# HUBUNGANKOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANGAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA MURID

# SDN 126 INPRES KARIANGO KAB. MAROS

**SYAIFULLAH JAMAL**

Pembimbing :

Pembimbing I : Drs. H. La Kamadi, M.Pd.

Pembimbing II: Dr.Irfan, M.Pd.

**ABSTRAK**

**SYAIFULLAH JAMAL, 2018**.Hubungan koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Universitas NegeriMakassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungankoordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan tiga variabel bebas yaitu koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai dengan satu variabel terikat yaitu kemampuan sepaksila. Populasi penelitan ini adalah murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Secara *random sampling* dipilih sampel sebanyak 30 murid. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05, dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Marosdengan nilai r sebesar 0,713 (Pvalue< α 0.05); (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Marosdengan nilai r sebesar 0,715 (Pvalue< α 0.05); (3)Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Marosdengan nilai r sebesar 0,712 (Pvalue< α 0.05); (4) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Marosdengan nilai (R)sebesar 0,872(Pvalue< α 0.05); dan nilai Fhitung (F) sebesar27,401.

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Dari uraian tersebut di atas, memberi gambaran bahwa untuk dapat melakukan sepak sila sepaktakraw dengan baik, maka harus ditunjang oleh beberapa unsur kemampuan fisik diantaranya koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai. Jika koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai kurang baik maka tidak memungkinkan seseorang untuk mencapai prestasi maksimal, khususnya pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan jalan pemecahannya melalui penelitian. Untuk mengetahui secara pasti apakah komponen kondisi fisik tersebut di atas mempengaruhi kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw, maka penulis berusaha mencari jawabannya dengan mengangkat judul **”Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepaktakraw pada Murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros”.**

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros?
3. Apakah ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros?
4. Apakah ada hubungan secara bersama-samakoordinasi mata kaki, keseimbangan, dan panjangtungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros?
5. **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkaiterhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan secara bersama-samakoordinasi mata kaki, keseimbangan, dan panjangtungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
5. **Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan :

1. Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih dan atlet sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan sepak sila dan teknik dalam menjalankan profesinya.
2. Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi guru dan murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros tentang pentingnya latihan sepak sila pada olahraga sepaktakraw guna memperoleh hasil sepak sila yang baik.
3. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan sepak sila khususnya pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
4. Sebagai bahan masukan bagi Pembina olahraga Sepaktakraw, untuk memperbaiki sistem pembinaan sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Pengertian Sepaktakraw** Sepaktakraw berasal dari dua kata sepak dan takraw “sepak” berarti gerakan menyepak atau mengayunkan kaki didepan atau ke sisi. Adapun “takraw” berarti bola atau barang bulat yang terbuat dari anyaman rotan (Depdikbud 1995). Jadi sepaktakraw adalah sepakraga yang telah dimodifikasikan untuk menjadikannya sebagai suatu permainan yang kompetitif. Sedangkan menurut ahli lain mengatakan sepaktakraw adalah menyepak bola dengan samping kaki, sisi kaki bagian dalam, atau bagian kaki luar yang terdiri dari tiga pemain (Sanafiah, 2001).

Menurut Prawirasaputra (2000) permainan sepaktakraw dilakukan dilapangan yang berukuran panjang 13,24 dan lebar 6,10 meter yang dibagi oleh garis dan net setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiberglass yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Permainan sepaktakraw dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dilapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang membagi lapangan menjadi dua bagian.

1. **Peraturan-peraturan Dalam Permainan Sepaktakraw**

Permainan Sepaktakraw mempunyai peraturan-peraturan sendiri, sehingga akan membedakan permainan ini dengan permainan olahragaa lainnya. Peraturan bermain sepaktakraw menurut Iyakrus (2012: 6-7) meliputi: lapangan bermain, bola, pemain, macam-macam sepakan, permainan kombinasi dan cara penilaian. Selain peraturan dasar tersebut, terdapat peraturan lainnya yang harus diperhatikan untuk melakukan permainan sepaktakraw dengan baik.

1. **Teknik-teknik Dasar Olahraga Sepaktakraw**

Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga Sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain Sepaktakraw. Bila seseorang tidak memiliki kemampuan itu tidak akan bisa bermain Sepaktakraw. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada dan kemampuan memainkan bola dengan bahu (membahu). kemampuan dasar yang di atas itu antara satu dengan yang lainnya merupakan satu rangkaian yang tidak bisa dipisahkan.

Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar permainan sepaktakraw maka tidak akan dapat bermain Sepaktakraw dengan baik. Penguasaan teknik dasar Sepaktakraw dapat dimiliki dengan baik apabila dilatih secara teratur dan terus-menerus *(continue).* Namun tidak berarti bahwa keterampilan Sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lainpun banyak menunjang peningkatan keterampilan Sepaktakraw seperti faktor kemmpuan fisik dan mental.

**4. Koordinasi Mata Kaki**

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Koordinasi sangat penting di dalam mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Suharno. HP (1998:35), menyatakan bahwa :Faktor-faktor penentu koordinasi adalah :

1. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
2. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
3. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
4. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera.

Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologi koordinasi sebagai kerjasama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramusculer. Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan daya ledak tungkai, 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 keterampilan gerak.

Koordinasi 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 gerak yang baik, keberhasilan usaha dalam mencapai suatu tujuan.

Gerak koordinasi dalam melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang melibatkan mata untuk melihat bola, sedangkan gerakan kaki pada waktu melakukan sepaksila untuk menjaga keseimbangan. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi dalam melakukan sepaksila tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indera mata untuk melibatkan arah bola.

**5. Keseimbangan**

Hampir semua cabang olahraga yang dipertandingkan memerlukan unsur fisik keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah untuk menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor-faktor eksternal lain, mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, serta mentabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Keseimbangan merupakan hal yang 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 M. Sajoto (1995:9), keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang berjalan kemudian terganggu.(misalnya tergelincir dan lain-lain). keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relative untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah : menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilkan bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw, salah satu tungkai bertumpuh untuk menopang anggota badan agar tidak terjatuh pada saat sepak sila sehingga sepak sila yang dihasilkan lebih optimal.

**6. Panjang Tungkai**

Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tulang anggota gerak bawah atau *extremitas inferior* yang terdiri dari *proximal* ke distal atau dari seluruh kaki dari pangkal paha kebawah.

Tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tulang anggota gerak bawah atau *extremitas inferior* yang terdiri dari *proximal* ke distal atau dari seluruh kaki dari pangkal paha kebawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai juga mempunyai peranan yang penting dalam rangka melakukan berbagai macam gerak.Menurut Amari dalam Arief Maulana Syamsu (2014:7) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.tungkai (*blower Limb)* dibentuk oleh tulang tungkai atas/ paha (*os femoris/paha)*, dan Tungkai bawah (*Os kering)*, tulang betis (*fibula),* dan tulang kaki (*soda pedis/dot bone)*. Tim Anatomi FIK UNY (1994: 14) berpendapat bahwa panjang tungkai terdiri dari :

1. Panjang tungkai atas merupakan jarak antara *spina iliaca* dan titik pada kering. Titik kering merupakan titik tengah dari garis mendatar di bagian lutut. Lebih tepat lagi di bagian atas dan batas tengah dari *condylus keringlis*, yang terletak dipermukaan *apex patella inferior*. Sering untuk menentukan titik ini pertama-tama membengkokkan tungkai dan kemudian melebarkan lutut.
2. Panjang tungkai bawah merupakan jarak antara titik *kering* dan titik *malleolar* atau titik kering sampai titik terendah dari *mallelus medialis.*

Panjang pendeknya tungkai seseorang tergantung pada panjang pendek tulangnya. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki jenis tungkai panjang akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan orang yang memiliki tungkai pendek, tentu dalam melakukan aktifitas olahraga akan lebih kecil sudut gerakan yang dilakukan.

Dengan demikian ukuran tungkai yang panjang akan lebih kuat daripada tungkai yang pendek, karena tungkai yang panjang akan memiliki otot panjang. Mochammad Sajoto (1988: 111) mengatakan bahwa :”otot yang lebih panjang rata-rata lebih kuat dibanding yang pendek”.

1. **Kerangka Berfikir**

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Jika siswa memiliki koordinasi mata kaki yang baik, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
2. Jika siswa memiliki keseimbangan yang baik, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
3. Jika siswa memiliki panjang tungkai yang panjang, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
4. Jika siswa memiliki koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai yang baik, maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
5. **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empirik. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
3. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.

**METODOLOGI PENELITIAN**

1. **Variabel Dan Desain Penelitian**
2. Variabel penelitian

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas, yaitu:

* Koordinasi mata kaki
* Keseimbangan
* Panjang tungkai

1. Variabel terikat, yaitu:

* Kemampuan Sepak Sila

**B. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari salah pengertian dengan variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Koordinasi

Koordinasi mata kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Koordinasi mata kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid mengintegrasikan dari bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

1. Keseimbangan

Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Untuk mengukur kemampuan para siswa dilakukan tes menggunakan tes keseimbangan dinamis.

1. Panjang tungkai

Panjang tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan yang menggambarkan tentang anggota gerak tubuh bagian bawah yang terdiri dari beberapa komponen yaitu pinggul, paha, betis dan kaki. Untuk mengetahui panjang tungkai seseorang akan diukur dengan menggunakan meteran (*skala centimeter*) yang pengukurannya dimulai dari persendian tulang paha bagian atas (*trochantor mayor*) sampai ke lantai.

1. Sepak sila

Kemampuan sepak sila adalah kecakapan seseorang melakukan sepak sila dengan menggunakan kaki bagian dalam baik itu kaki kiri maupun kaki kanan, bola melewati atas kepala sampai bola tidak mampu dikuasai. Hal tersebut ditentukan dengan banyaknya sepak sila yang dilakukan selama 1 menit.

1. **Populasi dan Sample**
2. Populasi Sugiyono (2014: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. dalam penelitian ini populasi adalah SDNegeri 126 Inpres KariangoKab. Maros.
3. Sample

Sugiyono (2014:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Dalam penelitian ini sample yang diambil adalah 30 murid SDNegeri 126 Inpres KariangoKab. Maros.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data empirik untuk menguji hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data dari variabel-variabel yang terlibat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, meliputi: koordinasi mata kaki, keseimbangan, panjang tungkai dan sepak sila.

1. **Pembahasan**

Terdapat empat hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini dan keseluruhannya diterima. Selanjutnya hasil-hasil tersebut yang di capai dalam pengujian hipotesis akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut:

Hipotesis pertama ada hubungan yangsignifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakrawpada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Hasil yang diperoleh apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki koordinasi mata kaki yang baikakan mendukung kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Koordinasi mata kaki diukur dengan passing bola ke tembok (sasaran). Apabila koordinasi mata kaki bagus, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam kemampuan sepak sila pada permainan sepktakraw.

Hipotesis kedua ada hubungan yangsignifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakrawpada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Hasil yang diperoleh apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki keseimbangan yang baik maka akan mendukung kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Jadi keseimbangan dalam sepak sila sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila keseimbangan dimiliki pada sepak sila maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw yang baik.

Hipotesis ketiga ada hubungan yangsignifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakrawpada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Hasil yang diperoleh apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada.Panjang tungkai adalah ukuran tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor,* kira-kira bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan maka akan dapat diraba di bagian atas dari tulang, paha yang bergerak. panjang tungkai diukur dengan menggunakan meteran (*skala centimeter*) yang pengukurannya dimulai dari persendian tulang paha bagian atas (*trochantor mayor*) sampai ke lantai. Apabila panjang tungkai panjang, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

Hipotesisi keempat ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki, keseimbangandan panjang tungkaidengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros. Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan hubungan yang nyata terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

Apabila koordinasi mata kaki, keseimbangandan panjang tungkaidiperhatikan pada setiap melakukankemampuan sepaksila dalam permainan sepaksila, maka secara fisiologi akan menghasilkan unsur kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakrawyang lebih baik. Dalam cabang olahraga sepaktakrawkhususnya kemampuan sepaksiladiperlukan koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai. Hal ini disebabkan dalam kemampuan sepaksila di perlukan koordinasi mata kaki yang baik agar mampu mengubah mengintegrasikan berbagai gerakan dalam kemampuan sepaksila. Di samping itu keseimbanganyaitu kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi menyepaksehingga dapat membantu murid untukmelakukan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw dengan baik dan optimal. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk dapat memiliki kemampuan sepaksilayang baik maka diperlukan koordinasi mata kaki, keseimbangandan panjang tungkaiyang menunjang dalam kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, memperlihatkan adanya hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki, keseimbangandan panjang tungkaidengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.

# KESIMPULAN DAN SARAN

# Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

# Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

* + - 1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakrawpada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
      2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangandengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
      3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkaidengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.
      4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki, keseimbangandan panjang tungkaidengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri 126 Inpres Kariango Kab. Maros.

# Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pemerintah Daerah dalam hal ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten, agar kiranya dapat lebih mengintensifkan pembinaan olahraga ekstra kurikuler di sekolah-sekolah karena sekolah merupakan basis pembinaan atlet berbakat, termasuk atlet untuk cabang olahraga sepaktakraw.
2. Kepada Guru Pendidikan Jasmani, kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajarkan materi sepaktakrawyang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas siswa.
3. Kepada pelatih agar faktor kemampuan fisik yaitu koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkaiperlu dikembangkan dan diperhatikan dan dapat dijadikan acuan dalam memilih calon atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi.
4. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.

Darwis, Ratinus dan Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Depdikbud. 1995. *Pengertian Sepaktakraw.* Semarang. Jakarta : Depdikbud.

Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga.* Ujung Pandang : Buku Kuliah FPOK IKIP.

Harsono. 1988*. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

http. //fathullahna.Blogspot. Co. id/2012/ 11/variable-penelitian-pendidikan. Html

<http://iffakbar.penelitian> –ex-post-facto. Html.

Nurhasan dan Hasanuddin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan.* Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Prawirasaputra, S. 2000. *Sepak Takraw.* Semarang : IKIP Press.

Sanafiah. 1992. *Sepak Takraw.* Bandung : Yayasan Nuansa Cendekia.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif.*

Suharno, HP. 1998. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metode Penelitian.* Jakarta : PT Raja GrafindoPersada.

Tola, Ismail. 1988. *Permainan Sepakraga dan Sepaktakraw.* Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujung Pandang.

Usman, Arifuddin dan Ramli. 2003. *TP Sepaktakraw.* Makassar :Diktat Bahan Kuliah FIK UNM Makassar.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.