**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAKSILA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW**

**MURID SD NEGERI CENDRAWASIH 1**

**MAKASSAR**

**SKRIPSI**

****

**IRHAM**

**IRHAM**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

**IRHAM, 2018.** KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW MURID SD NEGERI CENDRAWASIH 1 MAKASAR**. . S**kripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : Ada tidaknya keterkaitan antara kemampuan fisik yaitu koordinasi mata kaki, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepaktakraw murid SD NEGERI CENDRAWASIH 1 MAKASAR.

Populasi penelitian ini adalah atlet laki-laki pada murid SD NEGERI CENDRAWASIH 1 MAKASAR. Sampel yang dipergunakan sebanyak 30 orang, dan teknik pengambilan sampelnya adalah total sampling. Jenis pendekatan yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yang berbentuk korelasional, dan instrumen penelitian adalah : (1) Tes koordinasi mata kaki. (2) Tes kelentukan togok kedepan (3) Tes keseimbangan dinamis (4) Tes kemampuan sepak sila.

Pengelolaan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif inferensial sedangkan teknik analisis data yang dipergunakan adalah uji korelasi dan regresi ganda dengan menggunakan tarif signifikan a 0,05

Melaui pengelolaan data diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila yaitu (R2) = 0,984. atau berkontribusi sebesar 98,4%. (2) Ada kontribusi yang sigifikan antara kelentukan togok kedepan terhadap kemampuan sepak sila yaitu dengan nilai (R2) = sebesar 0,920 atau kontribusi sebesar 92,0% (3)Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila yaitu dengan nilai (R2) = 0,953. atau berkontribusi sebesar 95,3%. (4) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki, kelentukan togok kedepan dan keseimbangan secara bersama sama terhadap kemampuan sepak sila yaitu dengan nilai (R2) = 0,989 atau berkontribusi secara bersama sama sebesar 98,9%.

**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Perkembangan olahraga di tanah air diartikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia dan meningkatkan prestasi secara optimal untuk mengangkat prestasi bangsa di forum antar Negara, dan mengolahragakan masyarakat memiliki dimensi yang luasdalam pembangunan Indonesia.

Olahraga sepaktakraw salah satunya cabang olahraga permainan yang cukup berkembang di Sulawesi Selatan dan tidak terkecuali daerah yang lain dan silsilahnya berasal dan permainan atau kesenian rakyat (paraga). Besarnya animo masyarakat dalam bermainn sepaktakraw sangat baik terutama dibeberapa daerah yang menembangkannya sehingga dalam kondisi semacam ini tentunya dapat menciptakan keadaan yang kondusif bagi perkembangan olahraga sepaktakraw di Sulawesi Selatan.

Meskipun pembinaan olahraga sepaktakraw di Sulawesi Selatan cukup menggembirakan, namun pesatnya penyempurnaan prestasi atlet didaerah lain juga semakin maju dan terus mencari terobosan untuk meningkatkan para atletnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk lebih mengefektifkan proses pembinaan dan pembibitan di masa yang akan datang adalah bagaimana meningkatkan dan mengembangkan prestasi sejak usia dini seperti di sekolah sekolah dasar sehingga dapat bersaing dengan daerah lainnya. Contohnya dengan mengadakan penelitian dan percobaan guna menemukan formula khusus untuk pencapaian hal maksimal.

Dalam hubungan dengan pembinaan olahraga sepaktakraw, ada beberapa faktor yang diperhatikan yaitu pencarian bibit, atlet, pembina, pelatih, sarana prasarana, dana, organisasi, dan system pembinaan aspek latihan. Faktor yang penting dan mendasar yang harus mendapat prioritas untuk diperhatikan adalah berkaitan dengan pencarian bibit atau atlet berbakat khususnya dalam hal karakteristik dan potensi fisik yang dimilikinya.

Koordinasi mata kaki adalah gerak yang terjadi dan informasi yang di integrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang di rencanakan dalam pikiran. Gerak yang dimaksud antara panca indra dengan respon kaki, semuanya memerlukan sejumlah input (rangsangan) 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. Koordinasi mata kaki sangat penting terutama untuk beberapa cabang olahraga yang mengkombinasikan beberapa macam gerakan.

Kelentukan menggambarkan keluwesan tubuh dalam melakukan gerakan. Dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kelentukan yang baik akan memiliki sikap gerak yang baik pula karena dapat memaksimalkan gerakan otot-ototnya seluas mungkin, sebab di tunjang oleh ruang gerak sendi yang luas atau dapat melakukan gerakan dengan amplitude yang luas. Penguasaan sepaksila menuntut adanya kelentukan tubuh untuk dapat mengatur dan menguasai bola yang sedang dimainkan, tetap dalam penguasaannya. Dengan kata lain dapat lebih mudah menjanjikan bola atau bola tidak liar.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih-lebih dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, dapat memberikan mampu mengkordinasikan gerakan gerakan dan dalam beberapa aktifitas gerak ketangkasan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini akan menitik beratkan kajiannya pada keterkaitan antara unsur koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan dalam kemampuannya melakukan gerak sepaksila pada permainan sepaktakraw. Sepanjang penelitian belum menemukan penelitian yang secara khusus membahas masalah tersebut, khususnya seberapa besar kontribusi pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian penelitian ini mengangkat perihal” KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KELENTUKAN, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAKSILA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW MURID SD NEGERI CENDRAWASIH 1 MAKASSAR”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar?
2. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada Murid SD Negeri Cebdrawasih 1 Makassar?
3. Apakah kesimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar?
4. Apakah koordinasi mata-kaki, kelentukan, dan keseimbangan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila pada Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar?
5. **Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya berorientasi kepada adanya tujuan yang ingin dicapai.

1. Untuk mengetahui seberapa besar koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
2. Untuk mengetahui seberapa besar kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
3. Untuk mengetahui seberapa besar keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
4. Untuk mengetahui seberapa besar koordinasi mata kaki, kelentukan, keseimbangan, memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
5. **Manfaat Penelitian**

Jika ternyata terdapat hubungan dan hasil pengukuran yang nilainya signifikan, maka hasil penelitian ini dapat diaplikasikan pada cabang olahraga sepaktakraw khususnya yang berkaitan dengan kemampuan sepaksila.

1. Kegunaan ilmiah
2. Dapat memperkaya literature ilmu olahraga sepaktakraw secara umum dan literature tentang teknik sepaksila secara khususnya.
3. Informasi dan bahan rembukan untuk kajian ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan fisik dan bentuk-bentuk latihan yang tepat untuk olahraga sepaktakraw.
4. Kegunaan Praktis

Memberikan informasi tentang besarnya sumbangan kontribusi yang ditimbulkan dan kemampuan fisik yang baik terhadap hasil kemampuan sepaksila.Sebagai bahan informasi bagi para Pembina dan pelatih olahraga tentang bagian-bagian fisik yang perlu mendapat perhatian dan porsi latihan yang tepat dalam menunjang peningkatan kemampuan sepaksila pada olahraga sepaktakraw.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**

Bab ini merupakan kerangka teoritis atas permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan pada bab sebelumnya. Oleh karena itu, melalui bagian ini akan diuraikan teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian sehingga dapat melengkapi kerangka berpikir sebagai penjelasan tentang masalah penelitian yang menjadi dasar untuk perumusan hipotesis.

1. **Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw**

Takraw adalah jenis [olahraga](http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga) yang menggunakan teknik dasar sepakan dengan mengayunkan kaki, sisi kaki bagian dalam dan sisi kaki bagian luar yang terdiri dari 3 orang pemain dan dimainkan dilapangan yang berukuran panjang 13,42 meter dan lebar 6,10 meter dengan Bola yang di gunakan terbuat dari anyaman rotan. Permainan ini berasal dari zaman [Kesultanan Melaka](http://id.wikipedia.org/wiki/Kesultanan_Melaka) (1402 - 1511) dan dikenal sebagai [*Sepak Raga*](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Raga) dalam [bahasa Melayu](http://id.wikipedia.org/wiki/Bahasa_Melayu). Bola terbuat dari anyaman [rotan](http://id.wikipedia.org/wiki/Rotan) dan pemain berdiri membentuk lingkaran. Oleh Sudrajat Prawirasaputra ,( 2004 : 6 -7 )

Catatan sejarah terawal tentang sepak raga terdapat dalam [sejarah Melayu](http://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah_Melayu). Ketika pemerintahan Sultan Mansur Shah Ibni Almarhum Sultan Muzzaffar Shah (1459 - 1477), seorang puteranya bernama Raja Ahmad telah dibuang negeri karena membunuh anak [Bendahara](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Bendahara&action=edit&redlink=1) akibat persengketaan ketika bermain sepak raga. Raja Ahmad kemudiannya diangkat menjadi Sultan di Pahang, bergelar Sultan Muhammad Shah I Ibni Almarhum Sultan Mansur Shah. Pada tahun 1940-an hal ini berubah dengan menggunakan jaring dan peraturan angka. Di Filipina permainan ini disebut [Sipa](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sipa&action=edit&redlink=1), di Burma disebut [Chinlone](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Chinlone&action=edit&redlink=1), di Laos disebut [Kator](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Kator&action=edit&redlink=1), dan di Thailand [disebut Takraw](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Takraw&action=edit&redlink=1).

7

**Sepak Sila**

Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepaktakraw. Kemampuan teknik dasar bermain sepaktakraw terdiri dari beberapa teknik, seperti dikemukakan oleh Ratinus Darwis (1992) sebagai berikut: Menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu.

Penguasaan teknik sepak sila merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Dan berbagai teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepaktakraw, tertuju pada teknik menyepak bola (sepak bola) dengan menggunakan kaki bagian dalam. Ratinus Darwin (1992:16) mengemukakan:

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Sepak sila digunakan untuk:

1. Menerima dan menimang (menguasai) bola
2. Mengumpan dan antar bola
3. Menyelamatkan bola

Teknik pelaksanaannya yaitu:

1. Berdiri pada kedua kaki menghadap kearah datangnya bola
2. Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kaki kanan
3. Bola lambung diikuti dengan pandangan mata, sehingga pemain dapat mengetahui arah bola dan mempradiksi kecepatan bola dan jatuhnya.
4. Kedangan bola disambut dengan oleh kaki dengan posisi kaki sepak sila.
5. Arah bola dapat diubah, misalnya dari kiri ke kanan dan sebaliknya.
6. Pemain berdiri pada kaki kiri dan kaki kanan mamantul – mantulkan bola dengan kaki secara bergantian
7. Pemantulan bola dipertinggi denan cara sepakan yang kuat
8. Sepakan dilakukan dalam keadaan diam secaa bergantian kaki kiri dan kaki kanan
9. **Sepak Kuda (Sepak Kura)**

Sepak Kuda yaitu menyepak bola dengan menggunakan kura atau punggung kaki. Sepak Kuda atau sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras.

Teknik pelaksanaannya adalah:

* Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap karah datangnya bola
* Kedatangan bola disambut dengan ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan difokuskan pada bola.
* Geakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau kearah daerah lawan
* Fungsi sepak punggung yaitu sebagai sepakan servis atau pukulan smash

1. **Sepak Badek atau Sepak Simpuh**

Sepak Badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepak Badek digunakan untuk menyelamatkan bola dan serangan lawan.

Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kea rah datangnya bola
* Bola diperkirakan akan jatuh ke belakang sehingga badan tidak sempat memutar, maka tumit menyambut bola
* Pantulan bola diharapkan melambung supaya pemain lain punya kesempatan untuk meraih bola tersebut
* Mata diusahakan mengikuti jalannya bola walaupun hanya mampu melirik ke belakang

1. **Sepak Cungkil**

Sepak Cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan kaki (jan kin). Sepak cungkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.

Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Pemain berdiri menghadap kedatangan bola
* Menjangkau bola bola sambil melangkahkankan kaki terkuat ke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh tanah dengan ujung kaki terkuat
* Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat bola dengan “ cungkilan “
* Fungsi sepak cungkil adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jauh dari jangkauan kaki.

1. **Menapak**

Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk smash dan menahan atau memblok smash serta menyelamatkan bola dekat diatas net (jaring).

Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Peman berdiri dengan kedua kaki menghadap bola
* Pemain melakukan lompatan dan ayunan kaki untuk menjangkau bola yang melambung diatas bibir net kemudian ditekan oleh telapak kaki sehingga bola lansung jatuh ke daerah lawan
* Fungsi menapak bola ini adalah sebagai penahan serangan dengan cara menekan bola yang berada dibibir net

1. **Sepak Mula**

Sepak mula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan dengan bantuan lambungan dari apit sebagai tanda dimulainya permainan.

Teknik pelaksaan sepak mula (servis) adalah sebagai berikut:

* Tekong berdiri pada kedua kaki menghadap pelambung bola ( apit kiri / kanan )
* Lingkaran yang berada dilapangan sebagai tempat tekong melakukan sepak mula
* Satu kaki berada diluar lingkaran, tetapi satu kaki lagi tidak menginjak apalagi keluar lingkaran ketika tekong melakukan sepak mula.
* Setelah bola melewati net, tekong boleh keluar lingkaran itu.

1. **Main Kepala**

Main Kepala yaitu memainkan bola dengan dahi, samping kanan kiri kepala serta bagian kepala berguna untuk memberikan umpan dan mensmash.

Teknik pelaksanaanya adalah:

* Berdiri dari kedua kaki menghadap kedatangan bola
* Heading bisa dilakukan dahi samping kanan / kiri kepala, dan belakang kepala
* Bola dengan kecepatan tinggi cukup dengan hepala dan mengarahkannya
* Selain dapat dilakukan untuk bertahan juga dapat dilakukan untuk menyerang.

1. **Mendada**

Mendada adalah memainkan bola dengan dada.mendada gunanya adalah untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kearah datangnya bola
* Bola yang disambut dengan dada kiri atau dada kanan
* Pantulan bola tergantung pada gerakan punggung dan pengencangan otot dada
* Fungsi mendada bola adalah sebagai penahan bola smash sepak mula

1. **Memaha**

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha digunakan untuk menahan dan membentuk serangan atau menyusun serangan.

Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola
* Bola dating lansung disambut dengan paha
* Pantulan bola bergantung pada ayunan paha dan “ pengencangan “ otot paha.

1. **Smash**

Smash yaitu gerak kerja yang terpenting pada gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash bola kearah lawan akan memberi kesempatan pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Oleh sebab itu, apit harus mahir melakukan smash. Teknik pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

* Smash bisa dilakukan dengan berbagai macam cara
* Smash dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai diatas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan
* Fungsi smash adalah sebagai serangan ke daerah lawan

1. **Blocking.**

Untuk melaksanakan teknik blocking, pemain melakukan sikap dasar sebagai berikut :

* Blocking dapat dilakukan dengan mengayunkan tungkai maupun badan bagian belakang
* Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan didaerah lawan
* Pada waktu bola berada dibibir net dan lawan melakukan smash, maka pemain yang akan memblok melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash
* Badan yang akan memblok smash diputar dengan harapan bola akan menyentuh punggungnya dan memantulkan kembali ke daerah lawan
* Badan pemain yang akan memblok smash diputar dan mengangkat salah satu tungkainya sehingga berada di bibir net dengan harapan bola menyentuh tungkainya sehingga bola memantul kembali ke daerah lawan
* Fungsi blocking adalah sebagai alat pertahanan untuk menggagalkan serangan lawan.

1. **Koordinasi Mata Kaki**

Koordinasi mata kaki adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari system syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramuskuler.

Kemapuan koordinasi gerak yang baik akan dapat mengubah perpindahan secara cepat dan tepat dari pola gerakan yang satu ke pola gerakan yang lainnya sehingga gerakannya menjadi efisien. Sebuah arahan yang dijelaskan oleh Barrow dan Mc Gee, dalam Harsono (1998;220) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam suatu pola gerak khusus.

Harsono (1998;220) menyatakan tentang peranan koordinasi didalam melakukan suatu aktifitas yang antara lain dijelaskan bahwa

“Tingkat koordinasi baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan sacara sempurna, tepat (precise) dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya.”

Latihan koordinasi yang baik untuk meningkatkan kesempurnaan koordinasi adalah dengan melakukan variasi gerakan dan keterampilan.pemain yang mempunyai spesialisasi pada satu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam keterampilan cabang olahraga yang lain. Dalam melatih keterampilan, maka faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan koordinasi yang paling mudah di kembangkan pada anak-anak usia muda, yaitu pada waktu adaptasi system syaraf, karena system syaraf anak usia muda lebih baik dari sistem syaraf orang dewasa.

Koordinasi mata kaki untuk para olahragawan perlu dikuasai secara sempurna untuk berbagai tujuan, seperti penguasaan teknik gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga, juga dapat menghemat penggunaan sistem energi. Namun demikian pencapaian tujuan tersebut tetap tergantung pada faktor yang dapat mempengaruhi koordinasi khususnya koordinasi mata kaki. Menurut Bompa yang diterjemahkan oleh Harsono (1998:69) bahwa faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu:

1. Kecepatan, dimana kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan koordinasi berkesinambungan secara efektif dan efisien.
2. Daya ledak, dimana seseorang mampu menggunakan kekuatan maksimal dan waktu yang singkat.
3. Keseimbangan, (balance) merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam melakukan aktifitas.
4. Fleksibilitas, efektif seseorang dalam penyesuaian gerak terhadap aktifitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapatlah disimpulkan betapa besar peranan kemampuan koordinasi yang dibutuhkan umtuk menunjang kemampuan aktifitas kegiatan olahraga, karena dengan panca indra yaitu mata melihat dan mengawasi pergerakan benda, sedangkan kaki akan bereaksi sesuai reaksi dan rangsangan sytem syaraf.

1. **Kelentukan (fleksibility)**

Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan, karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kelentukan dapat pula menentukan keefektifan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh dengan penguluran seluas luasnya, terutama otot-otot ligament-ligamen disekitar persendian.

Menurut Hamidah yang dikutip oleh Naning Haryati (2008:13) “Kelentukan togok adalah kemungkinan gerak persendian atau golongan persendian pada bagian tubuh (togok) yang bukan tangan dan kaki”.

Peningkatan kelentukan memungkinkan seorang atlet untuk mengerahkan gaya yang lebih besar. Sebagaimana pendapat Abd Adib Rani,(1974:6) tentang fungsi kelentukan sebagai berikut:

Fleksibility mempunyai andil yang besar untuk menguasai gerakan yang baik dalam olahraga, baik secara kuantitatif maupun kualitatif artinya fleksibility baik dan tentu atlet itu dalam mempelajari gerakan teknik taktik akan lebih cepat menguasainya. Sukar dan jarang mendapat kecelakaan, membantu perkembangan baik dalam strength, endurance, speed, dan agility. Jika amplitude gerakan luas maka akan lebih baik untuk olahraga dan tidak cepat lelah. Kualitet/seni akan bertambah indah dilihat.

Kelentukan adalah kualitas spesifik, yang menyatakan bahwa seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain (Agus Mahendra 2001:44).

Untuk itu elastisitas otot dan luas gerakan persendian seseorang memungkinkan untuk dapat menguasai kecakapan karena memungkinkan geraknya lebih luwes sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya dengan sempurna. Apabila kelentukan baik maka dapat memberikan manfaat, seperti yang dikemukakan oleh Harsono,(1988:163) sebagai berikut:

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi.
2. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan.
3. Membantu dalam perkembangann prestasi.
4. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan
5. Membantu memperbaiki sikap-sikap tubuh.

Kelentukan sangat penting dalam semua cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti cabang olahraga sepaktakraw.

Menurut Harsono (1988:163) tentang pengertian kelentukan sebagai berikut: Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot ligament. Lebih lanjut Muhammad Sajoto (1998:58) mengatakan bahwa ”kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian”.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang kelentukan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi dalam melaksanakan gerakan pada ruang gerak sendi secara maksimal.

Kelentukan dapat diperoleh apabila melakukan aktifitas olahraga. Kurang aktifnya seseorang bergerak dalam jangka waktu yang lama, maka otot-otot menjadi kendor dan jaringan pengikat persendian menjadi sempit. Namun apabila kita melakukan peregangan, maka jaringan pengikat akan teregang, sehingga daerah persendian tadi akan pulih seperti sebelumnya.

Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang memungkinkan untuk menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga serta akan lebih cepat karena kemungkinan gerakannya akan lebih luas dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya

Dengan demikian kebutuhan akan taraf kelentukan dalam cabang olahraga sepaktakraw khususnya dalam hal melakukan sepaksila memerlukan kelentukan togok yang tinggi. Gerakan badan khususnya togok dapat dilakukan dengan tenaga yang kecil bila ia memiliki kelentukan yang baik, serta tidak susah menguasai atau melakukan teknik dan taktik permainan sehingga gerakan sepaksila yang dilakukan tampak lebih halus dan kelihatan lebih indah.

1. **Keseimbangan(Balance)**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih-lebih dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yamg baik, dapat membuat seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1998:224) bahwa ”keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikam dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, Soedarminto (1992:160) faktor tersebut meliputi:

1. Tingginya titik berat dan dasar menumpu
2. Letak garis berat di dalam dasar menumpu
3. Luas dasar menumpu
4. Massa obyek
5. Geseran
6. Posisi segmen badan
7. Faktor penglihatan dan psikologi
8. Faktor fisiologis.

Lebih lanjut Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau balance adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Lasimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahragawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dari posisi diam. Apabila hal ini diperlukan, olahragawan sedapatnya menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga tidak mudah kehilangan keseimbangan, untuk kemudian memilki gerakan yang baru.

Barrow yang dikutip oleh M. Kasmad Yahya (1994:36) mendefenisikan keseimbangan sebagai berikut: Keseimbangan atau balance diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neomuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol system neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisen sementara bergerak.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Muhammad Sajoto (1988:54) memberikan pengertian keseimbangan sebagai ”Kemampuan tubuh untuk mempersiapkan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) mengemukakan :

1. Keseimbangan statis (static balance) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
2. Keseimbangan dinamis (dynamic balance) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.
3. Keseimbangan rotasi (rotation balance) adalah keseimbangan yang mengacu pada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berhubungan dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang dproduksikan oleh apatratus vertibular dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan diatas, maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan didalam beraktifitas baik secara statis maupun dinamis.

Berdiri dalam keadaan diam membuat tingkat keseimbangan itu lebih tinggi, akan tetapi bila tumit diangkat demikian juga kedua lengan maka titik berat badan makin tinggi dan dasar menumpu membuat keseimbangan tersebut menjadi lebih berat. Letak garis berat turut mempengaruhi keseimbangan, karena bila proyeksi garis berat jatuh di luar bidang tumpuh maka ketidakseimbangan makin tinggi. Bila gaya yang ditentang oleh badan itu gaya ke bawah dan gravitasi, maka makin dekat garis berat pada titik pusat menumpu makin stabil keseimbangan.

Gesekan sebagai salah satu faktor dalam keseimbangan turut berpengaruh karena gesekan yang tidak cukup besarnya akan menimbulkan kesulitan dalam memelihara keseimbangan. Faktor-faktor lain sebagaimana telah disebutkan diatas adalah penglihatan dan psikologis, sebagai contoh ada orang merasa pusing jika berdiri diatas tebing tetapi adapula yang tidak merasakan apa-apa hal ini juga berkaitan dengan kemampuan menjaga keseimbangan penglihatan dan pikirannya. Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dapat dilakukan berbagai macam cara antara lain di jelaskan oleh Soedarminto(1992:160) bahwa untuk meningkatkan balance meliputi: ”1. latihan kekuatan untuk menunjang tubuh dalam melakukan berbagai posisi. Oleh karena kaitannya dengan berbagai posisi tubuh dan rangkain, maka koordinasi gerak juga diperhatikan. Disisi lain kekuatan ini harus ditunjang oleh kelentukan sehingga melakukan posisi dengan keseimbangan yang diharapkan dapat diperoleh. 2. Kemampuan memindahkan berat badan guna perbaikan posisi.kualitas ini tergantung dan kecepatan reaksi, koordinasi persarafan serta kelincahan.

Dengan memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan keseimbangan tubuh serta bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk keseimbangan diharapakan dapat bermanfaat bagi para olahragawan yang berkaitan dengan kemampuan fisik tersebut terutama bidang olahraga.

1. **Kerangka Berpikir**

Sesuai dengan tinjauan pustaka atau kajian teoritis, maka dapat dikemukakan kerangka berpikir sebagai berikut:

1. Bila seseorang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik, maka akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
2. Bila seseorang memiliki kelentukan yang baik, maka akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
3. Bila seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
4. Bila seseorang memiliki koordinasi mata-kaki, kelentukan dan keseimbangan yang baik secara bersama-sama maka akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw
5. **Hipotesis**

Ungkapandan kerangka berpikir dapat memberikan suatu penjelasan yang tepat. Adapun hipotesis dan penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
2. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada Murid SD Negeri Cendrawasih1 Makassar
3. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar
4. Koordinasi mata-kaki,kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar

Hipotesis statistik yang di uji

1. H0 : βx1.Y = 0

H1 : βx1.Y ≠ 0

1. H0 : βx2.Y = 0

H1 : βx2.Y ≠ 0

1. H0 : βx3.Y = 0

H1 : βx3.Y ≠ 0

1. H0 : Rx1,2.3.Y = 0

H1 : Rx1,2.3.Y ≠

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian adalah sekumpulan peraturan, kegiatan, dan prosedur yang digunakan oleh pelaku suatu disiplin ilmu. Metodologi juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode. Penelitian merupakan suatu penyelidikan yang sistematis untuk meningkatkan sejumlah pengetahuan, juga merupakan suatu usaha yang sistematis dan terorganisasi untuk menyelidiki masalah tertentu yang memerlukan jawaban. Hakekat penelitian dapat dipahami dengan mempelajari berbaga iaspek yang mendorong penelitian untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini penulis akan menguraikan beberapa metodologi penelitian antara lain sebagai berikut:

1. **Variabel Penelitian dan Desain Penelitian**
2. **Variabel Penelitian**

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

a. Variabel bebas yaitu:

-Koordinas imata-kaki (X1)

-Kelentukan (X2)

-Keseimbangan (X3)

b. Variabel terikat yaitu:

-Kemampuan sepaksila (Y)

1. **Desain Penelitian**

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi koordinasi mata-kaki, kelentukan, dan keseimbangan terhadap **Defenisi Operasional Variabel**

Agar lebih terarah pengumpulan data penelitian maka perlu di beri batasan atau defenisi operasional tiap variabel terlibat:

1. Koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dan system syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan pergerakan atau pengaturan tenaga, baik intra maupun intramuskuler, yang dalam hal ini adalah keterpaduan antara mata dan kaki. Untuk mengukur kemampuan koordinasi mata-kaki digunakan tes passing ketembok selama 30 detik.
2. Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakand engan amplitude yang luas atau luasnya gerak sendi. Dalam penelitian ini kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan pangkal paha atau split.
3. Keseimbangan diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh dalam mempertahankan gerak tubuh sewaktu melakukan aktifitas atau gerakan agar tubuh tidak olenga taupun terjatuh. Untuk mengukur kemampuan keseimbangan tubuh para murid dilakukan tes keseimbangan dinamis.
4. Kemampuan sepaksila adalah kemampuan memainkan bola selama 60 detik dengan teknik yang benar dan menggunakan kaki bagian dalam.
5. **Populasi dan Sampel**
6. **Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individual atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto,1997:115). Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas V SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar dengan jumlah 150 siswa.

1. **Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto,2010). Untuk menentukan besarnya sampel apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya penelitian populasi. Jika subjeknya lebih besar dapat diambil antara 20-25 % (Arikunto,2002). Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *random sampling* atau teknik acak yaitu dengan mengambil sampel secara acak yang ada pada populasi. Sampel dalam penelitian yang berjumlah 30 siswa atau 25 % dari populasi.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: teskoordinasi mata-kaki, kelentukan, dan keseimbangan serta kemampuan sepaksila.

1. **Koordinasi Mata Kaki**

a. Tujuan: Untuk mengukur keterpaduan antara koordinasi mata-kaki

b. Alat dan perlengkapan:

1. bola kaki
2. dinding, kapur
3. stopwatch
4. alat tulis
5. Pelaksanaan:
6. Testee berdiri dibelakang garis tending dengan sebuah bola kaki. Jarak antara garis dan dinding pantul 1,83 meter.
7. Testee melakukan tendangan sehingga memantul pada dinding secepat mungkin, dan mengontrol bola di luar garis batas yang telah ditentukan.
8. Jika bola telah berada dalam daerah batas, maka secepatnya melanjutkan gerakan menendang seperti gerakan sebelumnya selama 30 detik.
9. Bola yang keluar dari daerah tendangan harus dikembalikan kegaris tendangan dengan tidak menghentikan waktu.
10. Nilai yang diambil adalah nilai terbaik dan dua kali pengulangan

2,44 m

1. **Tes kelentukan togok kedepan**

a. Tujuan: Untuk mengukur kelentukan togok kedepan seseorang.

b. Alat dan perlengkapan:

1. Stopwatch
2. Bangku pengukur kelentukan
3. Formulir tes dan alat tulis
4. Pelaksanaan tes:
5. Testee berdiri di atas bangku dengan kedua kaki rapat, ujung jari tidak melewat ibangku.
6. Kedua ibujari tangan berkaitan satu sama lain sedangkan kedua lutut harus lurus.
7. Selanjutnya togok di bungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin.
8. Sikap ini di pertahankan selama 3 detik.
9. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dicapai ujung jari tangan teste yang terjauh dari 3 kali melakukan tes. (Nurichsan H.1991;34)

1. **Pelaksanaan tes keseimbangan dinamis**

a. Tujuan tes: Untuk mengukur keseimbangan dinamis yaitu dalam kondisi tubuh bergerak dan sesudah bergerak kedepan dengan kaki secara bergantian.

b. Alat dan perlengkapan:

1. Lapangan tempat tese
2. Stopwatch
3. Meteran
4. Kapur
5. Formulir tes dan Alat tulis

c. Pelaksanaan tes keseimbangan:

Sampel berdiri dengan kedua kaki pada titik start, kemudian melangkah kepos pertama dengan kaki secara sempurna dan berusaha bertahan selama 5 detik, kemudian melangkah lagi kepos kedua secara sempurna dan berusaha bertahan selama 5 detik, dan seterusnya sampai pada pos ke 10 dengan kaki secara bergantian.

d. Penilaian:

Setiap pos yang dicapai dengan sempurna mendapat nilai 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan keseimbangan selama 5 detik akan mendapat tambahan 5 poin dengan 1 poin perdetik. Sehingga nilai maksimal untuk setiap posnya adalah 10. Dengan demikian total nilai maksimum yang dapat diperoleh dari 10 posa dalah 100.

1. **Kemampuan sepaksila**
2. Tujuan: Kemampuan sepaksila di ukur dalam penelitian ini adalah kemampuan menguasai atau memainkan bola selama 60 detik dengan teknik yang benar dan menggunakan kaki bagian dalam.
3. Alat dan perlengkapan:
4. Tempat melakukan tes.
5. Bola takraw.
6. Formulir tes, dan alat tulis.
7. Pelaksanaan:
8. Testee berdiri sambil memegang bola takraw siap memainkan bola.
9. Pada aba-aba “mulai” teste memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, selama 60 detik.
10. Bola yang jatuh ketanah, dapat dimainkan kembali sebelum waktu yang diberikan habis.
11. Testee di berikan kesempatan melakukan dua kali pengulangan.
12. Penilaian:

Nilai yang diperoleh adalah banyaknya teste melakukan sepaksila selama 60 detik dengan teknik yang benar jumlah sepakan yang diambil adalah yang terbanyak dari dua kali pengulangan.

1. **Teknik Analisis Data**

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini akan diuji berdasarkan data empirik yang diperoleh di lapangan. Data yang terkumpul tersebut selanjutnya akan di analisis menggunakan teknik statistik yang sesuai dengan jenis statistic yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu meliputi statistic deskriptif, untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Seperti nilai rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimal, data minimal, seluruh rangkaian analisis data statistic yang digunakan dalam penelitian yang sudah paten yaitu program statistic SPSS.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Dalam bagian ini akan dikemukakan penyajian hasil data dan pembahasan. Penyajian hasil data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial.Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Penyajian Hasil Analisis Data

Dalam hasil data koordinasi mata kaki, kelentukan, keseimbangan dan kemampuan sepaksila pada murid SD Negeri Cendrawasih1 Makassar akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umun dan meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum dan minimum, range, tabel frekuensi berupa grafik. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji regresi. Secara terperinci akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Koordinasi mata kaki murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar diperoleh rata-rata 6, standar deviasi 1,414, data minimal 3 , data maksimal 9, rentang nilai 6 dengan jumlah 180.
2. Kelentukan murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar diperoleh rata-rata 31,40, standar deviasi 6,015, data minimal 22 cm , data maksimal 46 cm , rentang nilai 24dengan jumlah 942.
3. Keseimbangan murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar diperoleh rata-rata 30,17, standar deviasi 6,086, data minimal 20, data maksimal 45 , rentang nilai 25 dengan jumlah 905.
4. Kemampuan sepaksila murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar diperoleh rata-rata 9,03 m, standar deviasi 1,450, data minimal 6 kali , data maksimal 12 kali , rentang nilai 6 dengan jumlah 271.
5. Uji normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data tersebut mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah statistik non parametric. Namun dalam penelitian ini hasil uji normalitas menunjukkan data mengikuti distribusi normal, sehingga peneliti menggunakan statistik parametrik dalam uji hipotesis.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogrov smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil berikut:

1. Data koordinasi mata kaki diperoleh nilai KS-Z = 0.913 dengan probabilitas (P) = 0,375> dari nilai α = 0,05 (P > 0,05). Dengan demikian data koordinasi mata kaki yang diperoleh menunjukkan distribusi normal.
2. Data kelentukan diperoleh nilai KS-Z = 0,918 dengan probabilitas (P) = 0,369> dari nilai α = 0,05 (P > 0,05). Dengan demikian data kelentukan yang diperoleh menunjukkan distribusi normal.
3. Data keseimbangan diperoleh nilai KS-Z = 0,950 dengan probabilitas (P) = 0,326> dari nilai α = 0,05 (P > 0,05). Dengan demikian data keseimbangan yang diperoleh menunjukkan distribusi normal
4. Data kemampuan sepaksila diperoleh nilai KS-Z = 0,328 dengan probabilitas (P) = 982> dari nilai α = 0,05 (P > 0,05). Dengan demikian data kemampuan sepaksila yang diperoleh menunjukkan distribusi normal

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa signifikansi masing-masing kelompok data, lebih dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah dipenuhi.

1. Analisis regresi

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil perhitungan statitstik yang dihipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut.

1. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I. Secara statistik hipotesis tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0 : βx1y = 0

Ha : βx1y ≠ 0

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara pasangan data penelitian koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila menghasilkan konstanta (a) sebesar 2,930 dengan koefisien arah regresi (b)=1,017. Dengan demikian antara koordinasi mata kaki dan kemampuan sepaksila diperoleh persamaan regresi *Ŷ*= 2,930 + 1,017X1. Hasil pengujian uji signifikansi dan linearitas atas persamaan regresi tersebut disajikan pada tabel ANAVA seperti terlihat pada tabel 4.3 berikut:

Dari hasil perhitungan uji signifikansi koefisien korelasi diketahui Fhitung= 782.395 lebih besar dari Ftabel =4,17padaα= 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara koordinasi mata kaki, kelentukan, dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila (rx.1.2.3y) sebesar 0,995 adalah signifikan. Dengan koefisien korelasi tersebut, dapat diketahui koefisien determinasinya dari R Square=98,9 (98,90%). Ini berarti, kontribusi kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw pada murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar dapat dijelaskan oleh koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan sebesar 98,90%

1. **Pembahasan hasil penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila.

1. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila

Dalam hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa koordinasi mata kaki memiliki kontribusi dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,992 yang dijelaskan melalui persamaan regresi *Ŷ*= 2,930 + 1,017X1. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik koordinasi mata kaki, semakin baik pula kemampuan sepaksila pada permaian sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar sebaliknya semakin tidak baik koordinasi mata kaki, maka kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I semakin tidak baik pula.

Hal ini sesuai dengan pendapat harsono (1988:65) mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan”. Selanjutnya sajoto (1988:53) mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu gerak yang efisien”. Dengan kata lain bahwa koordinasi antara mata dan kaki adalah kemampuan mata dan kaki mengintegrasikan beberapa gerakan tanpa tegangan, dengar urutan benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancer (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Jadi, siswa yang ingin melakukan gerakan sepaksila dengan baik maka harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik koordinasi mata-kaki yang baik.

1. Terdapat nilai kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar

Dalam hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kelentukan memiliki kontribusi dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,959 yang dijelaskan melalui persamaan regresi *Ŷ*= 1,773 + 0,231X2. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kelentukan, semakin baik pula kemampuan sepaksila pada permaian sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar sebaliknya semakin tidak baik kelentukan, maka kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar semakin tidak baik pula.

Siswa yang ingin meningkatkan keterampilan sepaksilanya dengan baik maka harus ditunjang atau terlebih dahulu meningkatkan kualitas keseimbangannya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat suharno (1994:10) mengemukakan bahwa: didalam permainan aktual perubahan-perubahan pada gerakan da posisi badan senantiasa menuntut latihan keseimbangan. Keseimbangan sangat penting untuk mempertahankan posisi tubuh yang sedang bergerak pada saat menghindari lawan dalam melakukan penyerangan dan bertahan dimana gerakan pergerakan lawan yang dihadapinya selalu berbeda-beda situasinya. Dengan demikian hasil yang dicapai tersebut dapat dipahami dan diterima secara ilmiah bahwa keseimbangan sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan keterampilan sepaksila khususnya pada siswa sederajat sekolah dasar. Sehingga diharapkan mampu menyajikan permainan yang lebih menarik dan berkualitas.

1. Terdapat nilai kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar

Dalam hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi dengan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,976 yang dijelaskan melalui persamaan regresi *Ŷ*= 2,017 + 0,233X3. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan sepaksila pada permaian sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar sebaliknya semakin tidak baik keseimbangan, maka kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar semakin tidak baik pula.

Kelentukan adalah suatu keterampilan seseorang melakukan gerakan dengan keterampilan gerak persendian yang luas. Dimana kelentukan harus didukung oleh kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendo, dan ligamen yang ada pada togok, pinggang dan pinggul. Kelentukan dianalisis dari proses gerak yang terlibat didalamnya, maka kelentukan mendukung kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Seorang pemain sepaktakraw yang memiliki kelentukan dengan sendirinya mampu menggunakan kemampuan otot-otot, tendo dan ligamen pada saat menimang bola dengan baik.

1. Terdapat nilai kontribusi antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yan menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih I Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,995 yang dijelaskan melalui persamaan regressi*Ŷ*= 3,078 + 0,941X1+-0,127X2+0,142X3. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama,kedua dan ketiga. Dengan demikian koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan sepaksila. Artinya, jika koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan sepaksila akan lebih baik.

Selain faktor koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan sepaksila, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi koordinasi mata kaki, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan sepaksila hanya mencapai 98,90%. Berdasarkan nilai tersebut menunjukan bahwa keterlibatan koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan secara bersama-sama memberi kontribusi yang positif terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Artinya setiap peningkatan kualitas baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan komponen kondisi fisik koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan akan menunjang secara nyata pada kemampuan sepaksila. Jadi siswa yang ingin meningkatkan keterampilannya dengan baik maka harus ditunjang atau terlebih dahulu meningkatkan kualitas kondisi fisiknya. Jika dilihat dari proses gerakan sepaksila sebagai usaha membawa dengan cara menendang sambil berlari dan mengontrol supaya tetap dalam penguasaan pada saat berkelok guna menghindari hadangan lawan namum tetap dalam jangkauan aman. Dengan demikian dapat dipahami bahwa jika koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan secara bersama-sama diterapkan pada suatu pola gerak sepaksila, maka dipastikan mewujudkan tingkat kemampua sepaksila semakin baik.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar sebesar 98,4%.
2. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar sebesar 92%.
3. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar sebesar 95,3%.
4. Koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar sebesar 98,9%.
5. **Saran**

Berdasarkan simpulan maka saran penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebaiknya untuk guru atau pelatih dalam meningkatkan kemampuan sepaksila setiap siswa atau atlet harus memperahatian kondisi fisik dalam hal ini adalah koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelentukan. Karena faktor ini paling berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.
2. Bagi para siswa atau atlet selalu berlatih agar kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw lebih baik dan berkualitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abd. Adib Rani. (1974). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Ujung Pandang: KONI Kotamadya Makassar.

Abrahamova d, Hlavacka F. (2008). Age-Related Changes of Human Balance Duing Quiet Stance. Physio;ogical Research. Institute of physiology. V.vi., Academy of Sciences of the Czech Republic.

Arikunto,Suharsimi. 1996. *Prosedur Peneltian Suatu Pendekatan Praktek*

Arthyhadewa. 2017. [https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view /12804](https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view%20/12804). Tanggal Akses 22 maret 2018

Bompa, Tudor 0, 1983.*Theory and Methodologi of Training. Kendal Hunt* Publishing Company Dubugue, lowa.

Darwis, Ratinus dan Basa, Dt. Penghulu. 1992*. Olahrga Pilihan Sepaktakraw.*

Debdikbud, Dirjen Dikti. Jakarta.

Dellito, A. (2003). The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research That Benefits You. American Phisical Therapy Association.Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Halim, Ichsan Nur, 2004*. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. State University of Makassar Press. Makassar.

Harsono. 1988. Coacing dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Depdikbud P2LPTK. Jakarta

Hasrono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching.*

Ismayarty. 2006*. Tes dan Pengukuran Olahraga.* Sebelas Maret University Press.

Mahendra, Agus. 2001. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta.

Naning Haryati. (2008). *Hubungan antara Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Punggung dengan Guling Depan Siswa Kelas Atas SDN Tlogo di Kabupaten Banten*. Skripsi. FIK UNY.

PB. Prestasi. 1998. *Sepak Takraw.* Jakarta.

Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Ramli dan Usman, Arifuddin. 2003. *TP. Sepaktakraw.* Diklat Bahan Kuliah FIK

UNM Makassar

Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta

Sajoto,Mochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga.*

Soedarminto. 1992. Kinesiologi. Depdikbud. Jakarta

Sudrajat Prawirasaputra. (2004). *SepakTakraw.* Jakarta. Balai Pustaka.

Surakarta.

Yahya, Kasmad, M. 1994. Belajar gerak (suatu kajian belajar keterampilan gerak). FIK UNM Makassar