



Kontribusi Koordinasi Matakaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Sepaksila* Atlet Putra Sepaktakraw Curup Kabupaten Rejang Lebong

Irfan Sanjaya, Jonni, Hasriwandinur, Zulbahri

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
irfansanjaya02041999@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com,
hasriwandi.nur@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan, Kemampuan Sepak Sila.

Abstrak : Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong. (2) Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong. (3) Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet putra POPDA Kabupaten Rejang Lebong. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan analisis korelasi berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw POPDA Rejang Lebong yang berjumlah 14 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* sebanyak 14. Instrumen penelitian koordinasi mata-kaki menggunakan tes menendang bola takraw kedinding, Keseimbangan menggunakan tes berdiri dengan satu kaki dan kemampuan sepak sila menggunakan tes menendang bola takraw secara bergantian. Data dianalisis menggunakan rumus regresi berganda pada $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : terdapat hubungan signifikan secara bersama-sama antara koordiansi mata-kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw POPDA Rejang Lebong.

Keywords : *Eye-Foot Coordination, Balance, Sepak Sila Ability*

Abstract : *The aims of this study were (1) to determine the contribution of eye-foot coordination to the ability of sepak sila skills in male athletes of POPDA, Rejang Lebong Regency. (2) To find out the contribution of balance to the ability of sepak sila skills in male athletes of POPDA Rejang Lebong Regency. (3) To determine the contribution of eye-foot coordination and balance to the ability of sepak sila in male athletes of POPDA, Rejang Lebong Regency. The type of this research is quantitative research that uses multiple correlation analysis. The population in this study were POPDA Rejang Lebong sepak takraw athletes, totaling 14 people. Sampling in this study used a total sampling of 14. The research instrument for eye-foot coordination used a takraw ball kick test against the wall, the balance used a test in the form of standing on one leg, and sepak sila using a takraw ball kick test alternately. Data were analyzed using multiple regression formula at $\alpha = 0.05$. The results of hypothesis testing show: that there is a significant relationship between eye-foot coordination and balance with the soccer skills of POPDA Rejang Lebong sepak takraw athletes.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan

berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan

produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara. "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan berolahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. "Tiap tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda ada yang bertujuan prestasi, kesegaran jasmani maupun rekreasi" (Fajri, Dwi & Deswandi, 2019). Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh social serta rohani. Melalui prestasi olahraga, Bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara

terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan sudah banyak di minati oleh masyarakat Indonesia, pada saat ini telah terbukti dengan banyaknya berdiri klub Sepaktakraw di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam berbagai event regional (kegiatan pelaksanaan) dan nasional. Salah satunya di Bengkulu olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan sudah dikenal masyarakat. Menurut Zalfendi (2017) "menyatakan bahwa ide dari permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set". Untuk itulah dalam permainan sepaktakraw dibutuhkan keterampilan yang baik, sehingga menghasilkan kemenangan. Selain itu juga didukung dengan taktik atau strategi dan kondisi fisik yang prima, agar pencapaian prestasi dalam sepaktakraw bisa terwujud dengan baik. Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik yang baik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu gerakan dengan cukup baik tanpa menimbulkan kelelahan (Hardiansyah dalam Sefri dkk 2019). Kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus cabang olahraga. "agar tumbuh dan berkembang dengan baik setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya" (Zulbahri, 2022). Dengan adanya kondisi fisik yang baik maka keterampilan bermain akan mudah dipelajari. Teknik yang

dimaksud adalah teknik dasar dan teknik khusus, teknik dasar sepaktakraw antara lain adalah sepak sila, sepak cungkil, main kepala, mendada, memaha dan membahu. Adapun teknik khusus yang harus diketahui yaitu servis, smash, dan block. Untuk meningkatkan prestasi sepaktakraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga sepaktakraw dapat dilakukan di berbagai tempat dimana adanya peminat dari olahraga sepaktakraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk dan di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Selain di lingkungan yang formal ada juga yang di lingkungan non formal. Pelatih atlet POPDA sepaktakraw adalah Bapak Afdhalul Fikri, ST. Menurut data yang diperoleh dari Bapak Afdhalul Fikri, ST didapat data prestasi atlet POPDA Rejang Lebong pada enam tahun terakhir.

1. Pada tahun 2014 di Kabupaten Rejang Lebong pada kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Daerah) meraih juara 1.
2. Pada tahun 2016 di Kabupaten Muko-Muko pada kejuaraan POPDA meraih juara 3, dan
3. pada tahun 2018 di Kota Bengkulu pada kejuaraan PORPROV tidak meraih juara.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti temukan di lapangan peneliti melihat penurunan prestasi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet POPDA sepaktakraw adalah faktor internal dan eksternalnya. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana,

faktor lingkungan, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan kemampuan atlet yang berlatih. Terlihat pada setiap kejuaraan sepaktakraw yang diikuti selama 2 tahun terakhir prestasi atlet POPDA Rejang lebong terlihat menurun, melihat adanya masalah tersebut penulis perlu melakukan penelitian ini diiringi dengan harapan, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan pelatih sebagai bahan evaluasi program latihan ke depan, sehingga menghasilkan perubahan ke arah perbaikan prestasi yang selama ini menurun.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Selanjutnya untuk melihat adakah kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun variabel bebas disini adalah koordinasi mata-kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan sepak sila (Y). Untuk waktu penelitian akan dilaksanakan setelah seminar proposal. Populasi menurut Sugiyono dalam Suwirman (2015), adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. sedangkan teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian ini adalah teknik *total Sampling*. Menurut Arikunto dalam Suwirman (2015) "apabila populasi kurang dari 100 lebih baik semuanya dijadikan sampel, dan apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka diambil 10% - 15% atau 20% - 25%". Berhubung terbatasnya jumlah populasi, maka semua populasi dijadikan sampel menggunakan

teknik *total sampling*, oleh sebab itu seluruh pemain sepaktakraw POPDA Rejang Lebong yang mengikuti latihan berjumlah 14 orang pemain putra tersebut dijadikan sampel. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Koordinasi Mata-kaki, Tes Keseimbangan, dan Tes kemampuan sepak sila.

HASIL

1. Data Koordinasi Mata Kaki (X₁) atlet Takraw

Berdasarkan data koordinasi mata-kaki atlet takraw menggunakan tes menendang ke sasaran dinding diperoleh skor tertinggi sebesar = 18,00 dan skor terendah 10,00, skor rata-rata = 15,14 dan standar deviasi 2,47 . Untuk lebih jelasnya distribusi koordinasi mata-kaki atlet takraw dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Data Koordinasi Mata-Kaki (X₁)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1.	> 19	0	0	Sangat baik
2.	16-19	7	50 %	Baik
3.	12-15	6	42,85%	Sedang
4.	8-11	1	7,14%	Kurang
5.	<7	0	00,0%	Sangat Kurang
Jumlah		14	100%	

Berdasarkan tabel 4.1 atlet takraw memiliki koordinasi mata-kaki dengan kelas interval >19 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 0 orang (0%), kelas interval 16-19 dengan klasifikasi baik sebanyak 7 orang (50%), kelas interval 12-15 dengan klasifikasi sedang sebanyak 6 orang (42,85%), kelas interval 8-11

dengan klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (14,28%), kelas interval <7 dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 0 orang (00,0%).

2. Data Keseimbangan Atlet Takraw (X₂)

Berdasarkan data keseimbangan atlet takraw menggunakan tes berdiri dengan satu kaki diperoleh skor tertinggi sebesar = 60,00 dan skor terendah 43,00, skor rata-rata = 55,92 dan standar deviasi 4,66 . Untuk lebih jelasnya distribusi keseimbangan atlet takraw dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Data Keseimbangan (X₂)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1.	> 63	0	00,00%	Sangat baik
2.	58-63	7	50 %	Baik
3.	52-57	5	35,71%	Sedang
4.	46-51	1	7,14%	Kurang
5.	<45	1	7,14%	Sangat Kurang
Jumlah		14	100%	

Berdasarkan tabel 4.2 atlet takraw memiliki keseimbangan dengan kelas interval >63 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 0 orang (00,00%), kelas interval 58-63 dengan klasifikasi baik sebanyak 7 orang (50%), kelas interval 52-57 dengan klasifikasi sedang sebanyak 5 orang (35,71%), kelas interval 46-51 dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (7,14%), kelas interval <45 dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (7,14%).

3. Data Sepak Sila Atlet Takraw (Y)

Berdasarkan data keseimbangan atlet takraw menggunakan tes menimang bola (sepaksila)

diperoleh skor tertinggi sebesar =19,00 dan skor terendah 11,00, skor rata-rata =16,429 dan standar deviasi 2,47. Tabel.3. distribusi Data Kemampuan Sepak sila(Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1.	> 20	0	00,0%	Sangat baik
2.	18-20	6	42,8 %	Baik
3.	15-17	5	35,71%	Sedang
4.	12-14	2	14,28%	Kurang
5.	<11	1	7,14%	Sangat Kurang
Jumlah		14	100%	

Berdasarkan tabel 4.3 atlet takraw memiliki sepak sila dengan kelas interval >20 dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 0 orang (00,0%), kelas interval 18-20 dengan klasifikasi baik sebanyak 6 orang (42,8%), kelas interval 15-17 dengan klasifikasi sedang sebanyak 5 orang (35,7%), kelas interval 12-14 dengan klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (14,28%), kelas interval <11 dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (7,14%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka diperlukan pembahasan lebih lanjut, untuk lebih jelasnya jawaban dari pernyataan penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Perhitungan korelasi antara Koordinasi mata-kaki (X_1) dengan Kemampuan sepak sila (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0.983 sedangkan r_{tabel} sebesar 0.532 jadi $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Berarti dalam hal ini terdapat kontribusi yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan

kemampuan sepak sila. Semakin baik koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil sepak sila yang diperoleh, maka kepada pelatih Atlet Putra POPDA Sepaktakraw Curup Kabupaten Rejang Lebong. agar dapat mengembangkan dan meningkatkan koordinasi mata-kaki pemain pada tingkat yang maksimal. Selanjutnya Perhitungan korelasi antara Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan sepak sila (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0.959 sedang r_{tabel} sebesar 0.532 jadi $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Berarti dalam hal ini terdapat kontribusi yang berarti antara Keseimbangan dengan kemampuan sepak sila. Semakin baik Keseimbangan yang dimiliki pemain tentu baik pula hasil sepak sila yang diperoleh.

Dengan demikian, kepada pelatih Atlet Putra POPDA Sepaktakraw Curup Kabupaten Rejang Lebong. agar dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam menetapkan materi program latihan fisik. Untuk mengetahui kontribusi dari dua variabel atau lebih di gunakan rumus korelasi ganda. Hasil perhitungan r (korelasi berganda) secara bersama-sama antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dan Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y). Dari hasil perhitungan diperoleh korelasi ganda (uji f) di peroleh f_{hitung} sebesar 246.5 sedangkan f_{tabel} sebesar 3.98, jadi $f_{hitung} >$ f_{tabel} maka hasil perhitungan R (Korelasi berganda) secara bersama-sama memiliki kontribusi yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dan Keseimbangan (X_2) terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y).

Dari penjelasan di atas dapat di jelaskan bahwa koordinasi mata-kaki dan

keseimbangan merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi kemampuan sepak sila.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila Atlet Sepakatakrw POPDA Rejang Lebong $t_{hitung} 0,986 < t_{tabel} 0,532$ dan $F_{hitung} 246,5 < F_{tabel} 3,98$. Semoga dengan adanya temuan ini bisa membuat pelatih bisa membuat berbagai macam latihan koordinasi mata-kaki, keseimbangan untuk memaksimal kan kemampuan sepak sila atlet popda putra sepaktakraw rejang lebong.

DAFTAR PUSTAKA

- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3. 2005. *System Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.
- Fajri,B.,& Deswandi ,D.2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Porma Kabupaten Sijunjung*, *Jurnal JPDO*, Vol.2 , no.2,59-64.
- Zulbahri,Z. *Analisis Tingkat Kondisi fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO* . vol. 5, no. 2,80-84, 2022.
- Ferdian,R.,Hardiansyah,S.,&Maifitri,F. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13 Padang dengan Siswa SMPN 1 Sengai Beremas*. *Jurnal JPDO*, Vol.5,no.2,103-110 2022.

Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*.Sukabina Press.

Zalfendi. 2017. *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Sukabina Press.