

Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng

Rolly Afriandi¹, Jonni²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹rollyafriandi11@gmail.com , ²drs.jonni@yahoo.com

Kata Kunci : Koordinasi Mata Kaki, Kelentukan, *Smash* Kedeng

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap *smash* kedeng pemain tim sepaktakraw Balai Baru Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepaktakraw Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 25 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain putra dengan penarikan sampel *proposive sampling*. Koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola, kelentukan dengan menggunakan tes *side split* dan tes *smash* kedeng. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data bhawa Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama terhadap *smash* kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang.

Keywords : *Eye Toe Coordination, Flexibility, Smash Kedeng*

Abstract : *This study aims to determine the contribution of eye-foot coordination and flexibility to the kedeng smash of the Sepaktakraw team player at Balai Baru City of Padang. This type of research is correlational. The population of this study were all players of the Sepaktakraw team at Balai Baru City of Padang totaling 25 people, while the sample in this study was 15 male players with a proportional sampling. Eye-foot coordination using the kick test and stopping the ball, flexibility using the side split test and the smash smash test. Data analysis was carried out using product moment analysis. Based on the results of data analysis that there is a significant contribution between eye-foot coordination and flexibility together on the kedeng smash of the Sepaktakraw team, Balai Baru City of Padang.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat. Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani sehingga bisa mewujudkan sumber

daya manusia yang berkualitas maju dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional dalam UU RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan

dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Masyarakat melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan mencapai prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari kutipan tersebut, olahraga prestasi dimasa sekarang merupakan dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Manusia dapat bertahan terus dan kian maju melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam membentuk dirinya serta dunia sekitar.

Salah satu olahraga yang banyak dipilih adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah banyak digemari dan berkembang di Indonesia. Di Sumatera Barat, olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang populer dan dikenal hampir diseluruh lapisan masyarakat.

Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw penuh dengan gerakan yang akrobatis, indah dan memiliki karakteristik pemain yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya

untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepak rago. Mereka bermain sepak rago dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini pemain sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (synthetic fiber). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi. Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan. Hal ini dibuktikan oleh Syamsul sebagai atlet sepak takraw Sumbar yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan, baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Selanjutnya sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan oleh tekong kedaerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan. Penguasaan teknik dasar permainan Sepak takraw sangat penting mengingat permainan Sepak takraw adalah permainan yang cepat (Zulman, 2018).

Sebagai olahraga cabang beregu, sepak takraw dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka maupun ditempat tertutup. Sepak takraw dimainkan oleh 2 regu, pada setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yaitu: tekong, apit kiri, dan apit kanan dan seorang pemain cadangan. Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya : (1). Penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual (2). Kerjasama tim yang baik antara pemain dalam sebuah

tim atau regu. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas pemain akan lebih baik.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi komponen sebagai berikut : kekuatan, kecepatan dan daya ledak sangat dibutuhkan sekali oleh seorang smasher terutama dalam melakukan smash. Sedangkan komponen fisik lain seperti antisipasi dan akselerasi dibutuhkan oleh semua pemain.

Menurut Zalfendi, dkk (2009) Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw meliputi: (1). Service yang dilakukan oleh tekong (2). Menimbang bola / pasing (3). Smash (4) Heading dan (5). Blok. Yang berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan.

Teknik khusus yang terpenting dalam permainan sepaktakraw adalah teknik smash Kedeng. Karena melalui smash Kedeng yang baik dan mematikan akan dapat menambah poin atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan smash Kedeng akan memberikan poin dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan.

Kemampuan kelentukan yang terbatas juga dapat menghambat penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan PNF. Seperti yang dijelaskan Giriwijoyo (2007) bahwa: Metode PNF merupakan kelanjutan metode pasif, maksudnya setelah atlet melakukan peregangan dengan metode pasif, dorongan dilanjutkan lebih jauh, tetapi atlet yang bersangkutan harus melawan dan atas perlawanan ini mendorong menambah kekuatan dorongannya, yang juga harus

dilawan lebih kuat, dan seterusnya, dan seterusnya.

Salah satu kota yang mengembangkan olahraga prestasi adalah daerah Kota Padang. Pembinaan olahraga sepaktakraw dapat dilakukan pada pemain tim sepaktakraw Balai Baru Kota Padang dan juga dibina dilingkungan yang formal yaitu sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga sepaktakraw adalah pada pemain tim sepaktakraw Balai Baru Kota Padang. Pada Atlet sepaktakraw Kota Padang kepengurusannya dibawah naungan PSTI Kota Padang. Peminatnya khusus dikalangan pelajar dan umum.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan **Danil** pada hari Minggu Tanggal 28 Januari 2021 yang merupakan pelatih yang ada di Kota Padang menyatakan bahwa belum tercapainya kemampuan smash kedeng pada atlet putra tersebut dalam permainan sepaktakraw yang disebabkan oleh kondisi fisik yaitu daya ledak (explosive power) otot tungkai, keseimbangan, kekuatan, Kelentukan, kecepatan, koordinasi mata dan kaki, teknik dan timing belum begitu baik pada saat atlet melakukan smash, blok dan service. Dilihat dari lompatan saat melakukan smash kedeng masih rendah, sehingga smash Kedeng yang dilakukan tidak sempurna dan sangat menguntungkan bagi lawan. Untuk melakukan lompatan yang tinggi, maka dibutuhkan bentuk latihan yang mengarah ke daya ledak otot tungkai.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepaktakraw Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 25 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak

15 orang pemain putra dengan penarikan sampel *proposive sampling*. Koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes menyepak dan menghetikan bola, kelentukan dengan menggunakan tes *side split* dan tes *smash kedeng*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

HASIL

1. Koordinasi Mata Kaki (X_1)

Berdasarkan hasil koordinasi mata kaki, diperoleh skor maksimum adalah 9 dan skor minimum 5. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7 dan standar deviasi = 1,59. Agar lebih jelasnya deskripsi data koordinasi mata kaki dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X_1)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
10-9	5	33.33	Baik Sekali
8-7	5	33.33	Baik
6-5	5	33.33	Cukup
4-3	0	0	Kurang
2-1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan histogram di atas dari 15 orang, 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara 10-9 dengan kategori baik sekali, 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara 7-8 dengan kategori baik, dan 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara 5-6 dengan kategori cukup.

2. Kelentukan (X_2)

Berdasarkan hasil kelentukan, diperoleh skor maksimum adalah 0,3 cm dan skor minimum 5, cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 2,2 cm dan standar deviasi = 1,49. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
0.1-0.0	0	0	Baik Sekali
1.4-0.2	6	40.00	Baik
2.9-1.5	3	20.00	Cukup
4.4-3.0	5	33.33	Kurang
6.1-4.5	1	6.67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan histogram di atas dari 15 orang, 6 orang (40,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 1,4-0,2 dengan kategori baik, 3 orang (20%) memiliki kelentukan berkisar antara 2,9-1,5 dengan kategori cukup, 5 orang (33,33%) memiliki kelentukan berkisar antara 4,4-3,0 dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan berkisar antara 6,1-4,5 dengan kategori kurang sekali.

3. Smash Kedeng (Y)

Berdasarkan hasil *smash kedeng*, diperoleh skor maksimum adalah 32 dan skor minimum 16. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 27 dan standar deviasi = 5,19. Agar lebih jelasnya deskripsi data *smash kedeng* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Smash Kedeng (X_2)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
35-39	0	0	Baik Sekali
29-34	8	53.33	Baik
24-28	3	20.00	Cukup
19-23	2	13.33	Kurang
14-18	2	13.33	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan histogram di atas dari 15 orang, 8 orang (53,33%) memiliki *smash kedeng* berkisar antara 29-34 dengan kategori baik, 3 orang (20%) memiliki *smash kedeng* berkisar antara 24-28 dengan kategori cukup,

2 orang (13,33%) memiliki *smash* kedeng berkisar antara 19-23 dengan kategori kurang dan 2 orang (13,33%) memiliki *smash* kedeng berkisar antara 14-18 dengan kategori kurang sekali.

4. Uji Normalitas

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

Variabel	L _o	L _{tab}	Distribusi
Koordinasi Mata Kaki	0,1469	0,220	Normal
Kelentukan	0,1198	0,220	Normal
<i>Smash</i> Kedeng	0,1587	0,220	Normal

PEMBAHASAN

1. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki (X₁) Terhadap Pemain Tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang (Y).

Analisis korelasi terhadap koordinasi mata kaki terhadap *smash* kedeng menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{y1} = 0,607 > r_{tabel}$ 0,514. Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor koordinasi mata kaki (X₁) terhadap *smash* kedeng (Y) yaitu diperoleh $t_{hitung} (2,75) > t_{tabel} (1,77)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap *smash* kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang dengan sumbangan kontribusi 36,84%. Koordinasi mata, dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol (Anggraini, 2016).

2. Kontribusi Kelentukan (X₂) Terhadap Smash Kedeng Pemain Tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang (Y).

Analisis korelasi terhadap kelentukan terhadap *smash* kedeng menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{y2} = 0,654 > r_{tabel}$

0,514. Berdasarkan uji keberartian korelasi kelentukan (X₂) terhadap *smash* kedeng (Y) diperoleh $t_{hitung} (3,12) > t_{tab} (1,77)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap *smash* kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang dengan sumbangan kontribusi 42,83%. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan mempelajari keterampilan keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi (Har, P., & Sepriadi, S, 2020). kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihanlatihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas (Rahmana, Z., & Suwirman, S, 2020).

3. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki (X₁) dan Kelentukan (X₂) secara bersama-sama terhadap Smash Kedeng Pemain Tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang (Y).

Analisis korelasi terhadap koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama terhadap *smash* kedeng menghasilkan korelasi ganda sebesar 0,743. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda 0,743, dan $F_{hitung} (7,40) > F_{tabel} (3,89)$ pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$, dk pembilang ($k = 2$) serta dk penyebut ($n-k-1=12$). Dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan, maka **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama terhadap *smash* kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang dengan sumbangan kontribusi 55,21%.

SIMPULAN

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap smash kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap smash kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama terhadap smash kedeng pemain tim Sepaktakraw Balai Baru Kota Padang

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. (2016). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMPN 1 Teluk Kuantan. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1-11.
- Giriwijoyo, S. dkk. 2007. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Har, P., & Sepriadi, S. 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/565>.
- Rahmana, Z., & Suwirman, S. 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal JPDO*, 3(2), 1-5. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/590>.

UU.RI N0.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 Tentang system Keolahragaan Nasional, Jakarta:Depdikbud.

Zalfendi. 2019. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: FIK UNP

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. Fik-Unp, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.