



Received March 2021 Accepted April 2021 Published June 2021

**Sport Education and Health Journal**  
**Universitas Pasir Pengaraian**

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN  
KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW**

**Arsita<sup>1,a)</sup>, Putra, M A<sup>2</sup>, Sinurat, R<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

**<sup>a)</sup>E-mail : arsitaa@gmail.com.**

**ABSTRAK**

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan Sepak Sila pemain Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir. Hal ini diduga dipengaruhi oleh Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan yang dimiliki pemain. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir.

Jenis penelitian adalah korelasional, dengan populasi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir sebanyak 20 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling yang mana seluruh populasi 20 orang dijadikan sampel. Pengumpulan data penelitian Koordinasi Mata-Kaki menggunakan *Soccer wall volley Test*, dan Kelincahan menggunakan *Tes Agility T- Tes*, kemampuan Sepak Sila, dengan melakukan Sepak Sila pemain diberi kesempatan melakukan selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi product moment.

Hasil penelitian ditemukan 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan  $r_{hitung} (0,607) > r_{tabel} (0,444)$ , 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan  $r_{hitung} (-0,278) < r_{tabel} (0,444)$ , 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan  $F_{hitung} (5,20) > F_{tabel} (3,59)$ .

Kesimpulannya Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir.

**Keywords : Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kemampuan Sepak Sila.**

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan disemua sekolah baik Negeri maupun Swasta, dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan, pada umumnya melalui pendidikan jasmani siswa dapat melakukan permainan dan olahraga, disesuaikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat mempengaruhi aspek pendidikan akademis lainnya di Sekolah.

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik maupun mental terutama bagi generasi muda, pemerintah menaruh perhatian yang besar tentang olahraga di sekolah atau olahraga pendidikan bentuk keseriusan tersebut pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Negara Republik Indonesia tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Menurut Undang-Undang No.3 tahun 2005 : Pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah yang disebut dengan olahraga. Mengingat pentingnya olahraga bagi kesehatan, olahraga merupakan mata pelajaran yang wajib bagi dunia pendidikan di Indonesia. Selain itu olahraga juga merupakan ajang untuk mencapai sebuah prestasi untuk menciptakan sebuah prestasi dari seseorang, maka dibutuhkan manusia

yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Melihat begitu pentingnya peranan olahraga merupakan dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia, maka sebagian orang berkecimpung dalam bidang olahraga, turut memikirkan dan mencari jalan untuk pengembangan olahraga Indonesia khususnya olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak. Selain itu sepak takraw juga merupakan cabang olahraga tradisional melayu, yang muncul dan berkembang di Negara-Negara kawasan Asia Tenggara seperti Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, serta Kamboja. Permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari lompatan dan tendangan yang akan mengakibatkan cedera, oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Untuk dapat menghasilkan pemain sepak takraw yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh karena itu teknik ini harus dipersiapkan sebaik mungkin. Permainan sepak takraw terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu: sepak sila, sepak cungkil, sepak kura, sepak simpuh, memaha, membahu, mendada, menyundul (*heading*), menapak.

Dasar dari permainan sepak takraw awalnya adalah sepak raga yang banyak dimainkan oleh masyarakat di daerah-daerah Indonesia dan termasuk oleh masyarakat di Negara-Negara Asia Tenggara dengan bentuk permainannya melingkari dengan menggunakan berbagai

bentuk bola seperti dari batang pisang dan lebih banyak dari bahan rotan (Zalfendi, *dkk* 2017:1). Diperkuat lagi oleh Sudirman (2013: 90) menyatakan Sepak takraw merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat diberbagai daerah di Indonesia, antara lain Sulawesi, Kalimantan, Sumatera. Khususnya Sulawesi dibagian selatan olahraga ini disebut meraga atau Maddaga dalam Bahasa Bugis di ambil dari kata si raga-raga yang artinya saling menghibur. Permainan sepak takraw termasuk suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net, bola yang terbuat dari rotan atau plastik *synthetic fibre* yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net.

Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu. Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, ada satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, teknik sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena fungsi dari sepak sila sangat banyak, diantaranya yaitu: untuk mengumpan pada teman, menerima sepak mula dari lawan, sebagai penghantar bola pada lawan, atau menyelamatkan bola (Suprayitno, 2018:59).

Zalfendi, *dkk* (2017:79) menyatakan permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu jari dari permainan sepak takraw karena bola terbanyak disepak yaitu dengan

bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dan hal atau dapat dilakukan dengan kaki (sepakan).

Dalam permainan sepak takraw terdapat teknik sepak sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, menggumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan (Hanif, 2015: 35). Di perkuat lagi oleh Enger dalam Susanti (2017: 275) sepak sila adalah sepakan kaki bagian dalam yaitu ketika bola disepak ke atas menggunakan sisi bagian dalam kaki dengan ayunan ke atas ke arah dalam. Sepak sila merupakan menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (Zalfendi, *dkk*, 2017:13). Adapun teknik sepak sila menurut Hanif (2015:35) sebagai berikut :

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu, kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
2. Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan ditekuk sedikit kedepan, bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
3. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit, mata melihat kebola, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
4. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikencangkan, bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.

Dalam melakukan sepak sila terdapat beberapa kondisi fisik yang mendukung salah satunya koordinasi mata kaki. Kurniawanto, (2016:57), menyatakan bahwa Koordinasi gerak Mata-Kaki adalah gerakan yang terjadi

dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain sepak sila, memerlukan sejumlah *input* (rangsang) 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. Diperkuat lagi oleh Lutan, *dkk*, dalam Syahban (2018:9) menyatakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi gerak mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan dan direncanakan dalam pikiran.

Syafruddin dalam Armade (2019:144) Koordinasi adalah kerjasama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta pada otot rangka pada waktu jalannya satu gerakan secara terarah. Di perkuat lagi oleh (Sukadiyanto, 2011: 223) menyatakan Koordinasi adalah perpaduan gerak atau lebih dua persendian, yang satu sama lainnya yang saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka indikator koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki adalah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam berolahraga, tanpa koordinasi mata-kaki orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Misalnya dalam permainan sepak takraw, setiap atlet harus bersiap-siap dalam menerima bola servis dari regu lawan atau menerima serangan *smash* yang dilakukan

oleh regu lawan, maka setiap atlet dari regu yang bertahan harus secara cepat dan tepat bergerak kearah lajunya bola untuk menerima serangan tersebut tanpa kehilangan keseimbangan badan sambil menganyunkan salah satu kaki untuk menyelamatkan bola.

Selain koordinasi mata-kaki dalam melakukan sepak sila diperlukan juga kelincahan. Widiastuti (2017:137) *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya. Diperkuat lagi oleh Arsil dalam Armade (2019:144) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Fenanlampir dan Faruq, (2014:165) mengatakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan jenis olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan keterampilan gerak lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Diperkuat lagi oleh Zulman, *dkk*, (2018:79) mengatakan bahwa kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat

penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Dari berbagai pendapat definisi kelincahan di atas, dapat ditarik suatu pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dari tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan tepat. Mengubah arah, karena kelincahan bukan kemampuan satu arah seperti sprint. Disini terkait dengan kecepatan gerak. Dikatakan bagian tubuh, karena mungkin bagian tubuh atau otot-otot tertentu yang dominan saja berkerja seperti: paha, pinggul, pinggang. Demikian juga dikatakan dengan cepat dan tepat, karena alat ukur penampilan dalam satuan waktu. Kata tepat berarti bahwa kelincahan bukan hanya sekedar cepat saja, tetapi sesuai dengan situasi yang di hadapi dan dikehendaki tanpa gangguan keseimbangan. Dengan gerak, tubuh manusia dapat berpindah tempat apakah gerakannya berulang kali atau sekali saja, apakah seluruh tubuh atau bagian tubuh tertentu, yang terpenting untuk maksud apa gerak tersebut dilakukan. Maka hakekat kualitas kelincahan gerak dalam keterampilan berolahraga atau pendidikan jasmani atau dalam kehidupan adalah cepat dan tepatnya gerak tubuh atau bagian tubuh tersebut.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel terikat. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah Koordinasi Mata-Kaki ( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya yaitu Kemampuan Sepak Sila ( $Y$ ).

Sugiyono (2017:80) menyatakan populasi adalah objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini

adalah siswa SMPN 6 Satu Atap Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah total sampel. Total sampel adalah semua populasi menjadi sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah: tes koordinasi mata-kaki, *Agility T-Tes* (Tes Kelincahan), dan Tes menimbang bola untuk tes sepak sila.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan serta Kemampuan Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 6 Satu Atap Rambah Hilir.

## HASIL PENELITIAN

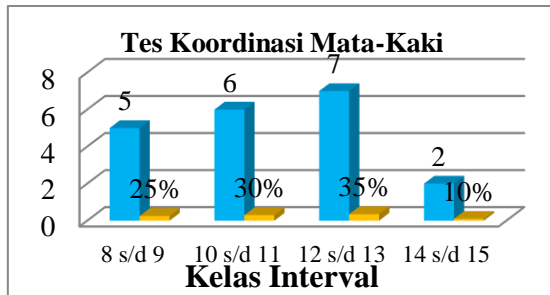
### 1. Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir di ukur dengan menggunakan *Soccer wall volley test*. Data penilaian diperoleh hasil.  $sum = 222$ , skor minimum sebesar = 8, skor maksimum = 14, rerata ( $mean$ ) = 11, dan  $standard\ deviasi = 2$ . Deskripsi data Koordinasi Mata-Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	8 s/d 9	5	25
2	10 s/d 11	6	30
3	12 s/d 13	7	35
4	14 s/d 15	2	10

Jumlah	20	100
--------	----	-----



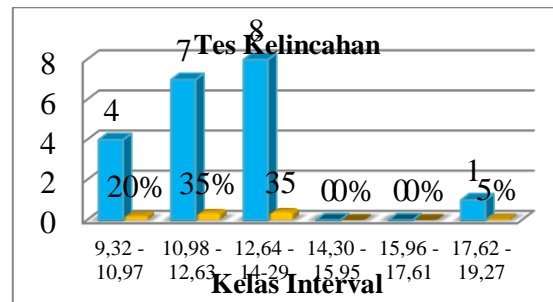
Gambar 1. Histogram Data Tes Koordinasi Mata-Kaki

## 2. Kelincahan

Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir diukur dengan menggunakan *Agility T-Test*. Data penilaian diperoleh hasil. *sum* = 222,28, skor minimum sebesar = 9,32, skor maksimum = 18,53, rerata (*mean*) = 12,35, dan *standard deviasi* = 2,07. Deskripsi data kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	9,32 - 10,97	4	20%
2	10,98 - 12,63	7	35%
3	12,64 - 14,29	8	40%
4	14,30 - 15,95	0	0%
5	15,96 - 17,61	0	0%
6	17,62 - 19,27	1	5%
<b>Jumlah</b>		20	100



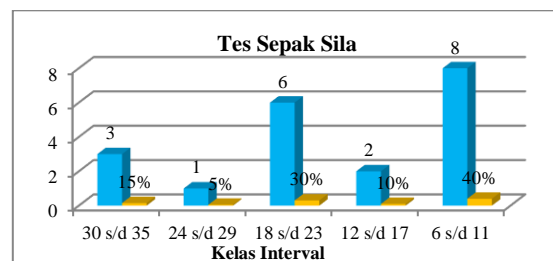
Gambar 2. Histogram Data Tes Kelincahan

## 3. Kemampuan Sepak Sila

Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir diukur dengan menggunakan Tes Menimbang Bola Data penilaian diperoleh hasil. *sum* = 334, skor minimum sebesar = 6, skor maksimum = 32, rerata (*mean*) = 17, dan *standard deviasi* = 9. Deskripsi data Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Sepak Sila

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	30 s/d 35	3	15%
2	24 s/d 29	1	5%
3	18 s/d 23	6	30%
4	12 s/d 17	2	10%
5	6 s/d 11	8	40%
<b>Jumlah</b>		20	100%



Gambar 3. Histogram Data Tes 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 Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kemampuan Sepak Sila.

Variabel	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{tabel}}$
Koordinasi Mata-Kaki ( $X_1$ )	0,1310	0,1900
Kelincahan ( $X_2$ )	0,1327	0,1900
Kemampuan Sepak Sila (Y)	0,1628	0,1900

Berdasarkan hasil normalitas data di atas diperoleh data untuk variabel koordinasi mata-kaki dengan nilai  $L_{\text{observasi}}$  0,1310 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa data untuk variabel ( $X_1$ ) koordinasi mata-kaki berdistribusi normal karena nilai  $L_{\text{observasi}}$  lebih kecil dari pada  $T_{\text{tabel}}$  dengan nilai 0,1900. Untuk hasil normalitas data variabel ( $X_2$ ) kelincahan diperoleh nilai untuk  $L_{\text{observasi}}$  adalah 0,1327 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan data untuk variabel kelincahan berdistribusi normal karena nilai dari  $L_{\text{observasi}}$  lebih kecil dari  $T_{\text{tabel}}$  dengan nilai 0,1900 dan untuk hasil normalitas data variabel (Y) kemampuan sepak sila diperoleh nilai  $L_{\text{observasi}}$  adalah 0,1628 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa data untuk variabel (Y) kemampuan sepak sila berdistribusi normal karena nilai  $L_{\text{observasi}}$  lebih kecil dari nilai  $T_{\text{tabel}}$  dengan nilai 0,1900.

**1. Uji Hipotesis 1 (Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir).**

**Tabel 5.** Analisis Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.

Variabel	N	$r_{\text{hitung}}$	$r_{\text{tabel}}$	Sig.	Kesimpulan
Koordinasi Mata-Kaki	20	0,607	0,444	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai  $r_{\text{hitung}}$  sebesar “0,607” lebih besar dari nilai  $r_{\text{tabel}}$  dengan N 20 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,444” ( $0,607 > 0,444$ ). Hal ini membuktikan bahwa: “ Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir ”.

**2. Uji Hipotesis 2 (Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir).**

**Tabel, 6.** Analisis Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila.

Variabel	N	$r_{\text{hitung}}$	$r_{\text{tabel}}$	Sig.	Kesimpulan
Kelincahan	20	-0,278	0,444	0,05	Ditolak

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai  $r_{\text{hitung}}$  sebesar “-0,278” lebih kecil dari nilai  $r_{\text{tabel}}$  dengan N 20 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,444” ( $-0,278 < 0,444$ ). Hal ini membuktikan bahwa: “ Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir ”.



### 3. Uji Hipotesis 3 (Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir).

**Tabel, 6.** Korelasi Ganda antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila

Variabel	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , Y	20	0,616	0,444	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar “0,616” lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  dengan N 20 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,616” ( $0,616 > 0,444$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan sepak sila.

Berdasar hasil tersebut maka  $H_a$  (Hipotesis Alternatif) penelitian yang menyatakan bahwa “ Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir ”, **diterima.**

### PEMBAHASAN

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara mata (penglihatan) dan gerakan kaki secara

efektif. Gerakan ini terjadi pada motorik kasar yang merupakan gerakan yang melibatkan otot besar. Koordinasi mata dan kaki dalam melakukan satu pola gerakan terutama gerakan yang menggunakan objek. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir sebesar  $r_{hitung}$  sebesar “0,607” lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  dengan N 20 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,444” ( $0,607 > 0,514$ ). Sesuai dengan pendapat Bempa dalam Suhartiwi (2017:9) yang mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan dasar kompleks, pendekatan yang berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan, ini adalah faktor penting yang mendapatkan teknik sempurna dan taktik.

Dari hasil analisis Kelincahan (X<sub>2</sub>) tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan Sepak Sila Pemain Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir, hal ini dibuktikan dengan  $r_{hitung} X_2 = -0,278$ . Pada proses perhitungan di atas dapat dilihat tidak terdapat hubungan yang signifikan hal ini dilihat dengan  $t_{hitung} (-0,278) < r_{tabel} (0,444)$ . Hal ini mengungkapkan sesuai dengan pendapat Lusy Soviana dalam Zulman, dkk, (2018:86) menyatakan bahwa “ kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan ”. Sementara itu sepak sila sendiri adalah menyepak dengan kaki bagian dalam yang digunakan untuk menerima bola, menimang (menguasai bola), mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (Zalfendi, 2017:79). Berdasarkan kutipan di atas tadi, jelas terlihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan sepak sila sepak takraw, karena sepak sila sesuai



dengan pengertian yang dikemukakan sebelumnya yaitu menendang bola dengan kaki bagian dalam dan arah jalan bola lurus ke atas kepala. Semakin lurus arah bola semakin baik sepak sila seseorang. Oleh karena itu kelincuhan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara kemampuan sepak sila sepak takraw.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi linier ganda uji F, di dapat  $F_{hitung} (5.20) > F_{tabel} (3.59)$  yang diperoleh dengan menggunakan rumus  $\{N - K - 1\} 20 - 2 - 1 = 17$  pada  $\alpha = 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincuhan secara bersama-sama memberikan hubungan terhadap Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepak takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir. Berdasarkan pembahasan di atas maka kemampuan sepak sila pemain sepak takraw dilakukan tidak lepas dari koordinasi mata-kaki dan kelincuhan. Semakin baik koordinasi mata-kaki dan kelincuhan para pemain, maka kemampuan sepak sila dalam sepak takraw akan semakin baik sehingga prestasi pemain sepak takraw juga lebih maksimal. Menurut perhitungan skor yang diperoleh, maka koordinasi mata-kaki dan kelincuhan akan mempengaruhi prestasi pemain dalam sepak takraw. Bila koordinasi mata-kaki pemain baik maka dapat menahan dan mengontrol bola dari kawan maupun lawan main dengan baik dan bila kelincuhan pemain sepak takraw baik maka dapat mengejar arah bola yang tentunya belum pasti ke mana arah larinya artinya kelincuhan yang dimiliki pemain akan dimanfaatkan oleh pemain itu sendiri dalam mengejar arah bola.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP N 6 Satu Atap Rambah Hilir. Nilai  $r_{hitung} "0,607" > \text{nilai } r_{tabel} "0,444"$ .

2. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara Kelincuhan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP N 6 Satu Atap Rambah Hilir. Nilai  $r_{hitung} "-0,278" < \text{nilai } r_{tabel} "0,444"$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincuhan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP N 6 Satu Atap Rambah Hilir. Nilai  $r_{hitung} "0,616" > \text{nilai } r_{tabel} "0,444"$ .

### **SARAN**

Diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan sepak sila pemain sepak takraw diantaranya:

1. Untuk pembina diharapkan melakukan pembinaan kemampuan sepak sila dengan baik karena ini merupakan teknik dasar yang utama dalam permainan sepak takraw.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan koordinasi mata-kaki dan kelincuhan dalam meningkatkan kemampuan sepak sila dalam sepak takraw dengan melakukan latihan secara terprogram dan sistematis.
3. Untuk para siswa, agar dapat meningkatkan kemampuan sepak silanya perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan koordinasi mata-kaki dan kelincuhan.
4. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada atlet/pemain sepak takraw yang mengikuti kegiatan pengembangan yang di adakan di sekolah, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Armade, M., & Manurizal, M. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012)*

- Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.* Penjaskesrek Jurnal 6.(1).
- Fenanlampir, A dan Faruq, M. M. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Hanif, S. A. 2015. *Sepak Takraw untuk Pelajar.* Jakarta : Rajawali Pers.
- Kurniawanto, R. 2016. *Pengaruh Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar.* Tesis Makasar. Universitas Negeri Makasar.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suprayitno. 2018. *Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed).* Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (1).
- Susanti, R dan Sudarso. 2017. *Pengaruh Pendekatan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Sepak Takraw.* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 05. No 02. Hal 272-278.
- Syahban. A. 2018. *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Putra STKIP Paris Barantai Kotabaru.* Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume 6. No. 2. Halaman 8-14. p-ISSN : 2087-9377, e-ISSN : 2550-0287.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No . 3 Tahun 2005 Pasal 4 yaitu: *Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan Nasional.*
- Zalfendi, dkk. 2017. *Permainan Sepak Takraw.* Padang: Sukabina Presss
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). *Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai.* Jurnal Menssana, 3(1), 77-88. ISSN 2622-0295.