



## Relationships Coordination of Eyes Hands and Feet with Football Ability in Sepaktakraw Penjaskesrek Students University of Dharmas Indonesia

M Dedi Irawan<sup>1</sup>, Dian Estu Prasetyo<sup>2</sup>, Muhamar kodafi putra<sup>3</sup>  
e-mail: [diansemutireng@gmail.com](mailto:diansemutireng@gmail.com)<sup>1</sup>, [Muhamarkodafi@gmail.com](mailto:Muhamarkodafi@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[Muhammaddediirawan995@gmail.com](mailto:Muhammaddediirawan995@gmail.com)<sup>3</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dharmas Indonesia

### Abstract

The problem that occurs in the soccer takraw players at Dharmas Indonesia University is the low ability of the futsal players at Dharmas Indonesia University. So that it has a negative impact when players perform silage, as seen in the results of the silage test, only 9 players out of 10 players reach the maximum score, where the average is only 30.5. These results can be stated as still very low where the average has not been able to reach the maximum value. In addition, these results indicate that there is a problem in the test process regarding sepak takraw on eye, hand and foot coordination so that it has an impact on the results of the silage ability that is not maximized at the time of the test. then when the sepak takraw players do the soccer test they carry out well and calmly in following the instructions given on the field. Then the lack of student communication when playing sepak takraw and there was a loss of balance in holding the ball. so in doing soccer in the game of sepak takraw we must understand the techniques and the basics which we can understand from the basics of doing soccer sila.

**Keywords:** *Sepaktakraw, soccer, soccer.*

### Pendahuluan

Permainan sepak takraw merupakan olahraga kompotitif yang dimainkan di dalam lapangan tersebut, dengan ukuran panjang 13,40 m x lebar 6,10 m dan tinggi net 145-155 cm (Hanif, 2015) Seiring berkembangnya olahraga sepak takraw pada saat ini tidak hanya dipertandingkan tiga lawan 3 akan tetapi terbagi menjadi empat nomor yang dipertandingkan yaitu dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat dan juga sepak takraw. Sepaktakraw sebagai olahraga asli melayu memang termasuk banyak yang meminatinya. "kurangnya mendalami dalam melakukan sepak sila pada sepak takraw", "Kurangnya komunikasi mahasiswa pada waktu melakukan permainan sepak takraw". "Rendahnya kemampuan mahasiswa dalam melakukan *passing* ( sepak sila ) dalam permainan sepak takraw tersebut. Hal ini tampak dari banyaknya lapangan-lapangan yang ada di berbagai tempat". Olahraga ini mengandung seni artistik yang tinggi selain itu pula olahraga ini sangat menyenangkan. "Tidak maksimalnya Mahasiswa dalam melakukan permainan sepak takraw".

Didaerah Dharmasraya khususnya, olahraga ini sangat banyak peminatnya. Para remaja bahkan dewasa banyak memainkannya, rata-rata mereka bermain hanya untuk melepaskan hobi mereka. Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*), yang bebas dari rintangan. Sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, yang pada tiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yaitu tekong, apit kiri dan apit kanan dengan seorang pemain cadangan akan mampu mengembangkan Sepak silanya yaitu (menimang bola atau mengontrol bola), secara optimal apabila memenuhi kriterianya sebagai berikut; Dalam melakukan sepak sila, koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan benar dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian otot yang mempengaruhi gerakan. Koordinasi mata, Tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, Tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Salah satu teknik dasar yang paling utama adalah sepak sila menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam (Fauzi, 2017). Dalam permainan sepaktakraw teknik dasar sepak sila harus benar-benar dikuasai dengan baik, agar dalam bermainnya bisa optimal. Sepak sila sangat berpengaruh terhadap kualitas bermain, karena dengan sepak sila sangat mudah melancarkan serangan-serangan atau memberi umpan kepada teman untuk *dismash* (Setiawan, 2014). Untuk mampu menguasai kemampuan sepak sila dengan baik, juga harus memiliki kemampuan motorik yang baik. Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yaitu berlatih agar bagus sepak silanya yang kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang yang baik (Widyastuti, 2011).

Didalam permainan sepaktakraw terdapat beberapa teknik dasar yaitu *servis*, *passing (sepak sila)*, *smash dan blok*. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga sepaktakraw. Karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik, keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan sepaktakraw.

*Passing* atau bisa juga disebut dengan sepak sila, berarti mengumpan atau mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dan digunakan dalam permainan sepaktakraw. Begitu pula dalam proses latihan, penguasaan *passing/sepak sila* baik sepak sila maupun sepak kura harus dikuasai oleh Mahasiswa. Karena hal itu, akan menentukan pola bermain dilapangan dalam permainan sepaktakraw, oleh karena itu penguasaan *sepak sila* yang baik akan menentukan keberhasilan Dalam melakukan *smash* dan permainan akan berjalan dengan baik juga. Berdasarkan hasil pengamatan, Ada Beberapa permasalahan Diatas Permainan *Sepaktakraw* Dimana kemampuan Mahasiswa itu melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw, tidak adanya saling komunikasi dengan sesama teman di saat permainan dimulai hal ini terlihat pada saat team berlatih maupun bertanding dimana pada saat melakukan *passing* bola tidak sampai keteman, terlalu jauh dijangkau oleh teman dan juga terjadi kesalahan sendiri sehingga bola mati.

## Metode

Merujuk pada judul dan tujuan di atas, maka metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian deskriptif dengan metode korelasional. Peneliti menjelaskan bahwa metode korelasional adalah salah satu bagian penelitian *expost factor*

karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam hubungan mata, tangan dan kaki.

Untuk itu dibawah ini akan dijelaskan perhitungan untuk memperoleh *koefisien korelasi* antara X (minat Mahasiswa terhadap sepak takraw) dengan Y (tingkat kemampuan sepak sila) mahasiswa undhari, sehingga dapat diketahui hasil data tersebut. Hasil penelitian minat Mahasiswa terhadap sepak takraw (X) dengan tingkat kemampuan sepak sila (Y) diketahui. Penelitian ini akan mendeskripsikan keterkaitan antara persepsi kinestetik dengan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. sampel penelitian adalah mahasiswa undhari yang mengikuti Permainan sepak takraw yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling yaitu Mahasiswa kegiatan ekstrakurikuler yang keseleruhannya berjenis kelamin pria, Jenis penelitian ini adalah deskriptif. (Barlian, 2016) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif (descriptive research) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang dikaitkan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya.

Penelitian ini dilaksanakan Di Universitas Dharmas Indonesia yang beralamatkan, kecamatan koto baru, kabupaten dharmasraya, provinsi Sumatera Barat. Penelitian ini di laksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2021/2022. Populasi pada penelitian ini ialah 15 orang mahasiswa penjas kesrek. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini beberapa mahasiswa dari 15 mahasiswa Penjas kesrek, Sampel di ambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa tes, cara melakukan tes sepak takraw, dan teknik melakukan sepak sila.

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes dalam permainan sepak takraw, atau perbuatan dan pengukuran.

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif, maksudnya dengan menggunakan penelitian tindakan kelas ini termasuk penelitian kualitatif dengan data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif lalu data itu dipaparkan secara kualitatif, secara garis besar analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Menelaah seluruh data yang terkumpul dengan menganalisis, memahami, menerangkan, dan menyimpulkan, 2) Mereduksi data yang didalamnya melibatkan pengkategorian, pengklarifikasian hasil yang diperoleh berupa kecenderungan-kecenderungan yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran. 3) Menyimpulkan dan memverifikasi.

## Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini akan dipaparkan deskripsi data yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh objek penelitian. Data Alasan yang Tidak Datang Pada Saat penelitian berlangsung, peserta ada yang pulang kampung dan penelitian ini dilaksanakan pada saat sedang libur, yaitu terdiri dari : kemampuan sepak sila atau mengontrol bola takraw sebagai variabel dependen (Y), koordinasi mata, tangan ( $X_1$ ), dan melakukan sepak sila ( $X_2$ ) sebagai variabel independen. Sasaran dalam penelitian ini adalah pemain sepak takraw di universitas dharmas indonesia. Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan atau berdasarkan kedudukannya, untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	$\bar{x}$	SD	Min	Max
Koordinasi mata tangan	15	89	0.2200	10.45	15.10
Sepak sila		89	1.2296	10.5	30,5
Mata kaki		111	8.0589	60	70

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Kemampuan Sepak Sila Dari hasil pengukuran analisis deskriptif kemampuan sepak sila responden penelitian, maka diperoleh rerata (*mean*) = 14.92, standar deviasi = 0.7132, nilai minimum =10.5 dan maksimum =15.10. Selanjutnya berdasarkan frekuensi data kemampuan sepak sila dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Frekuensi Data Kemampuan Sepak Sila

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)%
$\geq 12.07$	4	13
12.08-12.78	5	16
12.79-13.49	11	35
13.50-14.20	11	35
$14.21 \leq$	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

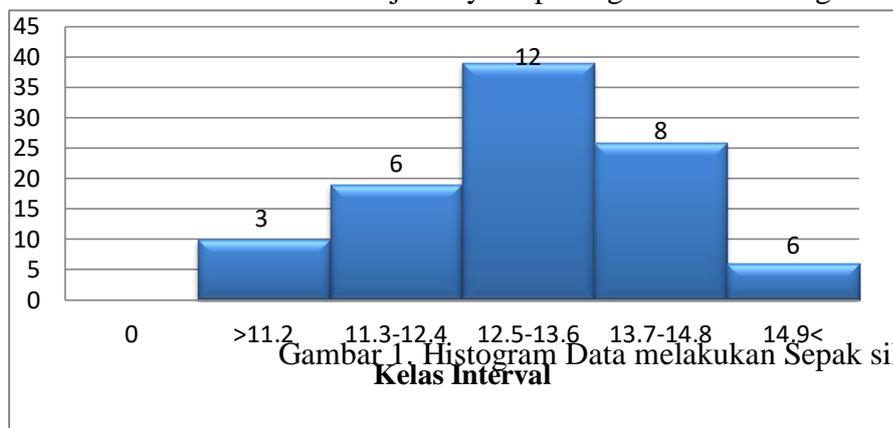
Penelitian ini dilakukan di Universitas Dharmas Indonesia Dengan jumlah sampel 15 pemain sepak takraw jadi dalam persiapan tersebut yaitu sebagai berikut;

Dari hasil pengukuran analisis deskriptif koordinasi mata, tangan dan kaki responden penelitian, maka diperoleh rerata (*mean*) = 13.05, standar deviasi = 1.2296, nilai minimum = 10.8, dan maksimum = 15.7. Selanjutnya berdasarkan data Tentang Melakukan Sepak Sila dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Sepak Sila

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)%
$\geq 11.2$	3	10
11.3-12.4	6	19
12.5-13.6	12	39
13.7-14.8	8	26
$14.9 \leq$	2	6
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

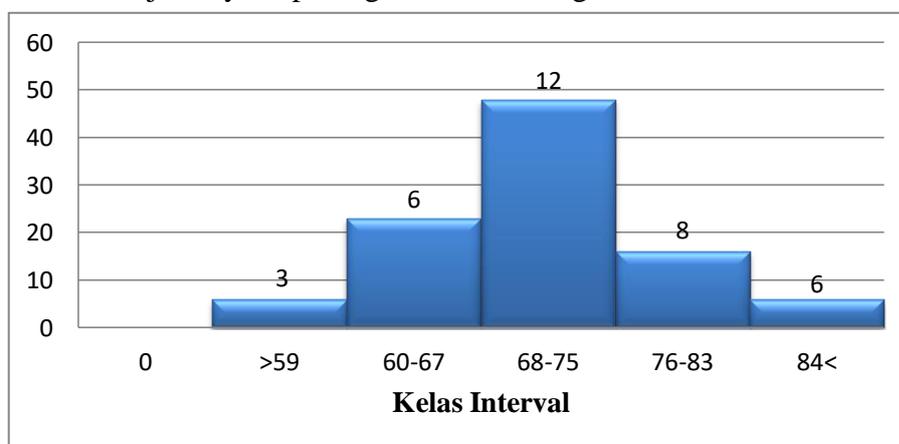
Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Data melakukan Sepak sila

Tabel dan histogram di atas menunjukkan terlihat hasil pengukuran melakukan Sepak sila dari 15 sampel yang diukur pada pemain sepaktakraw di mana 15 sampel responden berada dalam kelas interval kurang dari 11.2, 31 sampel responden berada dalam kelas interval 11.3-12.4, 12 orang responden berada dalam kelas interval 12.5-13.6, 8 orang responden berada dalam kelas interval 13.7-14.8, dan 2 orang responden berada dalam kelas interval lebih dari 14.9.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram Data Sepak sila

Tabel dan histogram di atas menunjukkan terlihat hasil pengukuran tentang hubungan mata, tangan kaki dari 15 orang sampel yang diukur pada pemain sepaktakraw di Undhari di mana 15 orang responden berada dalam kelas interval kurang dari 59, 7 orang responden berada dalam kelas interval 60-67, 15 orang responden berada di kelas interval 68-75, 5 orang responden berada dalam kelas interval 76-83, dan 2 orang responden berada dalam kelas interval lebih dari 84.

## Pengujian Persyaratan Analisis Data

Tabel 4. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Ket.
Koordinasi mata, tangan	15	0,154	0.1167	Normal
Kelenturan kaki		0,1436		Normal
Keseimbangan bola		0.0352		Normal

## Uji Independensi Antar Variabel Bebas

Uji independensi merupakan uji antar variabel bebas (*predictor*). Tujuan dari uji independensi adalah untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat. Untuk menguji independensi didasari oleh nilai Korelasi ( $r_{hitung}$ ) variabel bebas pada taraf signifikansi 95% ( $\alpha=0.05$ ), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Uji Independensi Antar Variabel Bebas

Variabel	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Ket.
Kelenturan badan saat melakukan sepak sila	15	0.329	0.355	Independen
Keseimbangan bola				

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel bebas  $X_1$  dengan  $X_2$ . Dengan demikian, dapat diartikan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel bebas  $X_1$  dengan  $X_2$ , artinya terdapat kontaminasi hubungan antara variabel kelenturan badan saat sepak sila  $X_1$  dan keseimbangan dinamis  $X_2$  dalam kaitannya dengan kemampuan sepak sila.

## Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan analisis uji persyaratan dan hasil setiap variabel penelitian, di mana menunjukkan memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui pengukuran, pengolahan data dianalisis berdasarkan kontribusi atau hubungan sepak sila ( $X_1$ ) keseimbangan bola ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila ( $Y$ ). Uji statistik yang digunakan analisis regresi kemudian dilanjutkan dengan analisis Korelasi *Product Moment* dan Korelasi Ganda dengan taraf signifikansi ( $0.05\alpha$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan mata, tangan dan kaki dan keseimbangan bola memiliki hubungan terhadap kemampuan sepak sila, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini:

Hipotesis 1 (satu) Kelenturan badan ( $X_1$ ) Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ) Pemain Sepaktakrau di Undhari.

Hasil analisis Regresi kelenturan badan pada saat sepak sila antara kemampuan sepak sila menunjukkan linearitas Regresi diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (2.13) <  $F_{tabel}$  (3.15) Artinya regresi linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. untuk lebih jelasnya dapat dilihat lampiran 10 halaman 82 dan rangkumnya pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana  $\hat{Y} = 18,53 - 0,41X_1$ 

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	Ft $\alpha=0.05$	Kesimpulan
Total	31	5364	-	-	-	
Koefisien (a)	1	5348,77	-	29,92	4,18	Regresi Signifikan (Berarti)
Regresi (b/a)	1	7,75	7,75			
Sisa	29	7,51	0,26			
Tuna Cocok	21	6,37	0,30	2,13	3,15	Regresi Linear
Galat	8	1,14	0,14			

Selanjutnya berdasarkan analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa kelenturan badan ( $X_1$ ), menunjukkan terdapat permainan sepak takraw terhadap kemampuan sepak sila. Hasil analisis Korelasi *Product Moment* yang disimpulkan berdasarkan data penelitian dapat dibaca bahwa terdapat kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan sepak sila dengan  $t_{hitung} (-5.47) < t_{tabel} (1.699)$ , berdasarkan  $t_{tabel}$  didapatkan daerah penerimaan  $H_0$  (-1.669 s/d +1.669) artinya dikarenakan kedua variabel merupakan hubungan terbalik dimana sepak sila ( $X_1$ ) semakin tinggi skor yang didapat maka semakin baik, sedangkan kemampuan sepak sila ( $Y$ ) semakin rendah skor yang didapat maka semakin baik, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap kemampuan sepak sila. (lihat lampiran 8 halaman 78)

Selanjutnya hasil determinasi analisis data ( $r^2$ ) sebesar  $-0.71^2 \times 100$ , artinya bahwa sepak sila sebagai variabel independen ternyata kemampuan sepak sila sebesar (50.41%) terhadap kemampuan sepak sila sebagai variabel dependen. (lihat lampiran 14 halaman 99)

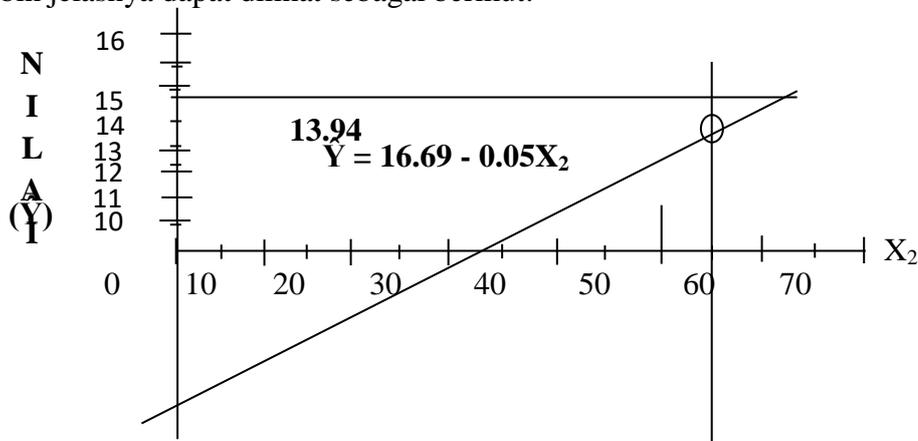
Hipotesis 2 (dua) Keseimbangan Dinamis ( $X_2$ ) Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ) Pemain Sepaktakraw di Undhari.

Hasil analisis Regresi keseimbangan bola antara kemampuan sepak sila menunjukkan linearitas Regresi diperoleh nilai  $F_{hitung} (2.40) < F_{tabel} (2.62)$ . Artinya data berada dalam keadaan *linear*. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  dapat diterima, untuk lebih jelasnya lihat lampiran 10 halaman 89 dan rangkumnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana  $\hat{Y} = 16,69 - 0,05X_2$ 

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	Ft $\alpha=0.05$	Kesimpulan
Total	31	5364	-	-	-	
Koefisien (a)	1	5348,77	-	13,51	4,18	Regresi Signifikan (Berarti)
Regresi (b/a)	1	4,85	4,85			
Sisa	29	10,41	0,36			
Tuna Cocok	5	3,47	0,69	2,40	2,62	Regresi Linear
Galat	24	6,94	0,29			

Garis Regresi dapat digambarkan berdasarkan persamaan yang telah ditemukan, misalnya jika harga  $X_2 = 55$ , maka nilai  $\hat{Y}$  pada garis Regresi =  $(16.69) - (0.05)(55) = 13.94$ . untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:



Pertemuan antara rata-rata  $Y$  dan  $X$

$$\hat{Y} = 16.69 \quad X_3 = 55$$

Selanjutnya berdasarkan analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa keseimbangan bola ( $X_2$ ), menunjukkan terdapat kontribusi terhadap kemampuan sepak sila. Hasil analisis korelasi *Product Moment* yang disimpulkan berdasarkan data penelitian dapat dibaca bahwa terdapat kontribusi secara signifikan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan sepak sila dengan  $t_{hitung} (-3.68) < t_{tabel} (1.699)$ , berdasarkan  $t_{tabel}$  didapatkan daerah penerimaan  $H_0$   $(-1.669 \text{ s/d } +1.669)$  artinya dikarenakan kedua variabel merupakan hubungan terbalik dimana keseimbangan dinamis ( $X_2$ ) semakin tinggi skor yang didapat maka semakin baik, sedangkan kemampuan sepak sila ( $Y$ ) semakin rendah skor yang didapat maka semakin baik, artinya terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dinamis terhadap kemampuan sepak sila. (lihat lampiran 9 halaman 80)

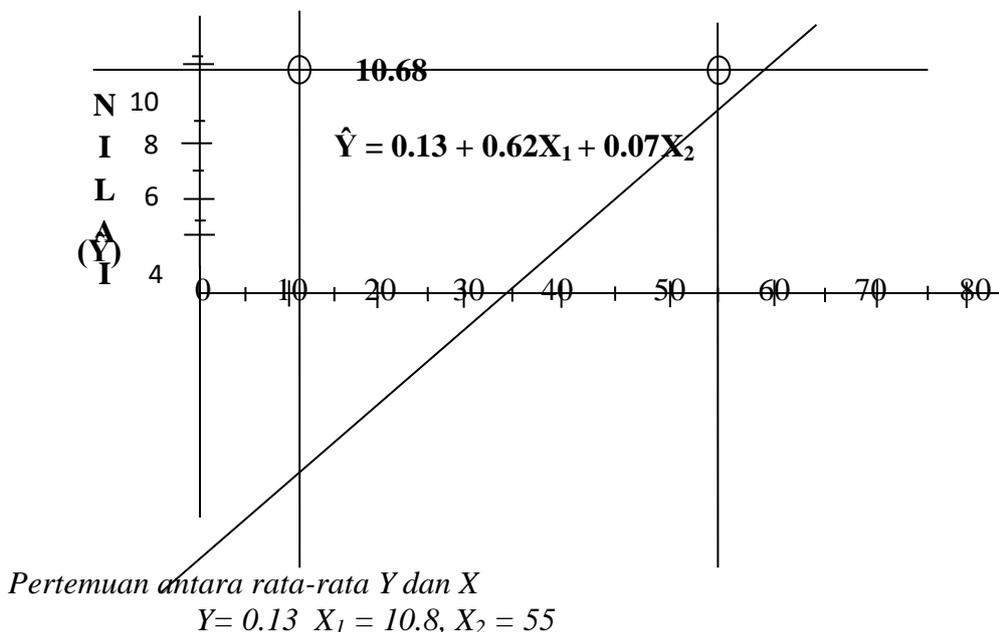
Selanjutnya hasil determinasi analisis data ( $r^2$ ) sebesar  $-0.56^2 \times 100$ , artinya bahwa keseimbangan dinamis sebagai variabel independen ternyata berkontribusi sebesar (31.36%) terhadap kemampuan sepak sila sebagai variabel dependen. (lihat lampiran 14 halaman 99).

Hipotesis 3 (tiga) Kelenturan badan terhadap sepak sila ( $X_1$ ) dan Keseimbangan Dinamis ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan sepak sila ( $Y$ ) Pemain Sepaktakraw di undhari.

Dari hasil analisis statistik variabel kelenturan badan di saat melakukan sepak sila ( $X_1$ ) dan keseimbangan bola ( $X_2$ ) memiliki kemampuan secara bersama-sama ( $X_{1,2}$ ) yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila ( $Y$ ), di mana hasil analisis korelasi ganda, data penelitian dapat dilihat bahwa terdapat kemampuan sepak sila dan keseimbangan bola terhadap kemampuan sepak sila dengan  $r_{hitung}$  bernilai  $(0.79) < r_{tabel} (0.355)$ , berarti secara bersama-sama kontribusi kelenturan badan, keseimbangan bola, dan kemampuan sepak sila searah, dengan  $F_{hitung} (52.56) > F_{tabel} (3.34)$ , artinya terdapat kontribusi antara kemampuan sepak sila pada saat sepak sila dan keseimbangan bola terhadap kemampuan sepak sila.

Berdasarkan kekuatan hubungan ketiga variabel di atas, maka nilai persamaan regresi dapat dilihat sebagai berikut:  $\hat{Y} = 0.13 + 0.62X_1 + 0.07X_2$  (lihat lampiran 12 halaman 94), dengan  $F_{hitung} (844.58) > F_{tabel} (3.34)$ , hasil ini menunjukkan bahwa Regresi *linear* pada kedua variabel kemampuan sepak sila ( $X_1$ ) keseimbangan dinamis ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila ( $Y$ ). Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan  $H_a$  dapat diterima.

Garis regresi yang penulis gambarkan dalam penelitian ini berdasarkan persamaan yang telah ditemukan harganya, misal jika harga  $X_1 = 10.8$ ,  $X_2 = 55$ , maka nilai  $\hat{Y}$  pada garis Regresi =  $0.13 + (0.62)(10.8) + (0.07)(55) = 10.68$ , dapat dilihat sebagai berikut:



Selanjutnya hasil determinasi analisis data ( $r^2$ ) secara bersama sebesar  $0.79^2 \times 100$ , artinya bahwa kelenturan sepak sila dan keseimbangan bola sebagai variabel independen dapat berkontribusi sebesar (62.41%) terhadap kemampuan sepak sila sebagai variabel dependen. (lihat lampiran 14 halaman 99).

#### Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan informasi yang didapat sangat sesuai dengan kajian teori yang penulis kemukakan, di mana terdapat kelenturan badan saat sepak sila memberikan peran yang sangat baik terhadap kemampuan sepak sila, karena keluasaan gerakan pada sendi akan membuat kemampuan jangkauan gerakan seseorang untuk bergerak ke segala arah semakin luas, semakin luas juga jangkauan gerakannya dan keseimbangan dinamis juga memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepak sila pada sepahtakraw pada saat melakukan sepak sila yang cepat dan melakukan akselerasi yang tinggi untuk membongkar pertahanan lawan, untuk lebih jelasnya hasil dari penelitian ini akan penulis paparkan sebagai berikut:

Pada Terhadap Kemampuan sepak sila pemain di undhari kemampuan sepak sila juga sangat menunjang terhadap kemampuan sepak sila karena, merupakan kemampuan gerak atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Kelenturan badan yang baik seorang pemain akan dapat melakukan gerakan dengan baik. Paul Uram dan Syahara dalam Bafirman (2008:117) mengatakan bahwa, “kelenturan adalah kelemahan lembut atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera”.

Cabang olahraga yang ada kontak fisiknya tentulah penting mempunyai unsur kelenturan badan dalam membantu untuk penampilan yang maksimal. Kelenturan badan memberikan pengaruh terhadap kemampuan sepak sila, karena kelenturan badannya yang digunakan pada saat sepak sila ada saatnya untuk merubah arah gerakan sebelum lawan

datang agar bisa memposisikan tubuh ke tempat yang tepat untuk sepak sila. Kelenturan badan yang merupakan keluasaan gerak sendi akan membuat kemampuan jangkauan gerakan seseorang untuk bergerak ke segala arah. Bagi para pemain sepak takraw, dengan memiliki kelenturan badan yang bagus maka pelaksanaan sepak sila pun akan berjalan dengan sempurna untuk melewati dan tahan terhadap benturan dari lawan.

Berbagai bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti latihan kelenturan balistik, pasif, statis, dinamis, teknik peregangan aktif dan lainnya. Seperti yang disarankan oleh Alter (2003), beberapa teknik latihan peregangan adalah teknik peregangan statis, teknik peregangan balistik, teknik peregangan pasif, teknik peregangan aktif, teknik peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation*, *contract-relax technique (hold-rilax)*, *contract-relax-contratct technique (hold-relax-contrast)*. Sesuai dengan apa yang disarankan oleh Alter tersebut, kita dapat meningkatkan kelenturan yang kita inginkan khususnya pada kelenturan badan pada saat melakukan sepaik sila.

Berdasarkan analisis data yang penulis olah dari hasil pengukuran, maka kelenturan badan memberikan kontribusi sebesar (50.41%) terhadap kemampuan sepak sila pada taraf signifikansi ( $\alpha=0.05$ ). Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila sangat dibutuhkan kelenturan badan, karena tanpa adanya kelenturan badan untuk melakukan sepak sila pada pemain akan beresiko mengalami cedera yang bahkan dapat menghambat karir pemain tersebut.

Kontribusi Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan sepak sila pada pemain sepak takraw di undhari

Keseimbangan dinamis sangat diperlukan saat melakukan sepak sila dalam tekanan tubuh lawan ketika

melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi block bola dari lawan. Pemain sepak takraw yang memiliki keseimbangan dinamis yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerja sama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. keseimbangan dinamis merupakan salah satu kebutuhan dalam olahraga yang dinamis yang membutuhkan perubahan mendadak dalam gerakkan. Pada olahraga sepak takraw, pada saat pemain yang menguasai bola atau melakukan cungkil (sentuhan bola) kearah pertahanan lawan untuk melakukan serangan harus memiliki keseimbangan dinamis agar tidak mudah jatuh. Dalam permainan sepak takraw akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menimang bola atau menyepak bola.

Beberapa latihan menurut Widiastuti (2011:144) dalam meningkatkan keseimbangan dinamis adalah *streck stand*, *one-knee balance*, *one-knee head to floor*. Latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesimbangan dinamis pemain, bahkan ada beberapa metode latihan sesuai kreatifitas pelatih yang lebih efektif dan tidak monoton diantaranya loncat satu kaki dengan melewati beberapa kun/patok, menghindari kejaran lawan dengan loncat satu kaki dalam area yang sudah ditentukan, dan beberapa latihan lainnya sehingga dapat membangun keseimbangan dinamis pada saat menggiring bola ketika dalam permainan.

Berdasarkan analisis data yang penulis olah dari hasil pengukuran, di mana terbukti keseimbangan dinamis memberikan kontribusi sebesar (31.36%) terhadap kemampuan sepak sila pada taraf signifikansi ( $\alpha= 0.05$ ). Dengan demikian, keseimbangan dinamis memiliki hubungan yang sangat erat dalam meningkatkan kemampuan sepak sila, di mana keseimbangan dinamis sangat berpengaruh terhadap kemampuan sepak sila, jika keseimbangan dinamis seorang pemain hilang, maka sepak sila yang dilakukan pemain tidak

akan maksimal. Sepak sila yang tidak maksimal akan mudah diantisipasi dan dibaca oleh lawan kemudian kehilangan bola sewaktu menyerang dan dapat merugikan tim karena kelalaian sipemain tersebut. Kontribusi Kelenturan badan pada saat mekakukan sepak sila dan Keseimbangan Dinamis Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Sepak sila Pemain Sepaktakraw

Hasil penelitian dalam meningkatkan kemampuan sepak sila banyak faktor yang mempengaruhinya dalam suatu penelitian biasanya peneliti menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhinya tersebut biasanya barasal dari internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri seseorang, seperti: status gizi, teknik, motivasi, inteligensi, psikologi, dan lain sebagainya, pada faktor eksternal, seperti: metode latihan, program latihan, sarana dan prasarana, dan lain sebagainya. Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi kemampuan sepak sila yang benar-benar mendekati kegiatan aktivitasnya, menurut peneliti adalah kelenturan badan dan ada juga keseimbangan dinamis.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan kelenturan badan dan keseimbangan dinamis memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepak sila pada pemain sepaktakraw di undhari, dengan memberikan kontribusi sebesar (62.41%) terhadap kemampuan sepak sila pada pemain sepaktakraw di undhari. Sisanya (37.59%) ditentukan oleh variabel lain yang berkaitan erat dengan kemampuan sepak sila.

Kelenturan badan dan keseimbangan dinamis sangat diperlukan untuk melakukan serangkain gerakan sepak sila sehingga memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepak sila pada permainansepaktakraw. Hal ini berarti bahwa pemain yang memiliki tingkat kelenturan badan dan keseimbangan dinamis yang baik akan memudahkan untuk melakukan sepak sila, sehingga pemain mampu memposisikan tubuh dengan benar saat akan melakukan sepak sila.

Kedua variabel bebas tersebut, apabila dimaksimalkan masing-masing fungsinya, maka pasti akan memperoleh kontribusi yang sangat baik terutama kelenturan badan dan keseimbangan dinamis, dimana kelenturan badan dan keseimbangan dinamis dapat ditingkatkan dengan cara melatihnya sesuai dengan latihan yang terencana, sistematis, dan terukur. Gerakan kemampuan sepak sila dilakukan dengan sangat cepat ketika melewati bloking dan benturan bola dari lawan karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas dilapangan yang tidak terlalu besar. Terbatasnya ruang dan waktu pula pemain sepaktakraw harus berpikir cepat untuk menghindari dan melindungi bola dari lawan, maka diperlukan kelenturan badan dan kesimbangan dinamis tersebut.

## Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian melakukan permainan sepaktakraw serta tahap uji coba atau tes yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada pemain Sepaktakraw Universitas Dharmas Indonesia terhadap memvariasikan latihan *Sepak sila* maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan baik antara kemampuan mata,tangan dan konsentrasi dalam melakukan sepak sila secara bersama-sama dengan Kemampuan Mengontrol/menimang Bola dan berkontribusi yang dilakukan oleh mahasiswa pada permainan sepaktakraw.
2. Terdapat Hubungan positif bagi pemain sepaktakraw diantara Konsentrasi dengan Kemampuannya dalam melakukan aktifitas sepak sila terhadap kemampuan menimang bola tersebut.
3. Terdapat hubungan positif diantaranya ada menggunakan Kaki untuk penepatan bola nya.
4. Terdapat hubungan positif diantara nya kefokusn dalam melakukan sepak sila.

## Daftar Pustaka

- Arsita. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal sport Education and health*, vol 2.
- Barlian. (2016). Penelitian Deskriptif. *Jurnal Education*, Vol. 2.
- Darwis, R. (1992). Kemampuan Dasar Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Sportive*, Vol. 2.
- Fauzi, F. (2017). Meningkatkan Gerak Dasar Sepak Sila Dengan Menggunakan Model. *Journal Sportive*, Vol 2.
- Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Hanif. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali pers.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Syahban. (2018). Hubungan antara Mata dan Kaki. *Jurnal Education Design*, Vol. 2.