



Kontribusi Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet Kota Sungai Penuh

Idial Gustira^{*1}, Cundra Bahar², Roki Putra³.

^{1,2,3} STKIP Muhammadiyah, Sungai Penuh, Indonesia

¹Idialgustira24@gmail.com, ²cundrabahar04@gmail.com, ³rockyputra151992@gmail.com³

ARTICLE INFO

Submit	04-02-2024	Review	05-02-2024
Accepted	08-02-2024	Published	06-05-2024

ABSTRACT

The problem addressed in this research is the low proficiency in the sepak sila skills among athletes in the city of Sungai Penuh. The objective of this study is to determine the contribution of balance and eye-foot coordination to sepak sila takraw performance among athletes in the city of Sungai Penuh in the year 2023. The research design employed in this study is correlational genfa. The sample size for this research consisted of 16 individuals. The research instruments used included balance tests, eye-foot coordination tests, and sepak sila tests. The data analysis technique utilized correlation tests and calculation of contribution values. The findings of the research lead to the following conclusions: (1) There is a 90% contribution of balance to sepak sila performance among sepak takraw athletes in the city of Sungai Penuh in the year 2023. (2) There is a 91% contribution of eye-foot coordination to sepak sila performance among sepak takraw athletes in the city of Sungai Penuh in the year 2023. (3) There is a 96% contribution of both balance and eye-foot coordination to sepak sila performance among sepak takraw athletes in the city of Sungai Penuh in the year 2023.

Keyword : Balance, Eye-Foot Coordination, Sepak Sila, Sepak Takraw

1. Pendahuluan

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun piskis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas Kesehatan seseorang secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun piskis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan Kesehatan seseorang.

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut Teknik tertentu dalam pelaksanaanya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan dalam waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia Sendiri adalah makhluk hidup aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (Refreshing dan Relaksasi).

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan Gerakan tubuh

berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif.

Menurut cholik mutohir, Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri dari beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan dan membina potensi jasmaniah serta Rohaniah. Pembinaan-Pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang Pendidikan nonformal. Pemerintah memasukan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang- Undang keolahragaan. Pada Undang- undang nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 3 yang berbunyi Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara tercana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sepak takraw adalah Permainan bola kecil yang memadukan setidaknya memadukan dua Teknik olahraga popular, yakni Voli dan sepak bola. Olahraga tradisional ini punya permainan mirip bola Voli, tetapi untuk menyerang dan bertahan lebih banyak menggunakan kaki. Sepak Takraw telah diperbandingkan dalam turnamen Internasional, Biarpun mungkin tidak begitu popular bagi beberapa kalangan.

Tujuan dari permainan ini adalah menendang bola melewati net dan ke lapangan lawan untuk mencetak poin. Berbeda dari permainan boal voli, Pemain sepak takraw tidak boleh melakukan kontak bola dengan tangan atau lengan. Namun Pemain diperbolehkan untuk menggunakan kaki, kepala, dan dada menyetuh bola.

Teknik dasar bermain diatas antara satu dengan lainya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai Teknik dasar sepak takraw permainan ini tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik jika berlatih dengan baik. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh pemilik Teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi, Minsalnya : Fisik, mental, taktik dan Strategi, dan yang lainya.

Teknik Sepak Kura atau sepak kuda menurut Sulaiman (2004:19), Sepak kura atau sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan Punggung kaki. Sepak kura ata sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datanya rendah dan kencang (Keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan suoaya tidak jatuh, Teknik memaha Menurut sulaiman (2004:23), Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan Menyusun serangan.

Dalam Upaya meningkat kemampuan Teknik sepak sila dalam sepak takraw, Komponen yang menjadi unsur fisik dasar tentunya sangatlah berpengaruh. Untuk dapat melakukan Teknik sepak sila yang baik dan benar dibutuhkan keseimbangan, Keseimbangan diperlukan dalam pelaksanaan sepak sila karena dilakukan dengan berdiri pada satu kaki dan kaki yang lain melakukan sepak, Dengan kemampuan tersebut memungkinkan bola yang disepak dapat terarah dan terkontrol dengan baik sesuai dengan yang diinginkan.

Keseimbangan dalam pelaksanaan keterampilan gerak kasar diperlukan untuk memperhatikan posisi atau sikap tubuh, hal tersebut menunjukkan keseimbangan. Kemampuan tersebut menunjukkan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang membutuhkan perubahan mendadak dalam Gerakan. sebagai contoh : Pemain yang baru saja melakukan sepak sila, Berusaha untuk mendapatkan keseimbangan Kembali.

Keseimbangan (Soekarno 1987:131) adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyol-konyol dalam kecepatan tinggi. Keseimbangan dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan Gerakan-gerakan mengubah arah baik pada saat bergerak di tempat sambil menyepak bola sangat diperlukan sebagai persiapan melakukan serangan dari lawang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis dilakukan pada Atlet Sepak Takraw Kota Sungai penuh. Terlihat bahwa masih ada atlet yang tidak terampil dalam menerima bola, bola yang diterima terkadang tidak mampu dikontrol dengan baik, Selain itu bola yang diberi lawan mampu teman satu tidak dapat diterima

dengan baik oleh pemain. Hal tersebut memberi gambaran bahwa ada faktor kondisi fisik atlet masih kurang maksimal, Seperti keseimbangan yang dimiliki oleh atlet belum begitu maksimal, Sehingga sewaktu atlet melakukan sepak sila, pemain tidak tetap pada tempat awal berdiri, Pemain bergerak mengimbangi bola yang di sepak sila, lalu koordinasi mata kaki pemain juga masih kurang maksimal sehingga bola yang disepak sila tidak terarah tepat kepada teman satu tim.

Keseimbangan merupakan hal sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Nurhasan dan Hasanuddin (2007:180) Mengatakan bahwa : Keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuromuscular.

Menurut Irawadi (2011:03) Koordinasi merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu Gerakan yang tersusun dan terarah . Yang bertujuan untuk membentuk Gerakan-Gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan .

Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Selanjutnya Safruddin (2011:122-124) Menambahkan bahwa Gerakan-gerakan yang teerkordinasikan, kelentukan dan kelincahan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-Keterampilan Gerakan olahraga dan Teknik olahraga. Situasi-Situasi pertandingan yang berubah-ubah, keadaan cuaca, Perbedaan alat, Lapangan, dan lain-lain menurut seseorang harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan koordinasi tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Sebelum dikemukakan lebih jelas lanjut mengenai sepak sila dalam olahraga sepak takraw, maka perlu dijelaskan terlebih dahulu tentang olahraga sepak takraw. Sepak takraw atau sepak raga merupakan cabang olahraga tradisional melayu, Yang muncul dan berkembang di negara-Negara Kawasan Asia Tenggara , seperti : Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei , Filipina, Sri Lanka, Myanmar dan kamboja. Sehingga cabang olahraga ini dianggap sebagai cabang olahraga asli negara-negara di Asia Tenggara.

Menurut Sugiyanto (2017:2) Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan diatas lapangan yang berbentuk empat persegi Panjang. Lapangan dibatasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang berbuat dari rotan atau plastic yang dianyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikan ke lapangan lawan. Dengan memainkannya dapat seluruh bagian tubuh kecuali lengkap.

Menurut Alfiandi (2018:3) seorang pemain sepak takraw harus memiliki keterampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam sepak sepak takraw, Karena sepak sila juga salah satu gerakan yang sangat dominan dalam sepak takraw. Sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil

optima. Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam dalam keterampilan teknik dasar sepak sila sangat pengaruh langsung terhadap kegagalan meredam serangan atau pun untuk membangun serangan (*smash*), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing, serta membangun serangan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan, sepak sila adalah salah satu teknik dasar sepak takraw dengan cara menyepak bola menggunakan kaki bagian tanpa bola terjatuh. 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu. 2) Kaki sepak digerakkan meliput setinggi lutut kaki tumpu. 3) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki pada bawah dari bola. 4) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit. 5) Mata melihat bola, 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkok pada siku sebagai Keseimbangan, 7) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak. Bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.



Gambar 1.Teknik Sepak sila (Sumber. www.edukasonesia.com)

Menurut Yusup (2001:14) mengatakan bahwa permainan sepak takraw diselenggarakan dilapangan terbuka dapat juga dilapangan tertutup asalkan memenuhi syarat sebagai berikut: Ukuran Lapangan adalah 13,40M x 6,10M (44x 20). Bebas dari segala rintangan keatas 8 M 9 (24) di ukur dari Permukaan lantai. Jadi bola permainan sepak takraw dalam Gedung maka selain harus memenuhi luas dan bebas Rintangan Sebesar 3M dari setiap sisi lapangan juga harus bebas rintangan dari lantai sampai atap setinggi 8 M. Oleh karena itu bila diperlukan lampu khusus untuk menerangi lapangan sepak takraw dipasang disamping lapangan sejajar dengan garis tengah dekat tiang net setinggi kurang lebih 3M. Cahaya tidak mengakibat penglihatan pemain terganggu pada waktu melihat bola (Yusup,2001:14)

Lapangan dibatasi oleh garis selebar 4 cm. Dengan pengertian lebar batas ini tidak mengurangi luas lapangan itu. Jadi luas lapangan diukur dari sisi garis bagian dalam lapangan seluas 13,4 m x 6,7 m ini dibagi dua yang dibatasi oleh garis tengah selebar 4 m, dengan demikian setiap regu yang berhadapan memiliki luas lapangan guna meminkan bola 6,7m x 6,7 m.

Kemudian diatas batas garis tengah ini terbentang jaringan (net) pemisah kedua lapangan itu. Panjang net 6,7 m, tinggi net diukur dari lantai sampai bibir net 1,55 m untuk putra dan untuk putri 1,45 m. Pengukuran ini

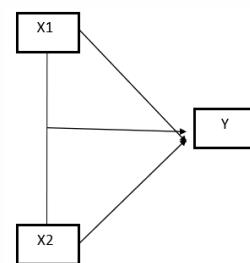
dimulai dengan menentukan dulu titik tengah pada lantai yaitu dengan cara membagi dua lebar lapangan (6,7:2=4 mm).

Setelah titik itu ditemukan maka alat ukur ditempat pada lantai kemudian ditarik lurus keatas sampai bibir net. Tiang net dipasang dipinggir lapangan segaris dengan garis pemisah dengan arak 3 m dari titik temu garis tengah dan garis pinggir lapangan. Tinggi net 1,55 m. Dalam hal ini harus diperhatikan bahwa tali jaring (net) dipasang tepat diatas tali. Artinya tidak ada lagi sisi tiang yang melebihi tinggi net itu. Tanda batas net selebar 70 cm,dipasang baik pada net atas atau maupun pada bibir net bawah dan pada batas samping kiri maupun kanan. Pita yang dipasang disisi kiri dan kanan menandakan tanda batas panjang net.

2. Research Methods

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian Korelasional yaitu suatu alat statistic, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan Tingkat hubungannya antara variabel-variabel ini (Arikunto,2006:270), variabel yang diteliti adalah variabel keseimbangan (X1), Variabel koordinasi mata kaki (X2) dan Variabel yang ketiga keterampilan sepak sila (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw Kota Sungai Penuh, dan Sampel nya ditentukan dengan teknik purposive sampling.

Kerangka konseptual adalah keterkaitan antara teori-teori atau konsep yang mendukung dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun sistematis penelitian.Kerangka konseptual menjadi pedoman peneliti untuk menjelaskan secara sistematis teori yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini memiliki kerangka konseptual yang akan dijelaskan.



Gambar 2. Kerangka Konseptual

Data penelitian dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran. Kemudian untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pada pemain atlit kota Sungai penuh, maka dilakukan tes keseimbangan dan koordinasi mata kaki serta tes kemampuan sepak sila.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Dalam Penelitian ini sebagai variabel bebasnya adalah : Keseimbangan (X1) dan Koordinasi mata kaki (X2). Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan

Sepak sila (Y) Atlet sepak Takraw kota Sungai penuh. Selanjutnya akan di uraikan hasil penelitian yang mencakup : deskripsi data, Uji Persyaratan analisis hipotesis, Uji hipotesis dan pembahasan, Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut :

Tabel 1 Rata-Rata Keseimbangan dan koordinasi Mata kaki Terhadap Kemampuan Sepak sila Atlet Kota Sungai Penuh

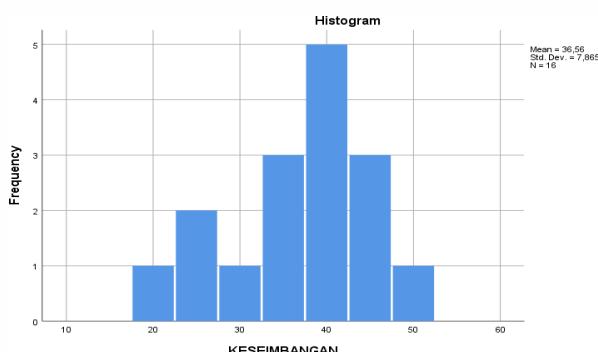
NO	SEPAK_SILA	Statistics	
		KESEIMBANGAN	KOORDINASI_MATA_KAKI
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean	41,31	36,56	40,19
Median	41,50	39,00	38,00
Std. Deviation	13,037	7,865	8,352
Range	43	30	25
Minimum	17	20	27
Maximum	60	50	52

Analisis deskriptif sepak sila responden penelitian, Diperoleh Mean = 41,31 Median 41,50, Standar deviasi = 13,037, Range =43, Nilai minimun = 17 dan Maksimum = 60. Jelasnya dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi Data Sepak Sila

NO	INTERVAL	Fr	Percentase (%)
1	17	25	18,75
2	26	34	0
3	35	43	50
4	44	52	12,5
5	53	61	18,75
JUMLAH		16	100

Berdasarkan Tabel di atas maka dapat dilihat bahwa yang mendapatkan hasil sepak sila kurang baik sebanyak 3 orang (18,75%), Kurang sedang Sebanyak 0 Orang (0%), Cukup 8 Orang (50%), baik sebanyak 2 orang (12,5%). Baik sekali sebanyak 3 orang (18,75%) Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 3 Histogram data Sepak Sila

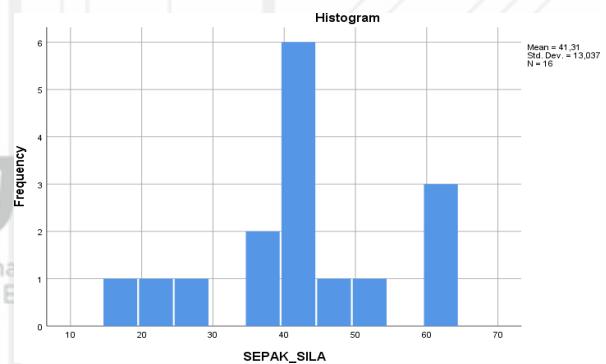
Analisis deskriptif keseimbangan responden penelitian, diperoleh Mean = 36,56 Median 39.00.

Standar deviasi = 7,865, Range = 30, Nilai Minimun = 20 dan Maksimum = 50. Jelaskan dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi data Keseimbangan

NO	INTERVAL	Fr	Persen (%)
1	27	32	18,75
2	33	38	37,5
3	39	44	6,25
4	45	50	31,25
5	51	56	6,25
JUMLAH		16	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat bahwa yang mendapatkan hasil keseimbangan kurang baik sebanyak 2 Orang (12,5%), Kurang sedang Sebanyak 2 orang (12,5%), Cukup 7 Orang (43,75%), baik sebanyak 4 orang (25%), baik sekali sebanyak 1 orang (6,25%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



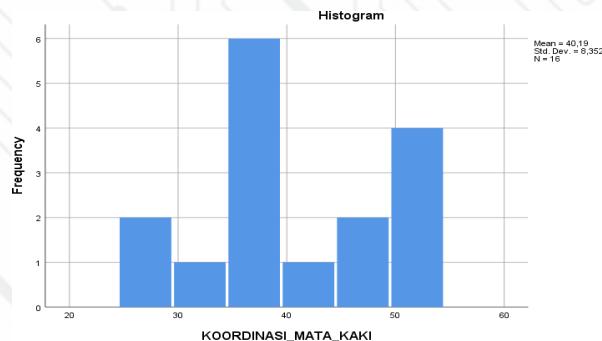
Gambar 4 Histogram data Keseimbangan

Analisis deskriptif koordinasi mata kaki responden Penelitian diperoleh Mean= 40,19 Median 38,00, Standar deviasi = 8,352, Range = 25, Nilai minimun = 27 dan maksimum = 52, Jelasnya dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data Koordinasi mata kaki

NO	INTERVAL	Fr	Persen (%)
1	27	32	18,75
2	33	38	37,5
3	39	44	6,25
4	45	50	31,25
5	51	56	6,25
JUMLAH		16	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat bahwa yang mendapatkan hasil koordinasi mata kaki kurang baik sebanyak 3 orang (18,75%), Kurang sedang sebanyak 6 orang (37,5%), Cukup 1 orang (6,25%), baik sebanyak 5 Orang (31,25%). Baik sekali sebanyak 1 orang (6,25% untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 5. Histogram Data koordinasi Mata Kaki

Uji normalitas variabel menggunakan Shapiro-wilk Test, Menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata $p > 0,05$, Artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap Shapiro-Wilk Test dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 5 Uji Normalitas Data Penelitian

Tests of Normality			Shapiro-Wilk			
Kolmogorov-Smirnova	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEPAK_SIL A	,147	16	,200*	,928	16	,230
KOORDINASI MATA KAKI	,166	16	,200*	,924	16	,196
KESEIMBANGAN N	,184	16	,149	,956	16	,591

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Sepak Sila (Y) pada kolom *Shapiro Wilk* adalah 0,928 dengan probabilitas (sig.) 0,230. Oleh karena probabilitas $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Koordinasi Mata-Kaki (X2) pada kolom *Shapiro Wilk* adalah 0,924 dengan probabilitas (sig.) 0,196. Oleh karena probabilitas $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan selanjutnya Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Keseimbangan (X1) pada kolom *Shapiro Wilk* adalah 0,956 dengan probabilitas (sig.) 0,591. Oleh karena probabilitas $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis ini dapat dianalisa dengan korelasi ganda (multiplied correlation), dimana sebelumnya dilakukan

analisa korelasi tunggal maka baru dilanjutkan dengan analisa korelasi berganda yaitu suatu nilai yang memberikan kuatnya kontribusi dua atau lebih variabel bebas X secara bersama-sama dengan variabel tetap Y. Dengan hipotesa berganda dalam penelitian ini adalah:

Tabel 6 Analisis Korelasi Ganda Variabel X1,X2 Dengan Variabel Y

Model	Sum of Squares	ANOVAa		F	Sig.
		df	Mean Square		
1 Regression	2388,391	2	1194,195	96,398	,000b
Residual	161,047	13	12,388		
Total	2549,438	15			

Dependent Variable: SEPAK_SIL A

Predictors: (Constant), KOORDINASI_MATA_KAKI, KESEIMBANGAN

Dari tabel di atas bahwa hubungan antara variabel X1 dan X2 secara bersama-sama dengan kemampuan Y memiliki nilai koefisien korelasi ganda dengan $R = 0,9773$ kemudian dilanjutkan dengan uji keberatian koefisien korelasi ganda didapat Fhitung =96,398 besar dari F table = 3,81 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan Sepak Sila sebesar 96% ($r^2 \times 100\% = 96\%$)

3.2 Pembahasan

Perhitungan korelasi antara Keseimbangan (X1) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (sudjana 1992 : 369).

Dari hasil perhitungan korelasi antara Keseimbangan (X1) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) diperoleh rhitung 0,954 sedangkan rtabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,497. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan X1 dengan Kemampuan Sepak Sila

(Y) sebesar 90%, maksudnya semakin baik keseimbangan seseorang maka semakin Kemampuan Sepak Sila. Dari hasil analisis diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Sila. Kemampuan yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan semakin meningkat dan memberikan sumbangan besar terhadap Kemampuan Sepak Sila Kota Sungai penuh.

Perhitungan Korelasi antara koordinasi (X2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (sudjana 1992 : 369). Dari perhitungan korelasi antara Koordinasi Mata Kaki dengan

Kemampuan Sepak Sila diperoleh rhitung 0,955 sedangkan rtabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,497. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 91%, maksudnya semakin baik Koordinasi mata kaki maka Kemampuan Sepak Sila.

Dari hasil analisis diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Sepak Sila. koordinasi yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan semakin meningkat dan memberikan sumbangan besar terhadap Kemampuan Sepak Sila.

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Kriteria pengujian signifikan dengan uji F (Sudjana, 1992 : 385). Jika Fhitung > Ftabel maka terdapat hubungan dan sebaliknya tidak terdapat hubungan jika Fhitung < Ftabel. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) didapat Fhitung = 96,398, sedangkan Ftabel diperoleh dengan N-K-1/16-2-1=13 sebesar 3,81. Jadi Fhitung > Ftabel, selanjutnya hasil perhitungan R² (korelasi berganda) secara bersama-sama tingkat hubungan Keseimbangan (X1) dan koordinasi mata kaki (X2) terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y) sebesar 0,9773 dan perhitungan R (square) atau koefisien determinan berganda memberikan sumbangan secara bersama – sama kedua variabel bebas ini (X1 dan X2) terhadap Kemampuan Sepak Sila atau variabel terikat (Y) sebesar 96%. Hal ini berarti 4% Kemampuan Sepak Sila ditentukan oleh variabel - variabel yang lain.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

Pertama, Keseimbangan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 90%. terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Kota Sungai Penuh. Kedua, Kontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 91%. terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Kota Sungai Penuh. Ketiga, Keseimbangan dan Korrdinasi Mata Kaki berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 96%. terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Kota Sungai Penuh

Acknowledgment

Terimakasih kepada yang terlibat dalam pembuatan artikel ini dalam pengumpulan data dan menganalisa data.

Reference

Amang, B. (2002). Petunjuk Olahraga Sepaktakraw.Jakarta: Dinas Olahraga Dan Pemuda Propinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka.cipta.
Albertus. Dkk. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Dahrial. (2018). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Akurasi Passing Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Mahapemain Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri. Jurnal Olahraga Indragiri, 1(2).

Hasriwandi, N. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. Jurnal Menssana, 1(2).

Bimba, A. T., Idris, N., Al-Hunaiyyan, A., Mahmud, R. B., & Mohd Shuib, N. L. (2017). Adaptive feedback in computer-based learning environments: A review. *Adaptive Behavior*, 25(5), 217–234.

Irawadi, H. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.Padang: UNP.