

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu matapelajaran yang diberikan disemua sekolah baik Negeri maupun Swasta, dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan, pada umumnya melalui pendidikan jasmani siswa dapat melakukan permainan dan olahraga, disesuaikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat mempengaruhi aspek pendidikan akademis lainnya di Sekolah.

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik maupun mental terutama bagi generasi muda, pemerintah menaruh perhatian yang besar tentang olahraga di sekolah atau olahraga pendidikan bentuk keseriusan tersebut pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Negara Republik Indonesia tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Menurut Undang-Undang No.3 tahun 2005 : Pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa:

“Pembinaan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Sesuai dengan kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan di sekolah-sekolah diajarkan pendidikan

jasmani dan kemampuan motorik. Kemampuan motorik ini diharapkan agar dapat mendukung kondisi fisik yang baik dalam menjalankan aktivitas olahraga maupun belajar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran kesegaran jasmani peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di Sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Salah satu mata pelajaran yang termasuk dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu sepak takraw, selain itu sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan atau olahraga prestasi.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah yang disebut dengan olahraga. Mengingat pentingnya olahraga bagi kesehatan, olahraga merupakan mata pelajaran yang wajib bagi dunia pendidikan di Indonesia. Selain itu olahraga juga merupakan ajang untuk mencapai sebuah prestasi untuk menciptakan sebuah prestasi dari seseorang, maka dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Melihat begitu pentingnya peranan olahraga merupakan dalam peningkatan kualitas

manusia Indonesia, maka sebagian orang berkecimpung dalam bidang olahraga, turut memikirkan dan mencari jalan untuk pengembangan olahraga Indonesia khususnya olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak. Selain itu sepak takraw juga merupakan cabang olahraga tradisional melayu, yang muncul dan berkembang di Negara-Negara kawasan Asia Tenggara seperti Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, serta Kamboja. Permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari lompatan dan tendangan yang akan mengakibatkan cedera, oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Untuk dapat menghasilkan pemain sepak takraw yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh karena itu teknik ini harus dipersiapkan sebaik mungkin. Permainan sepak takraw terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu: sepak sila, sepak cungkil, sepak kura, sepak simpuh, memaha, membahu, mendada, menyundul (*heading*), menapak.

Selain itu adapun faktor lain yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, strategi dan mental karena kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap hasil kerja, kepercayaan diri, dan mental pemain. Kondisi fisik yang prima sangat mendukung dalam pelaksanaan

teknik dalam permainan sepak takraw. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw juga sangat berpengaruh terhadap hasil permainan sepak takraw. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw meliputi sepak sila merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola yang dimana merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dengan bola voli.

Dalam permainan sepak takraw terdapat beberapa teknik yang disahkan dan memiliki kegunaan yang berbeda-beda pula. Untuk dapat melakukan permainan sepak takraw banyak faktor yang mendukung seperti sarana dan prasarana sangat penting untuk penunjang yang paling utama dalam setiap cabang olahraga oleh, karena itu, sarana dan prasarana sangat merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan demi terlaksananya permainan sepak takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepak takraw harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi, oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain takraw yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya koordinasi dan kelincahan, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi untuk dapat menjalani aktivitas gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepak takraw.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh, dikarenakan seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik. Sebab, hal tersebut merupakan salah satu

syarat untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik. Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepak takraw adalah sepak sila, karena dengan melalui teknik sepak sila yang baik akan dapat menambah poin atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan. Agar dapat mengembangkan teknik dasar sepak sila, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih yang harus dilakukan secara teratur, yang dimaksud dengan keteraturan yaitu penyusunan program latihan yang baik termasuk kedisiplinan dalam berlatih.

Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan, kurangnya daya tahan tubuh saat bermain akan berakibatkan kurang semangat. Dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik sebab apabila lemah disalah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitasnya sepak sila dalam permainan sepak takraw. Kondisi fisik yang baik akan memberi hubungan yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik, makakoordinasi mata kaki dan kelincahanmemegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan sepak sila. Sedangkan kelincahan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Berdasarkan observasi dan wawancara pada hari Sabtu, 07 September 2019 kepada guru olahraga dan juga siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Rambah Hilir sendiri mempunyai

masalah pada kemampuan sepak sila belum maksimal, apalagi pada saat latihan sepak sila masih sangat kurang maksimal. Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Rambah Hilir yang terdiri atas kelas VII, VIII. Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir merupakan suatu sekolah yang berdiri pada tahun 2005 yang memiliki tenaga pengajar berjumlah 12 orang. Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir pernah mengikuti pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), belum pernah mendapatkan penghargaan penyebabnya karena kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya latihan, kurangnya dukungan dari pihak sekolah. belum menguasai teknik-teknik dalam sepak takraw salah satunya yaitu teknik sepak sila.

Adapun faktor yang mempengaruhi dari kurangnya kemampuan sepak sila yang dimiliki siswa tersebut yaitu faktor eksternal dan internal, faktor eksternal diantaranya sarana dan prasarana seperti jumlah bola, net yang kurang layak untuk dipakai saat latihan, dimana faktor keberhasilan seseorang pemain sepak takraw sangat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana sepak takraw tersebut, kurangnya pembinaan teknik dalam permainan sepak takraw terlihat pada saat siswa melaksanakan teknik sepak sila bola yang disepak tidak terarah dengan baik atau tidak terkontrol dengan baik, tidak berjalan dengan baiknya program latihan yang dilakukan oleh pembina, kurangnya perhatian dari pihak sekolah.

Selanjutnya adapun faktor internal yang mempengaruhi kurangnya kemampuan sepak sila dan masih terlihat kesalahan-kesalahan posisi badan

saat sepak sila, kurangnya kemampuan unsur kondisi fisik seperti koordinasi mata-kakidan kelincahan pada siswa, kurangnya ketepatan dan koordinasi yang baik, sehingga bola yang disepak kurang sempurna, serta kurangnya motivasi dan minat dalam diri siswa pada saat latihan sehingga terlihat banyak siswa yang tidak menguasai teknik sepak sila tersebut. Bola yang disepak sering keluar dari lapangan, serta bola sering meleset dari kaki atau tidak berhasil untuk menimang bola, hal ini disebabkan karena hubungan koordinasi mata-kaki pada saat melakukan sepak sila kurang dimiliki oleh pemain dalam mengontrol bola yang di servis oleh lawan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latarbelakang yangtelah dijelaskan, makaadapun identifikasi maslah penelitian ini sebagai berikut:

1. Program latihan yang dilakukan pelatih masih kurang berjalan dengan baik terlihat pada saat latihan siswa terlihat langsung main ke lapangan.
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak takraw.
3. Masih terlihat kesalahan-kesalahan yang mendasar pada gerakan yang di lakukan siswa pada posisi badan saat melakukan sepak sila.
4. Kurangnya unsur kondisi fisik seperti koordinasi mata-kakidan dan kelincahanpada saat melakukan sepak sila.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, Koordinasi Mata-Kaki ( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ) sebagai variabel bebas dan Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ) sebagai variabel terikat.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penulisan ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir?
2. Apakah terdapat hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir?
3. Apakah terdapat hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir.
2. Untuk mengetahui Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberi manfaatnya :

### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1).

### **2. Bagi Siswa**

Sebagai masukan dalam pembelajaran pada bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang sepak takraw.

### **3. Bagi Guru**

Sebagai salah satu sumber referensi guru untuk menambah wawasan dan untuk meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi serta kemampuan mengajar disekolah.

### **4. Bagi Pelatih**

Dijadikan sebagai sumber informasi keilmuan dan sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan sepak sila dan teknik dalam menjalankan profesinya.

### **5. Bagi Sekolah**

Melihat potensi-potensi yang dimiliki siswa khususnya pada cabang sepak takraw.

#### 6. Bagi Dinas Pendidikan

Untuk mengetahui potensi-potensi siswa yang ada di SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir khususnya pada cabang sepak takraw.

#### 7. Bagi Perpustakaan

Sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikut.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kajian Teori**

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

Dasar dari permainan sepak takraw awalnya adalah sepak raga yang banyak dimainkan oleh masyarakat di daerah-daerah Indonesia dan termasuk oleh masyarakat di Negara-Negara Asia Tenggara dengan bentuk permainannya melingkari dengan menggunakan berbagai bentuk bola seperti dari batang pisang dan lebih banyak dari bahan rotan (Zalfendi, *dkk* 2017:1).

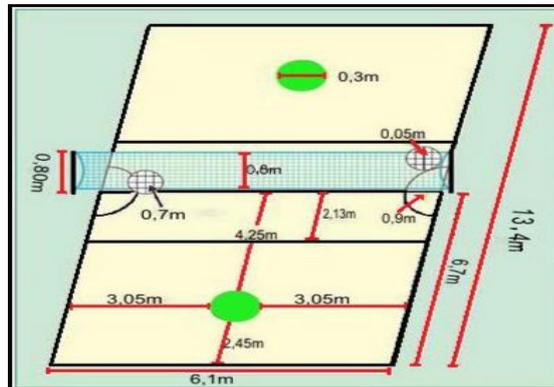
Pada tahun 60 an, permainan ini dimodifikasi oleh Malaysia dengan bentuk permainan yang bersifat kompetitif, yaitu adanya penyerangan dan pertahanan dan persis seperti permainan bola voli dengan melakukan servis, menerima servis, umpan, *smash* dan blokir. Permainan ini di Malaysia di sebut “sepakbola jaring” karena menggunakan jaringan atau net dengan ukuran setinggi net yang digunakan pada cabang olahraga bulu tangkis. Akan tetapi saat itu Thailand melakukan komplain karena menurut mereka di negaranya juga sudah ada pula permainan tersebut dipertandingkan oleh masyarakatnya dengan nama “Takraw” setelah diadakan diskusi dan koordinasi tentang permasalahan yang muncul tentang antara dua negara tersebut, maka didapat kesepakatan tentang nama dari cabang permainan ini yaitu sepak takraw, sepak artinya menyepak bahasa Melayu dan takraw artinya rotan bahasa Thailand (Zalfendi, *dkk*, 2017:1).

Sepak takraw merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat diberbagai daerah di Indonesia, antara lain Sulawesi, Kalimantan, Sumatera. Khususnya Sulawesi dibagian selatan olahraga ini disebut meraga atau Maddaga dalam Bahasa Bugis di ambil dari kata si raga-raga yang artinya saling menghibur(Sudirman, 2013: 90).

Permainan sepak takraw termasuk suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net, bola yang terbuat dari rotan atau plastik *synthetic fibre* yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Sedangkan ukuran lapangan sepak takraw ini. (1) ukuran lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 m dan lebar 6,10 m, (2) tinggi net putra 1,55 m di pinggir dan minimal 1,52 m di tengah, untuk tinggi net putri 1,45 m di pinggir dan minimal di tengah 1,42 m di tengah, (3) berat antara bola untuk putra 170-180 gram dan untuk putri 150-160 gram, (4) keliling bola untuk putra 42-44 cm untuk putri 43-45 cm, (5) jumlah pemainnya satu regu 3-4 orang (Hanif,2017: 22).

Istilah sepak takraw atau sepak raga di Negara Asia Tenggara dikenal dengan beberapa nama. Di Burma menyebutkan dengan istilah “*ching Loong*”, Sri Langka “raga”, Brunei mengenal dengan istilah “Olahraga jala”, di Filipina disebut “sipa”, di Thailand dikenal dengan “takraw”.Di Indonesia khususnya Sulawesi disebut dengan “rago” (Hanif, 2017:21).

## 1). Lapangan sepak takraw



**Gambar 2.1. Lapangan Sepak Takraw**

Sumber : Zalfendi, *dkk* (2017:12)

- a) Lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 x 6,10 m.
- b) Apabila permainan ini dilakukan di dalam ruangan, tinggi loteng minimal 8 meter dari lantai. Ke empat sisi lapangan harus bebas dari hambatan sekurang-kurangnya 3 meter.
- c) Garis pinggir ditandai cat atau kapur, atau *line paper* yang lebarnya 4 cm diukur di pinggir sebelah luar.
- d) Titik lingkaran tengah sebagai tempat sepak mula, berjarak 4,25 meter dari garis tengah lapangan (di bawah net). 2,45 meter dari garis belakang (dari pinggir sebelah luar) dan 3,05 meter dari garis samping (dari pinggir sebelah luar kiri dan kanan).
- e) Radius lingkaran 30 cm yang diukur dari pinggir sebelah kanan.
- f) Garis seperempat lingkaran di kedua ujung net (tempat apit) dengan ukuran radius 90 cm, diukur dari pinggir sebelah dalam.

- g) Tiang net putra 1,55 meter dan di pinggir dan minimal 1,52 meter di tengah. Tiang net putri 1,45 meter di pinggir dan minimal 1,42 meter di tengah dan kedudukan tiang 30 cm dari garis pinggir.
- h) Net terbuat dari tali, nilon atau benang yang berukuran 6-8 cm, panjang net tidak lebih kurang 6,11 meter dan lebar 70 cm, keduaujung net ditandai dengan pita ukuran 5 cm, ditarik dan diikat pada net yang sejajar dengan garis samping lapangan.
- 2). Bola sepak takraw



**Gambar 2.2. Bola Sepak Takraw**  
Sumber : Zalfendi,*dkk* (2017:14)

- a) Bola berbentuk bulat, dibuat dari rotan atau plastik (*syntetic fibre*).
- b) Berat bola antara 150-160 gram untuk putri, dan untuk putra 170-180 gram. Lingkaran keliling bola 42- 44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk putri, terdiri dari 9-11 *strains* (anyaman) dan mempunyai 12 lubang.

Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu. Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, ada satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, teknik sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena fungsi dari sepak sila sangat banyak, diantaranya yaitu: untuk mengumpan pada teman, menerima sepak mula dari lawan, sebagai penghantar bola pada lawan, atau menyelamatkan bola (Suprayitno, 2018:59).

Zalfendi, *dkk* (2017:79). Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu jari dari permainan sepak takraw karena bola terbanyak disepak yaitu dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dan hal atau dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak atau menyepak itu adalah:

#### 1. Sepak sila

Sepak sila ialah menyepak menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola (menguasai) bola, mengumpan antara bola dan menyelamatkan serangan lawan.



**Gambar 2.3. Sepak Sila**

Sumber: Zalfendi, *dkk* (2017 :80)

## 2. Sepak kura (sepak kuda)

Sepak kura adalah sepakan yang menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki. Sepak kura /sepak kuda digunakan untuk: memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari serangan lawan, mempertahankan dari serangan lawan, memainkan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.



**Gambar 2.4. Sepak Kura**

Sumber: Zalfendi, *dkk* (2017 :93)

## 3. Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dengan usaha mempertahankan bola dari pihak lawan. Membahu digunakan

untuk mempertahankan serangan dari pihak lawanyang mendadak (tiba-tiba), dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak atau posisi yang kurang baik.



**Gambar 2.5. Membahu**  
Sumber: Zalfendi, *dkk* (2017 :127)

#### 4. Menapak

Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk *smash* kepihak lawan, menahan atau memblok kepihak lawan, menyelamatkan atau mengambil bola dekat/atas net (jaring).



**Gambar 2.6. Menapak**  
Sumber: Zalfendi, *dkk* (2017 :127)

## 5. Sepak badek/sepak simpuh

Sepak badek/sepak simpuh adalah menyepak bola menggunakan kaki bagian luar. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan *smash* dari pihak lawan, mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.



**Gambar 2.7. Sepak simpuh**

Sumber: Zalfendi, *dkk* (2017 :106)

## 6. Main kepala (*heading*)

Main kepala (*heading*) memainkan bola dengan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala, dan bagian belakang kepala. Main kepala digunakan untuk memberikan umpan kepada teman, men *smash* kelapangan lawan, menyerang pihak lawan.



**Gambar 2.8.Heading**

Sumber: Zalfendi,*dkk* (2017 :109)

## 7. Mendada

Mendada merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan dada. Mendada digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.



**Gambar 2.9. Mendada**  
Sumber: Hanif (2015 :42)

## 8. Memaha

Memaha merupakan cara memainkan bola dengan paha dalam upaya mengontrol bola. Memaha digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.



**Gambar 2.10. Memaha**  
Sumber: Zalfendi,*dkk* (2017 :22)

## 9. Sepak cangkil

Sepak cangkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan mengunakan kaki (jari kaki). Sepak cangkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.



**Gambar 2.11. Sepak cangkil**  
Sumber: Zalfendi,*dkk* (2017 :101)

### 2.1.2.Hakikat Sepak Sila

Permainan sepak takraw sepak sila (timangan) adalah sangat penting, karena dapat dikatakan kemampuan menimang bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila (timangan). Untuk mendapatkan sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, menggumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan(Hanif, 2015: 35).

Sepak sila adalah menepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan (Sudirman 2013:94). Sedangkan menurut Enger dalam Susanti(2017:275) 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.

Sepak sila merupakan menepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (Zalfendi,*dkk*, 2017:13). Sedangkan menurut Sulaiman dalam Putra,*dkk*,(2019:51) menjelaskan Sepak sila adalah menepak dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Hanif (2015:35) dalam bukunya yang berjudul sepak takraw untuk pelajar menjelaskan teknik melakukan sepak sila diantaranya:

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu, kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
2. Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan ditekuk sedikit kedepan, bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
3. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit, mata melihat kebola, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.

4. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikencangkan, bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.



**Gambar 2.12. Tahapan Gerakan Sepak Sila**

Sumber: Hanif (2015: 36)

### 2.1.3. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki.

Koordinasi gerak Mata-Kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan 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 (Rizal, 2016:57).

Sedangkan Lutan, dkk, dalam Syahban (2018:9) menyatakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi

gerakmata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan dan direncanakan dalam pikiran.

Nur (2018:109) mengatakan Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Selain dari itu, juga termasuk perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan suatu kemampuan gerak. Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh, termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model keterampilan gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan yang kompleks, dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan, gerakan yang lancar, keberhasilan usaha dalam mencapai suatu tujuan. Dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang dimaksud antara lain terdiri dari sistem energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, persendian, dan indera mata.

Koordinasi merupakan kualitas otot, tulang, dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang dimaksud

antara lain terdiri dari : sistem energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, persendian, dan indera mata (Yusuf, 2019:4).

Syafruddin dalam Armade (2019:144) Koordinasi adalah kerjasama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta pada otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Sedangkan menurut Lutan,*dkk* dalam Armade (2019:144) mengatakan bahwa Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesunggaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketetapan.

Koordinasi mata dan kaki merupakan suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam hal ini melihat situasi permainan yang dihadapi yang akan mengirim informasi visualisasi kepada otak dan kaki sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan yang dikehendaki sesuai dengan perintah otak untuk menanggapi situasi yang sedang terjadi tersebut sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh mata melalui gambaran visualisasinya. Integrasi yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki tersebut harus dirangkaikan menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis serta efisien dalam gerakannya (Saputra, 2016:3).

Koordinasi adalah perpaduan gerak atau lebih dua persendian, yang satu sama lainnya yang saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis (Sukadiyanto, 2011: 223).

Dari pendapat tersebut dapat di tarik kesimpulannya bahwa koordinasi mata-kaki adalah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam 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.

#### **2.1.4.Hakikat Kelincahan**

Widiastuti (2017:137) *Agilty* atau kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Arsil dalam Armade(2019:144) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Suharno dalam Nur (2016:53) mengemukakan Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang di hadapi dan dikehendaki.Sedangkan menurut Wahjoedi dalam Nur (2016:53) menyatakan Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Zulman,*dkk*, (2018:79) mengatakan bahwa kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Fenanlampir dan Faruq, (2014:165) mengatakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan jenis olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan keterampilan gerak lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari berbagai pendapat definisi kelincahan di atas, dapat ditarik suatu pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dari tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan tepat. Mengubah arah, karena kelincahan bukan kemampuan satu arah seperti sprint. Disini terkait dengan kecepatan gerak. Dikatakan bagian tubuh, karena mungkin bagian tubuh atau otot-otot tertentu yang dominan saja berkerja seperti: paha, pinggul, pinggang. Demikian juga dikatakan dengan cepat dan tepat, karena alat ukur penampilan dalam satuan waktu. Kata tepat berarti bahwa kelincahan bukan hanya sekedar cepat saja, tetapi sesuai dengan situasi yang di hadapi dan dikehendaki tanpa gangguan keseimbangan. Dengan gerak, tubuh manusia dapat berpindah

tempat apakah gerakannya berulang kali atau sekali saja, apakah seluruh tubuh atau bagian tubuh tertentu, yang terpenting untuk maksud apa gerak tersebut dilakukan. Maka hakekat kualitas kelincahan gerak dalam keterampilan berolahraga atau pendidikan jasmani atau dalam kehidupan adalah cepat dan tepatnya gerak tubuh atau bagian tubuh tersebut.

## 2.2. Penelitian yang Relevan

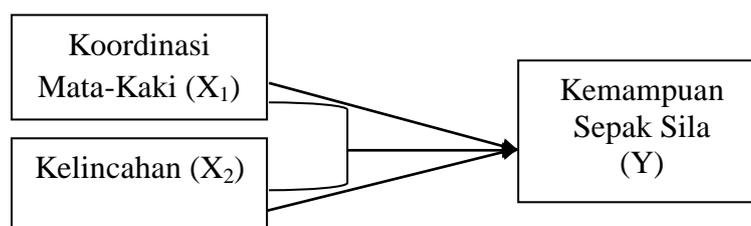
1. Nur (2018) dengan judul Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw pada Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep. jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis inferensial melalui program SPSS 15 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada Kontribusi yang signifikan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Sepaksila dalam permainan sepaktakraw 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 sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw 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 Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep dengan nilai korelasi sebesar 0,576 ( $p < 0,05$ ) dan berkontribusi sebesar 57,2%. Terhadap Kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw.
2. Zulman, dkk., (2018) dengan judul Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila pada Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. Jenis penelitian adalah korelasi, dengan populasi pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 15 orang. Pengumpulan data penelitian keseimbangan menggunakan tes keseimbangan dengan tes berdiri dengan satu kaki dengan mengembangkan kedua tangan, dan kelincahan menggunakan tes *suthle run* (lari bolak-balik), keterampilan Sepak Sila, dengan melakukan Sepak Sila pemain diberi kesempatan melakukannya selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian ditemukan. 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw pemain SMP Negeri 2 Batang Anai dengan  $t_{hitung} (3.240) > t_{tabel} (1.771)$ , 2) Tidak terdapat

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

- Putra,*dkk*, (2019) dengan judul Hubungan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw di SMP N 5 Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan uji korelasi penelitian ini dilakukan di SMP N 5 Kota Pekanbaru dengan populasi siswa putra kelas VIII yang berjumlah 12 orang. Karena jumlah populasi sedikit, yakni kurang dari 100 orang maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian yang disebut juga total sampling. Teknik pengolahan 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 Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak takraw Siswa Putra Kelas VIII SMP N 5 Kota Pekanbaru, dengan demikian  $H_0$  diterima.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah di uraikan diatas maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut untuk dapat melakukan sepak sila dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik. Ada beberapa kondisi fisik yang mendukung keberhasilan pelaksanaan sepak sila untuk dapat berprestasi antara lain Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan.



#### 1. Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila

Permainan sepak takraw dikenal beberapa teknik dasar antara lain sepak sila. Dalam penguasaan teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan kontribusi koordinasi mata-kaki memiliki peran sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan menimang bola, dengan koordinasi yang bagus, maka gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik, dan menguasai serta memainkan bola. Seorang pemain yang akan melakukan sepak sila, jika pemain itu tidak memiliki kekuatan otot tungkai bisa dipastikan bola tersebut tidak akan masuk, sehingga mereka harus memiliki kemampuan sepak sila yang baik, kemampuan tersebut dapat membantu dalam mengontrol bola.

## **2. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila**

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting peranannya dalam cabang olahraga sepak takraw. Seseorang atlet yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat dan dapat mengubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Dalam sepak sila, disamping harus tepat juga harus mempunyai kelincahan agar dapat mengontrol bola dan kesempatan untuk melakukan umpan ke arah teman. Kelincahan sangat penting dimiliki seseorang dalam melakukan sepak sila. Apabila seseorang memiliki kelincahan, maka akan mudah mengubah arah sesuai situasi melakukan sepak sila. Permainan sepak sila faktor kekuatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan otot untuk dapat mengatasi beban pada saat melakukan aktivitas tubuh.

## **3. Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila**

Usaha meningkatkan prestasi atau kemampuan dalam melakukan sepak sila ada beberapa faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dalam melakukan permainan sepak takraw bila salah satu unsur belum dikuasai maka untuk melakukan sepak sila belum terkuasai dengan baik dan prestasi sulit dicapai. Koordinasi mata-kaki dan kelincahan merupakan unsur dari kondisi fisik. Maka diduga bahwa antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan melakukan sepak sila. Kemampuan sepak sila yang dimaksud dalam adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sepak sila dalam olahraga sepak takraw secara tepat dan efektif.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul Arikunto,(2013:110). Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

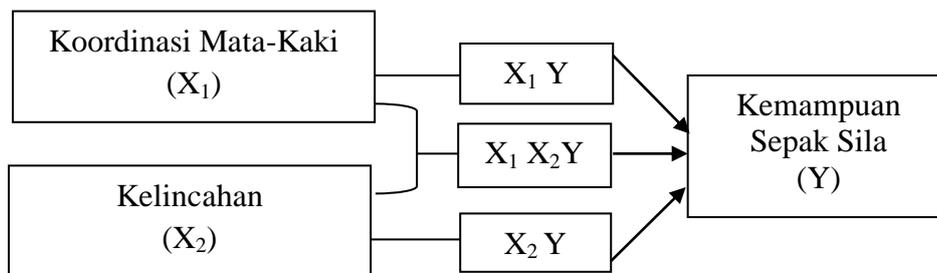
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu AtapRambah Hilir.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahandengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu AtapRambah Hilir.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antaraKoordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa SMPN 6 Satu AtapRambah Hilir.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel terikat. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah Koordinasi Mata-Kaki ( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya yaitu Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ).

Adapun desain penelitian disajikan seperti berikut ini.



**Gambar 3.13. Desain Penelitian**

Sumber: Sugiono (2017: 166)

Keterangan:

$X_1$  : Koordinasi Mata-Kaki

$X_2$  : Kelincahan

$Y$  : Kemampuan Sepak Sila

$X_1 Y$  : Korelasi variabel  $X_1$  terhadap  $Y$

$X_2 Y$  : Korelasi variabel  $X_2$  terhadap  $Y$

$X_1 X_2 Y$  : Korelasi variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$

### 3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir. Adapun waktu penelitian dilakukan pada hari Senin tanggal 13 Juli 2020 mulai pukul 09:30 sampai selesai.

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

Sugiyono (2017:80) menyatakan populasi adalah objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 20 orang.

**Tabel 3.1. Populasi Penelitian**

No	Kelas	Laki-laki
1	VII	10
2	VIII	10
Jumlah		20

Sumber: TU SMP Negeri 06 Satu Atap

#### 3.2.2. Sampel

Sugiyono (2017:81) 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 sepak takraw dan

teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *Total Sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

### **3.4. Defenisi Operasional**

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Koordinasi Mata-Kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mengintegrasikan antara pandangan mata dan gerakan kaki secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerakan.
2. Kelincahan adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya.
3. Sepak Sila merupakan menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir.

### **3.6. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah:

#### **3.6.1. Tes Koordinasi Mata-Kaki**

Tes Koordinasi Mata-Kaki Fenanlampir dan Faruq, (2014:160) sebagai berikut:

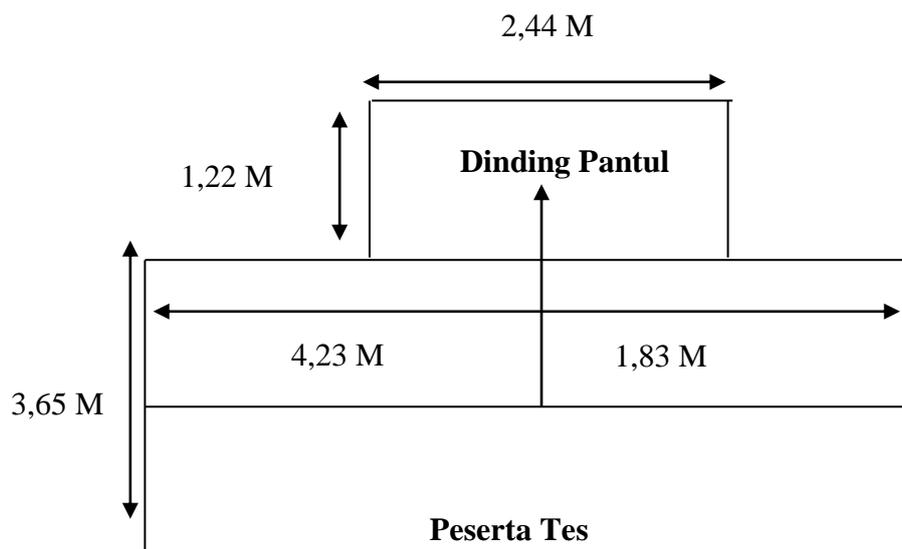
- 1) Tujuan : Untuk mengukur Koordinasi Mata dan Kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan
- 2) Alat : Lapangan yang terdiri atas:
  - a. Daerah sasaran dibuat garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m tinggi 1,22 m.
  - b. Daerah tendangan dibuat berbrntuk segi empat ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.
- 3) Pelaksanaan:
  - a. Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola dengan 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. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
  - b. Testi melakukan 3 kali pengulangan, masing-masing 20 detik.
  - c. Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.

d. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

3). Penilaian:

Tiap tendangan yang mengenai sasaran memiliki nilai satu:

- a. Bola harus mengenai sasaran, bola harus di kontrol atau diblok sebelum ditendang kembali.
- b. Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- c. Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilai dikurangi satu, bila tidak mengenai sasaran tidak mendapat nilai.
- d. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

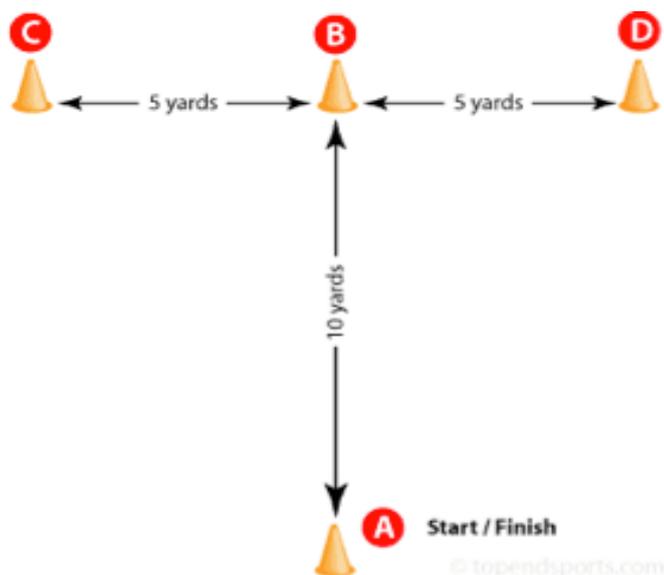


**Gambar 3.14. Tes Koordinasi Mata-Kaki**  
 Sumber. Fenanlampir dan Faruq, (2014:193)

### 3.6.2. Tes Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan *Agility T- Tes* (Widiastuti, 2017:140-41).

1. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa
2. Peralatan : Meteran, kerucut/*cone*, *stopwatch*, kapur
3. Pelaksanaan : Mengukur 4 kerucut seperti yang digambarkan dalam diagram di bawah ini. Subjek mulai berlari di titik A menuju ke titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah D dan menyentuh kerucut dengan tangan kanan. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk menuju garis finish (titik A). *Stopwach* dihentikan ketika kembali ketika mereka melewati kerucut A.



**Gambar 3.15. Tes Kelincahan**  
 Sumber: Widiastuti, (2017:148).

### 3.6.3. Tes Kemampuan Sepak Sila

Dalam penelitian ini kemampuan sepak sila diukur dengan tes kemampuan sepak sila dalam (Kurniawanto, 2016:34) sebagai berikut:

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kemampuan sepak sila pada permainan sepaktakraw.
- 2) Alat: Lapangan yang datar/rata, 2 bola takraw *stop watch*, blanko (kertas), pensil (pulpen).
- 3) Pengetes : Orang yang mengetahui dan mengerti tentang tes dan pengukuran dalam olahraga. Satu orang mengawasi pada saat pelaksanaan serta satu orang pencatat data.
- 4) Pelaksanaan : Atlet memegang bola takraw, posisi kaki dibuka dan dalam keadaan *relaks*, pada aba-aba “Ya” *stop watch* dijalankan, atlet segera menyepak bola dengan sepak sila, Apabila bola jatuh maka tidak dihitung, namun atlet tetap melanjutkan tes sampai selesai waktu satu menit, hitungan dimulai pada sepakan kedua setelah bola jatuh dan seterusnya, meskipun bola tidak jatuh, tetapi sepakan yang tidak setinggi dada maka sepakan tidak dihitung, *stop watch* dimatikan pada waktu menunjuk waktu satu menit dan peserta tes dihentikan.
- 5) Penilaian : Skor diambil dari jumlah kontrol yang dapat dilakukan selama satu menit, Sepakan yang tidak setinggi dada tidak dihitung

### 3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik

analisis korelasi sederhana dan ganda beserta normalitas data dengan menggunakan uji *lilliefors*. Hipotesis persyaratan analisis data 1 dan 2 diolah dengan menggunakan rumus *Product Momen* seperti dikemukakan oleh Sugiyono, (2015:183).

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

Keterangan:

- R<sub>xy</sub> : Angka indek 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

Rumus signifikansi korelasi *product momen* yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2015:252) sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Sedangkan hipotesis 3 diolah dengan menggunakan rumus korelasi ganda seperti dikemukakan oleh Sugiyono, (2015:266)

$$R_{yx_1x_2} = \frac{\sqrt{r^2 yx_1 + r^2 yx_2 - 2ryx_1ryx_2rx_1x_2}}{1 - (r^2 x_1x_2)}$$

Keterangan:

- R<sub>yx<sub>1</sub>x<sub>2</sub></sub> : Korelasi antara variabel x<sub>1</sub> dengan x<sub>2</sub> secara bersama-sama dengan variabel y.  
r<sub>yx<sub>1</sub></sub> : Korelasi product moment antara x<sub>1</sub> dengan y  
r<sub>yx<sub>2</sub></sub> : Korelasi product moment antara x<sub>2</sub> dengan y  
r<sub>x<sub>1</sub>x<sub>2</sub></sub> : Korelasi product moment antara x<sub>1</sub> dengan x<sub>2</sub>

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda yang dikemukakan oleh sugiyono, (2015:266) 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 anggota sampel