

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TUBUH
DENGAN KEMAMPUAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN
SEPAKTAKRAW SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 7 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Guru Sekolah Dasar sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas bung hatta*



Oleh :

**DENNY TRIMAYDI SUPATRA
NPM. 1210013411273**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Denny Trimaydi Supatra
NPM : 1210013411273
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Tubuh
dengan Kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Padang
Universitas : Bung Hatta

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, 12 Januari 2017

Denny Trimaydi Supatra

ABSTRAK

Denny Trimaydi Supatra. (1210013411273) **Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Padang.** Skripsi (2016)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Padang. Populasi penelitian adalah siswa putra SMP Negeri 7 Padang yang mengikuti kegiatan sepaktakraw yang berjumlah 22 orang, semua populasi di jadikan sampel penelitian. Instrumenntasi untuk memperoleh data yaitu menggunakan koordinasi mata kaki ,Bass Tests, dan Tes stork stand. Hipotesis penelitian ini yang di ajukan adalah (1) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila (2) Terdapat hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila (3) Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila. Analisis data dan pengujian hipotesi penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment* pada signifikasi $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis dapat di sajikan sebagai berikut(1) Terdapat hubungan signifikan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila yang dibuktikan nilai determinasi sebesar 27.2%. (2) Terdapat hubungan signifikan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila yang dibuktikan nilai determinasi sebesar 22.6 %. (3) Terdapat hubungan signifikan koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh secara bersama dengan kemampuan sepaksila yang dibuktikan nilai determinasi sebesar 38.6%.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Padang”**. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing I, dan Arfon Meirony, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan pemikiran, bimbingan serta masukan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Madri, M. M.Kes, AIFO, selaku tim penguji sekaligus sebagai Ketua Pengelola Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta Ali Mardius, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

3. Dr. M. Sahnun, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Staf Pengajar Pendidikan Guru Sekolah Dasar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Syafrizal Syair, S.Pd, selaku Kepala SMPN 7 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Muskan, S.Pd seta Siswa SMPN 7 Padang yang telah membantu dan bekerjasama dalam mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian.
7. Khusus buat Ayahanda Suhaimi (Alm), dan Ibudan Fatimah, S.Pd tercinta yang selalu, dukungan moril dan meteril serta doa agar penulis dapat segera menyelesaikan perkuliahan ini, serta kakanda Era Okta Patria, Amd. Kep dan Deddy Agus Supatra yang selalu memberikan motivasi bagi penulis untuk segera dapat menyelesaikan perkuliahan.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, 5 Desember 2016
P e n u l i s

Denny Trimaydi Supatra

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Permainan Sepaktakraw	9
a. Pengertian Sepaktakraw	9
b. Teknik Dasar Bermain Sepaktakraw.....	10
c. Sepaksila	10
2. Koordinasi Mata Kaki	14
3. Keseimbangan Tubuh	16
4. Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan kemampuan Sepaksila	17
5. Hubungan Keseimbangan tubuh dan kemampuan Sepaksila	18
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Defenisi Operasional	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	28
1. Koordinasi Mata Kaki (X_1)	28
2. Keseimbangan Tubuh (X_2)	29
3. Kemampuan Sepaksila (Y)	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	33
D. Pembahasan.....	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	28
2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Kaki.....	28
3. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Tubuh	30
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Sepaksila.....	31
5. Uji Normalitas Data Penelitian	32
6. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Melakukan Sepaksila	13
2. Kerangka Konseptual Penelitian	19
3. Tes Koordinasi Mata Kaki	23
4. Tes Modifikasi Keseimbangan Tubuh	25
5. Pengukuran Tes Sepaksila	26
6. Histogram Data Koordinasi Mata Kaki	29
7. Histogram Data Keseimbangan Tubuh	30
8. Histogram Data Kemampuan Sepaksila.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	43
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis	44
3. Hasil Analisis Korelasi.....	45
4. Tabel-tabel Nilai Kritis	54
5. Dokumentasi Penelitian	59
6. Surat-surat Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama pembentukan kepribadian manusia. Pendidikan sangat berperan membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah akan sangat serius menangani bidang pendidikan, sebab dengan sistem pendidikan yang baik diharapkan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Seperti yang tercantum dalam silabus pendidikan jasmani untuk SMP bahwa pembelajaran permainan sepak takraw tiap semesternya hanya empat pertemuan untuk pembelajaran sepak takraw jelas sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak takraw sesuai dengan yang tercantum dasar permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan untuk kompetensi dasar adalah: Menunjukkan untuk kerja ketrampilan *lokomotor* dan *manipulatif* dalam salah satu nomor olahraga beregu bola kecil dengan kontrol yang baik.

Dalam permainan sepak takraw teknik-teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain takraw berupa teknik : kepala (*heading*), membahu, mendada, memaha serta sepakan, namun teknik yang paling banyak dipakai/digunakan untuk melakukan *service*, *reservice*, mengumpan dan mengontrol bola adalah teknik menyepak/sepakan, di dalam kemampuan menyepak terdapat dua jenis-

jenis sepakan diantaranya : sepak kuda (sepak kura), sepak cangkil, sepak badek (sepak simpuh), menapak serta sepaksila.

Sepaksila merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh pemain sepaktakraw. Dengan penguasaan sepaksila yang baik, maka akan dapat menerima dan menimang bola, mengunpan dan antaran bola, serta dapat menyelamatkan dari serangan lawan. Begitu pula sebaliknya, jika para pemain sepaktakraw kurang dapat menguasai sepaksila dengan baik artinya memberi peluang lawan untuk memperoleh angka atau memenangkan pertandingan. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepaksila berarti hilangnya kesempatan bagi regu untuk memperoleh angka.

SMP Negeri 7 Padang merupakan salah satu SMP Negeri di wilayah Kota Padang. Pembelajaran sepaktakraw masuk dalam olahraga pilihan di SMP Negeri 7 Padang. Kegiatan pembelajaran sepaktakraw, dilaksanakan di luar waktu sore hari pada hari Selasa mulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Kegiatan pembelajaran sepaktakraw di SMP Negeri 7 Padang saat ini berjalan cukup baik. Dilihat dari alat dan fasilitas yang ada dalam kegiatan sangat memadai, baik bola takraw, net maupun lapangannya. Hal ini tentunya sangat mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pembelajaran sepaktakraw.

Namun kenyataan di lapangan hasil observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 7 Padang masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan sepaksila dengan baik. Fenomena yang terlihat di lapangan siswa masih belum dapat menerima dan menimang bola dengan baik, siswa belum dapat

mengumpan dan antaran bola dengan baik, serta siswa belum dapat dapat menyelamatkan dari serangan lawan. Jika para pemain sepak takraw kurang dapat menguasai sepaksila dengan baik artinya memberi peluang lawan untuk memperoleh angka atau memenangkan pertandingan. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepaksila berarti hilangnya kesempatan bagi regu untuk memperoleh angka.

Beberapa faktor yang diduga sebagai penyebab belum terkuasainya teknik sepaksila oleh siswa SMP Negeri 7 Padang antara lain : kekuatan otot tungkai yang kurang baik, koordinasi mata kaki yang dimiliki siswa masih kurang maksimal, keseimbangan tubuh siswa masih kurang baik, sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan melakukan Sepaksila yang dimiliki siswa. Unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan Sepaksila adalah keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa siswa yang mempunyai keseimbangan tubuh yang baik, maka dalam pelaksanaan keterampilan Sepaksila akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan unsur koordinasi juga diperlukan dalam keterampilan sepaksila, dikarenakan dalam melakukan keterampilan sepaksila adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan bola sesuai tujuan dan dalam target sasaran. Hal ini tentunya membutuhkan koordinasi mata dan kaki yang baik, karena gerakan sepaksila merupakan gerakan yang dilakukan dengan caraberdiri satu kaki, sedangkan kaki yang lain menekuk ke atas seperti bersila dan mendorong bola. Jadi untuk dapat melakukan gerakan sepaksila koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh

merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

Koordinasi kaki dan keseimbangan tubuh yang baik sangat diperlukan dalam melakukan sepakan dengan baik. Ma'mun dan Yudha (2000: 32) mengemukakan keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga dengan beban yang berlawanan, sedangkan koordinasi menurut Sajoto (1995:9) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif

Kenyataan yang terjadi, berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan diperoleh bahwa saat siswa peserta berlatih mempraktekkan gerakan sepakan dalam permainan sepakbola, terlihat masih banyak siswa yang melakukan gerakan sepakan masih kurang sesuai dengan petunjuk atau arahan yang diajarkan guru atau pelatih dalam melakukan gerakan sepakan. Kebanyakan siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan sepakan. Gerakan atau sepakan yang dilakukan pada umumnya lebih dominan dilakukan hanya dengan kaki kiri atau kanan saja, padahal di dalam permainan sepakbola khususnya teknik Sepakan kedua kaki harus aktif dan berperan penting dalam penguasaan bola. Kemampuan siswa menguasai teknik sepakan (menyepak) Sepakan serta kurang efektif kedua kaki untuk melakukan sepakan, karena koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh yang dimiliki siswa masih kurang baik. Idealnya dalam melakukan gerakan sepakan, adalah: berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu; lutut kaki sepakan dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah atau lantai, kaki

tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut; bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki); mata melihat kearah bola datang; badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk; kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan; dan bola disepak ke atas setinggi kepala. Selain itu juga terlihat saat siswa peserta berlatih mempraktekkan gerakan Sepaksila dalam permainan sepaktakraw, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis perlu untuk mengadakan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Padang. Penelitian ini sangatlah penting dilakukan karena dengan diadakannya penelitian ini, maka diharapkan akan dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, guru maupun siswa dalam meningkatkan keterampilan bermain sepaktakraw.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai.
2. Koordinasi mata kaki yang dimiliki siswa
3. Keseimbangan tubuh siswa.
4. Kemampuan melakukan Sepaksila.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, karena keterbatasan waktu, biaya dan pengetahuan, maka peneliti hanya membatasi pada koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaktila dalam permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 7 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan signifikan koordinasi mata kaki dengan sepaktila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaktila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaktila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang.
2. Hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang.
3. Hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMP Negeri 7 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kakiterhadap sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih olahraga dalam mengajar sepaktakraw.
4. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penulisan berikutnya.

5. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
6. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepaktakraw.