimbangan statis: Diukur dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*, dengan melakukan berdiri dengan satu kaki (menggunakan kaki yang terkuat), selanjutnya kakilain di lipat berbentuk sila diletakan pada atas lutut penyangga dan kedua tangan dipinggang.

2. Tes mengukur Koordinasi mata kaki: Diukur dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*, dengan test Test berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola kearah dinding. test mulai menendang bola sebanyak-banyaknyaselama 20 detik, boleh menggunakan kaki yang mana pun. Sebelum menendang kembali, bola harus dikontrol dengan kaki yang lain.
3. Tes mengukur sepak sila: diukur dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*, dengan menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kaki kanan melewati batas atas kepalasampai bola tidak mampu dikuasi sebanyak mungkin selama satu menit, diukur menggunakan tes sepak sila per-menit.

### 3.6.1 Tes Keseimbangan / *Stork Stand*, (Fenanlampir dan Faruq,2014:166)



**Gambar 3.23.***Stork Stand*

**Sumber:** Fenanlampir dan Faruq,(2014:166)

- a. Tujuan : Mengukur keseimbangan statis
- b. Sasaran : Laki-Laki dan Perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.
- c. Perlengkapan : *Stopwatch*
- d. Pelaksanaan :Tes berdiri diatas kaki yang dominan, kaki yang lain diletakan disamping lutut, tangan berada dipinggang. Dengan diberi aba-aba "ya", test mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan

mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai. Saat mengangkat tumit dan mempertahankannya, tangan tidak boleh lepas dari pinggang. Dilakukan tiga kali ulangan.

- e. Penilaian : Waktu yang terlama dalam mempertahankan posisi keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan test. Waktu yang dicatat dalam detik, dimulai dari saat test mengangkat tumit samapai mulai kehilangan keseimbanganya.

Untuk mengetahui kategori kemampuan tes keseimbangan tersebut, maka skor akhir dalam tes tersebut kedalam sebuah table norma berikut:

### **3.6.2 Tes koordinasi mata kaki / *soccer wall volley test*(Fenanlampir dan Faruq, 2014:160)**

- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata-kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.

- b. Perlengkapan :

Lapangan terdiri atas:

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

- c. Pelaksanaan :

- a) Test berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola
- b) Dengan diberi aba-aba “ya” test mulai menendang bola sebanyak-banyaknya selama 20 detik, boleh menggunakan kaki yang mana pun. Sebelum menendang kembali, bola harus dikontrol dengan kaki yang lain. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- c) Test melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- d) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- e) Sebelum melakukan testi, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai mereka terbiasa.

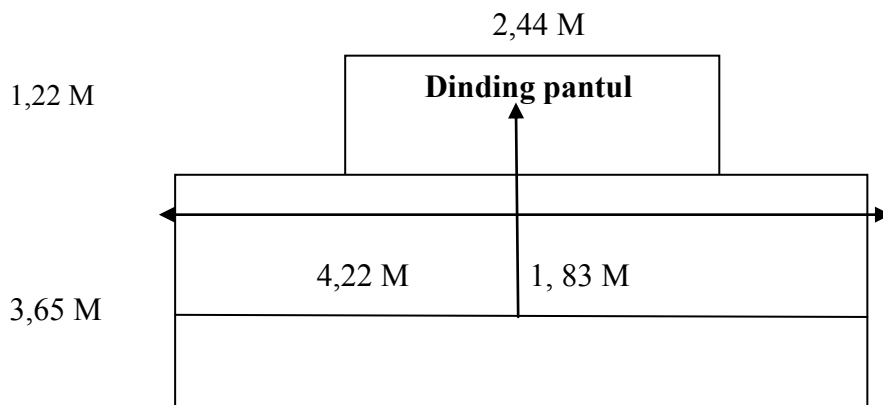
d. Penilaian :

Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu.

Untuk mendapatkan nilai satu tersebut:

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

- f) Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ke tiga ulangan yang dilakukan.



**Gambar 3.24.** Lapangan *Soccer Wall Volley Test*  
**Sumber:** Fenanlampirdan Faruq,(2014:160)

### 3.6.3. Test Keterampilan Sepak Sila (Sepdanius,*dkk*.2018:152)



**Gambar 3.25.** Tes Sepak Sila (Sepdanius,*dkk*,2018:152)  
**Sumber:** Zulman, *dkk* (2018:82)

- a. Tujuan : Memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, menguasai, mengumpan, serta untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.
  - b. Peralatan : Bola Takraw, *Stopwatch* dan Alat tulis menulis.
  - c. Petugas : Penghitung frekuensi sepak Sila dan pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan :
1. Sepak Sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.

2. Aba-Aba ``mulai'', test melakukan Sepak Sila, petugas mulai menghidupkan *stopwach* serta menghitung frekuensi Sepak Sila.
3. Sepak Sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
4. Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan Sepak Sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
5. Aba-Aba ``berhenti`' *stopwatch* dimatikan testi menghentikan sepak sila.
6. setiap test melakukan sepak sila dalam tiga kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit, waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
7. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi Sepak Sila selama 1 menit pada tiap percobaan.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

#### **a. Uji Normalitas Data**

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors*.

b. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment*, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara keseimbangan dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw. Adapun rumus dalam model penelitian ini yang diterapkan oleh Arikunto dalam Riyako (2019:6) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_1 Y_i - (\sum X_1)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Angka indeks korelasi *r product moment*
- $\sum x$  : Jumlah nilai data x
- $\sum y$  : Jumlah nilai data y
- n : Banyak data
- $\sum xy$  : Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Untuk menghitung besarnya hubungan keseimbangan statis dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw Mts Thamrin yahya. Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus koefisien korelasi ganda, ( Sugiono dalam Riyoko,2019:6).

$$R_{y1.2} = \frac{\sqrt{r^2 y1 + r^2 y2 - 2r_{y1} r_{y2} r_{12}}}{1 - (r^2 12)}$$

Keterangan:

R<sub>y</sub> : Koefesien korelasi ganda  
r<sub>y1</sub> : Koefisien korelasi antara x<sub>1</sub> dan y  
r<sub>y2</sub> : Jumlah koefisien korelasi x<sub>2</sub> dan y  
r<sub>1.2</sub> : Jumlah koefisien x<sub>1</sub> dan x<sub>2</sub>

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda

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

Keterangan:

R : Koefisien korelasi ganda  
k : Jumlah variabel independen  
n : Jumlah anggota sampel