



KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

Wahyudi, A¹, Putra, MA², Armade, M³

^{1,2,3}Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

¹e-mail: aguswahyudi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti ketika siswa melaksanakan ekstrakurikuler di sekolah yang melihat kurangnya Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kelentukan Pinggang (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y). Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 siswa. Menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan data Kelentukan Pinggang dengan bentuk tes *sit and rich* dan Koordinasi Mata-Kaki dengan bentuk tes *Soccer Wall Volley Test*, sedangkan Kemampuan Sepak Sila diambil dengan menggunakan tes Sepak Sila. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa; 1) terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 27% dengan nilai r_{hitung} (0.516), maka $r_{x_1y} > r_{tabel}$ yaitu (0.516 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 2) terdapat kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 36% dengan nilai r_{hitung} (0.599), maka $r_{x_2y} > r_{tabel}$ yaitu (0.599 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 3) terdapat kontribusi antara Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo sebesar 43% dengan nilai r_{hitung} (0.659), maka $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ yaitu (0.659 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci: Kelentukan Pinggang, Koordinasi Mata-Kaki, Sepak Sila

© Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional bangsa Indonesia tidak terlepas dari peran serta olahraga ditanah

air, dimana olahraga dijadikan landasan dalam pembentukan dan pembinaan jiwa masyarakat yang sehat fisik dan mental. Sehingga,

melahirkan individu-individu (sumber daya manusia) yang berkualitas baik dan memiliki keterampilan di dalam bidangnya masing-masing.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Melalui pendidikan olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain, karena hal tersebut memiliki system yang sudah di tuangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 25 ayat 1, 2, 3 dan 4 menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis pendidikan nasional”.

Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dengan berbagai cabang olahraga permainan untuk mendorong, membangkitkan dan memotivasi fisik jasmani dan rohani peserta didik, termasuk diantaranya ialah permainan Sepak Takraw.

Hanif (2017: 11) Olahraga Sepak Takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatera bagian barat dan Makassar. Denny dalam Hanif (2017: 11), di berbagai daerah sepak raga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri. Misbahuddin (2018), Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan atau

berlawanan dan masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwasannya sepak takraw merupakan permainan yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut sebelum mereka melaut yang bolanya terbuat dari anyaman rotan yang dimainkan oleh beberapa orang dengan membentuk lingkaran.

Untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak takraw, maka salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah fisik. Kemampuan fisik sangat dibutuhkan bagi setiap pemain sepak takraw dan perlu mendapatkan pelatihan khusus agar fisiknya dapat terbentuk dengan baik. Seorang pemain sepak takraw harus menguasai teknik yang baik. Ada dua macam teknik yaitu teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar meliputi sepak sila, sepak punggung kaki, memaha dan *heading*/kepala. Sedangkan teknik khusus meliputi servis, *smash*, umpan, dan bendungan/ blok. Untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik harus menguasai teknik-teknik tersebut salah satu teknik yang harus dikuasai adalah sepak sila.

Nur (2018: 108) Sepak Sila merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Zafendi dan Bahar dalam Jufrianis (2015: 72-73) Sepak Sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak Sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan. Sejalan dengan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan Sepak Sila merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw dimana sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan.

Untuk mendapatkan sepak sila yang benar membutuhkan kemampuan fisik seperti Kelentukan Otot Pinggang serta Koordinasi Mata dan Kaki. Widiastuti (2011: 153), menyebutkan kelentukan yang merupakan

batas gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Fenanlampir dan Faruq (2015: 131), kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Dengan demikian dapat dikatakan Kelentukan adalah salah satu komponen motorik yang sangat penting dalam penampilan gerak, terutama dalam menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian yang memungkinkan seorang melakukan gerakan tubuh seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Selanjutnya untuk mendapatkan kebenaran secara ilmiah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kelentukan Pinggang (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Sepak Sila (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah yang berjumlah 20 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, karena populasi relatif sedikit, maka seluruh populasi dijadikan sampel (20 orang).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan pengukuran dengan cara sebagai berikut: (1) Mengukur Kelentukan Pinggang dilakukan dengan tes *sit and rich* dan diukur menggunakan meteran (besi). (2) Mengukur Koordinasi Mata-Kaki dilakukan dengan *Soccer Wall Volley Test* dan dihitung berapa kali bola bisa masuk ke dalam sasaran yang telah ditentukan dan testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik. (3) Mengukur Kemampuan Sepak Sila dilakukan dengan melambungkan bola dan disepak dengan kaki bahagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih secara berulang-ulang dan dihitung berapa banyak testi bisa melakukan timang bola selama 1 menit.

Data digunakan untuk menguji hipotesis melalui bantuan statistik korelasi *Product Moment*, kemudian dilanjutkan dengan analisis uji regresi pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dengan menggunakan rumus dari Sugiyono (2017: 276) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_1 Y_i - (\sum X_1)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefisien korelasi <i>pearson</i>
x_i	= Variabel independen
y_i	= Variabel dependen
n	= Banyak sampel Tes

Menghitung standar skor T-score (Marzuki, dkk dalam Yane, 2014: 69).

$$T\text{-score} = 50 \pm \frac{X - M}{SD} \times 10$$

Keterangan :

T-score : Nilai yang digunakan dari skor mentah menggunakan angka 50 dan SD 10 (nilai standar).

X : Skor mentah dari hasil tes dan pengukuran (angka dasar).

M : Mean (rata-rata hitung)

SD : Standar deviasi, yaitu besarnya penyimpangan dari mean.

Koefisien korelasi ganda Sugiyono (2017: 284).

$$R_{y.x_1.x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan:

$R_{y.x_1.x_2}$ = Korelasi antara X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

$R_{y.x_1}$ = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan Y

$R_{y.x_2}$ = Korelasi *Product Moment* antara X_2 dengan Y

$R_{x_1x_2}$ = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan X_2

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017: 284-285) sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan:

R : Koefisien korelasi ganda

k : Jumlah variabel independen

n : Jumlah anggota sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Kontribusi Kelentukan Pinggang (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Sepak

Sila (Y). Untuk hasil yang telah diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini:

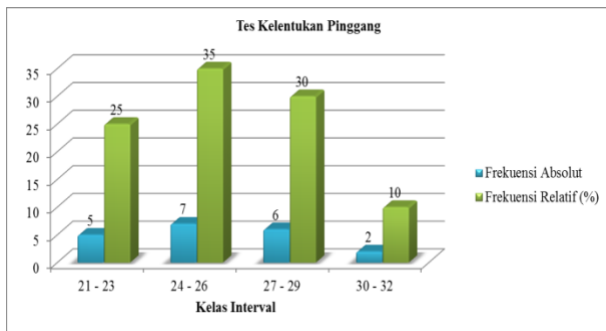
Data Hasil Kelentukan Pinggang

Untuk mengetahui Kelentukan Pinggang pemain Sepak Takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah, maka dilakukan tes dan pengukuran menggunakan *side and reach*. Dalam hal ini hasil pengukuran *side and reach* hanya dilakukan satu kali percobaan saja. Setelah melakukan tes tersebut dalam satu kali percobaan, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) Kelentukan Pinggang pemain Sepak Takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah adalah 31,3 cm dan terendah (*min*) 21 cm, dengan rata-rata 25.57 standar deviasi atau simpangan baku 2.97. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang / banyak kelas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	21 - 23	5	25
2	24 - 26	7	35
3	27 - 29	6	30
4	30 - 32	2	10
Jumlah		20	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Kelentukan Pinggang pada tabel 4.1, presentasi dari 20 orang ternyata sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil Kelentukan Pinggang dengan rentang nilai 21-23 cm, sebanyak 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Kelentukan Pinggang dengan rentang nilai 24-26 cm, sebanyak 6 orang sampel (30%) memiliki hasil Kelentukan Pinggang dengan rentang nilai 27-29 cm, dan sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil Kelentukan Pinggang 30-32 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Kelenturan Pinggang

Data Hasil Koordinasi Mata-Kaki

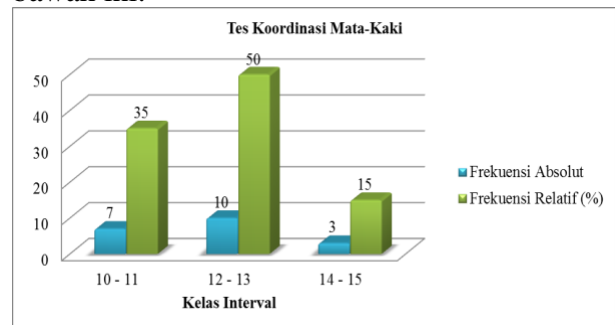
Untuk mengetahui Koordinasi Mata-Kaki pemain Sepak Takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah, maka digunakan tes dan pengukuran menggunakan bola yang di tendang ke tembok dan di hitung jumlah pantulannya selama 20 detik dan bertujuan untuk mengukur Koordinasi Mata-Kaki. Untuk lebih jelasnya, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) Koordinasi Mata-Kaki pemain Sepak Takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah adalah 15 pantulan dan terendah (*min*) adalah 10 pantulan, dengan rata-rata 12.20, standar deviasi atau simpangan baku 1.36. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang / banyak kelas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	10 – 11	7	35
2	12 – 13	10	50
3	14 – 15	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Koordinasi Mata-Kaki pada tabel 4.2 prestasi dari 20 orang sebanyak 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Koordinasi Mata-Kaki dengan rentang nilai 10-11 pantulan, sebanyak 10 orang sampel (50%) memiliki hasil Koordinasi Mata-Kaki dengan rentang nilai 12-13 pantulan, dan sebanyak 3 orang sampel (15%) memiliki hasil Koordinasi Mata-Kaki dengan rentang nilai 14-15. Untuk

lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Koordinasi Mata-Kaki

Data Hasil Kemampuan Sepak Sila

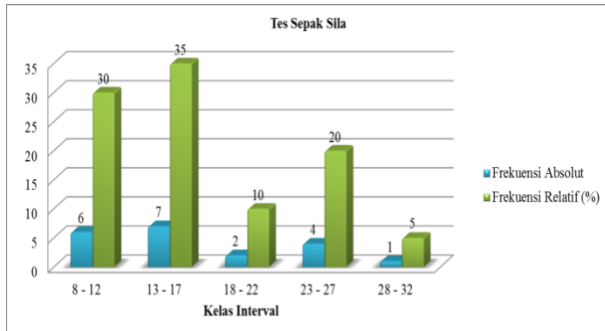
Untuk mengetahui hasil Sepak Sila pemain Sepak Takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah, maka digunakan tes dan pengukuran menggunakan bola sepak takraw yang di tendang ke tembok dan di hitung jumlah pantulannya selama 1 menit. Untuk lebih jelasnya, maka diperoleh hasil jumlah skor sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) hasil Sepak Sila pemain sepak takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah adalah 30 dan terendah (*min*) adalah 8, dengan rata-rata 16.35, standar deviasi atau simpangan baku 6.36. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang / banyak kelas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Sepak Sila

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	8 - 12	6	30
2	13 - 17	7	35
3	18 - 22	2	10
4	23 - 27	4	20
5	28 - 32	1	5
Jumlah		20	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Sepak Sila pada tabel 4.3, kemampuan 20 orang sebanyak 6 orang sampel (30%) memiliki hasil Sepak Sila dengan rentang nilai 8-12 pantulan, sebanyak 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Sepak Sila dengan rentang nilai 13-17 pantulan, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil Sepak Sila dengan

rentang nilai 18-22 pantulan, sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Sepak Sila dengan rentang nilai 23-27 pantulan, dan 1 orang sampel (5%) memiliki Sepak Sila dengan rentang nilai 28-32 pantulan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Kemampuan Sepak Sila

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang, Koordinasi Mata-Kaki dan Sepak Sila

Variabel	N	Lobservasi	Ltabel	Ket
Kelentukan Pinggang	20	0.1208	0.1900	Normal
Koordinasi Mata-Kaki	20	0.1606	0.1900	Normal
Sepak Sila	20	0.1114	0.1900	Normal

Pada tabel 4. dapat di lihat bahwa data Keletukan Pinggang (X_1) diperoleh $L_{observasi} = 0.1208$ dan dari $L_{tabel} = 0.1900$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $< 0.1208 < 0.1900$ disimpulkan bahwa data normal. Data hasil Koordinasi Mata-Kaki (X_2) diperoleh $L_{observasi} = 0.1606$ dan dari $L_{tabel} = 0.1900$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $< 0.1606 < 0.1900$ disimpulkan bahwa data normal dan data hasil Kemampuan Sepak Sila (Y) diperoleh $L_{observasi} = 0.1114$ dan dari $L_{tabel} = 0.1900$ diperoleh populasi berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $< 0.1114 < 0.1900$ disimpulkan bahwa data normal.

Hipotesis 1 (Satu): Kelentukan Pinggang Memberikan Kontribusi yang Signifikan dengan Kemampuan Sepak Sila

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0.472) > r_{tabel} (0.444)$, sedangkan $t_{hitung} (2.273) > t_{tabel} (1.734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti Hipotesis 1 diterima, yaitu terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo dan berdasarkan proses perhitungan kontribusi= $r^2 (0.472)^2 \times 100\%$ didapat kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 22%.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila

Koefisien Korelasi r_{x_1y}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0.472	2.273	1.734	Signifikan

Hipotesis 2 (Dua): Koordinasi Mata-Kaki Memberikan Kontribusi yang Signifikan dengan Kemampuan Sepak Sila

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0.447) > r_{tabel} (0.444)$, sedangkan $t_{hitung} (2.123) > t_{tabel} (1.734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti Hipotesis 1 diterima, yaitu terdapat Hubungan yang signifikan antara Koordiansi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo dan berdasarkan proses perhitungan kontribusi= $r^2 (0.447)^2 \times 100\%$ didapat kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 20%.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila

Koefisien Korelasi r_{x_2y}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0.447	2.123	1.734	Signifikan

Hipotesis 3 (Tiga): Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki Memberikan Kontribusi yang Signifikan dengan Kemampuan Sepak Sila

Dari hasil analisis statistik variabel Kelentukan Pinggang (X_1), Koordinasi Mata-Kaki (X_2) memiliki hubungan secara bersama-sama ($X_1 X_2$) yang signifikan dengan Kemampuan Sepak Sila. Hasil analisis Korelasi Ganda 2 (dua) prediktor, data penelitian dapat di lihat bahwa terdapat hubungan Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dengan r_{hitung} (0.539) > r_{tabel} (0,444), berarti secara bersama Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila searah, dengan f_{hitung} (3.83) > f_{tabel} (3.59), artinya terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan H_a dapat diterima.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.

Koefisien Korelasi $R_{X_1X_2Y}$	f_{hitung}	f_{tabel}	Kesimpulan
0.539	3.83	3.59	Signifikan

Pembahasan

Sepak Sila adalah salah satu teknik yang dilakukan dalam sebuah permainan Sepak Takraw dengan tujuan menimang, mengumpung dan menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya bisa memenangkan pertandingan tersebut. Pada dasarnya untuk meningkatkan Kemampuan Sepak Sila, maka diperlukan latihan yang baik pula, namun termasuk juga faktor lain yang biasanya mempengaruhi Kemampuan Sepak Sila tersebut, yaitu faktor eksternal dan internal. Akan tetapi dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi Kemampuan Sepak Sila yang benar-benar mendekati kegiatan aktivitasnya menurut peneliti adalah Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki.

Kelentukan merupakan salah satu kemampuan seseorang untuk mendukung unsur fisik lainnya yang dibutuhkan dalam cabang olahraga terutama Sepak Takraw dan kelentukan ini sangat dibutuhkan dalam ruang gerak sendi dan dilakukan ke semua arah. Orang yang mempunyai kelentukan baik adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam pergerakan sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Dengan demikian pemain Sepak Takraw yang mempunyai kualitas Kelentukan Pinggang yang baik tentu akan mempunyai kemampuan gerak yang luas pada persendian, baik itu persendian pada pinggang maupun persendian pada bagian tubuh yang lainnya.

Koordinasi Mata-Kaki adalah gerakan yang diinginkan oleh mata dan direspon langsung oleh otot kaki, sehingga kinerja mata dan otot kaki bisa berjalan dengan bersama-sama. Senada dengan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki merupakan beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi faktor penentu dalam keberhasilan dalam melakukan Sepak Sila. Peneliti melihat bahwa Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo sangat mempengaruhi Kemampuan Sepak Sila. Karena itulah peneliti membuat Kelentukan Pinggang sebagai variabel bebas (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki sebagai variabel bebas (X_2) dan Kemampuan Sepak Sila variabel terikat (Y) dalam penelitian ini dan hasil penelitian di dapat r_{hitung} 0.539 > r_{tabel} 0.444. Artinya terdapat Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo dan berdasarkan proses perhitungan kontribusi= r^2 (0.539)² x 100% di dapat kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 29%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat peneliti simpulkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo. Dengan nilai r_{hitung} (0.472) maka $r_{x1y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.472 > 0,444$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusinya sebesar 22%. (2) Terdapat kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo. Dengan nilai r_{hitung} (0.447) maka $r_{x2y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.447 > 0.444$), maka H_0 ditolak H_a diterima serta kontribusinya sebesar 20%. (3) Terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo. Dengan nilai r_{hitung} (0.539) maka $r_{x12y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.539 > 0.444$), maka H_0 ditolak H_a diterima serta kontribusinya sebesar 29%.

DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Hanif, A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Raja grafindo Persada.
- Indonesia, R. (2013). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Secretariat Negara.
- Jufrianis, J. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila pada Atlet Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (Psti) Kabupaten Kampar*. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 14(2).
- Nur, M. (2018). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak takraw pada Murid*

SD Negeri 28 Tumampua II Kab. Pangkep. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 1(2), 107-114.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yane, S. (2014). *Hubungan Antara Waktu Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli pada Mahasiswa Putra Semester Ii Stkip-Pgri Pontianak*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3 (1), Juni 2014.