

KESEIMBANGAN TUBUH DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN PASSING SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Ibrahim¹, Mawardinur², Ronald Gunawan Sihotang³, Juner Duompiba sinaga⁴,
Adam Juelham Baim⁵, Gollen Naibaho⁶

Ibrahimwiyaka10@gmail.com¹, bmw@gmail.com², ronaldgunawan470@gmail.com³,
junersinaga19@gmail.com⁴, baimadam07@gmail.com⁵, gollennaibaho@gmail.com⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan lapangan empat persegi panjang, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan terkecuali net sebagai penghalang. Berdasarkan hasil observasi klub putra pulau maringkik masih kurang sempurna kemampuan passing dengan menggunakan sepak mula atau sepak sila dalam permainan sepak takraw tersebut. Tujuan penelitian ingin mengetahui ada atau tidak adanya hubungan keseimbangan dan koordinasi mata-kaki dengan passing menggunakan sepak mula dalam permainan sepak takraw. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 14 orang yang tergabung dalam klub sepak takraw pulau maringkik. Analisis data menggunakan korelasi berganda. Hasil analisis data untuk hipotesis I diperoleh t-hitung sebesar 0,636 t tabel dengan db= 14 dan taraf signifikan 5% ternyata di peroleh t-tabel sebesar 0,532. Ini berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel atau ($0,636 > 0,532$) berarti ada hubungan. Sedangkan hipotesis II diperoleh t hitung sebesar 0,6267 dan t-tabel sebesar 0,532 ini berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel atau ($0,626 > 0,532$) berarti ada hubungan dan hipotesis ke III diperoleh t-hitung sebesar 1,307 dan t-tabel sebesar 0,532 ini berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel atau ($0,626 > 0,532$) Jadi hasil kesimpulan dari penelitian ini signifikan, sehingga penelitian ini adalah: „Ada hubungan keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan passing sepak sila dalam permainan sepak takraw klub putra pulau Maringkik.

Kata Kunci: keseimbangan tubuh, koordinasi mata kaki dan hasil passing.

PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan lapangan empat

persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (synthetic fibre) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain dan 1 pemain cadangan. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Pandjaitan, 2002: 29).

Teknik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki individu untuk menentukan keberhasilannya. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, sehingga para pemain dapat menampilkan suatu bentuk permainan yang menarik dan bagus dengan tingkat keterampilan yang tinggi. Agar

menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik, maka teknik dasar dalam permainan sepak takraw harus betul-betul dikuasai (Sumosardjuno, 2008: 32). Dalam penelitian ini akan diteliti tentang passing. Passing dimana seorang membagikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan kaki (Tony, 2006: 25). Untuk mendapatkan seorang atlet sepak takraw yang berprestasi, harus memiliki 4 aspek yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Dari ke empat aspek tersebut, aspek fisik memegang peranan yang sangat penting terhadap aspek-aspek lainnya, karena hal itu berhubungan erat dengan kesiapan kondisi fisik seorang atlet untuk menunjang penguasaan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program latihan, aspek ini selalu menjadi aspek prioritas utama khusus di dalam menjaga daya tahan seorang atlet. Adapun komponen-komponen dari aspek fisik ini adalah daya tahan, daya ledak,

kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, stamina, ketepatan dan

koordinasi. Untuk dapat bermain sepak takraw dengan mahir dan profesional harus apat menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw merupakan unsur penting dalam permainan sepak takraw. Tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik, permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah sepak sila atau sepak mula dan sepak kuda. Sepak mula adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak mula digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan bola dan untuk mengantisipasi serangan lawan. Sedangkan sepak kuda adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari smash lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah. Sebagai teknik dasar, maka sepak sila dan sepak kuda harus dikuasai dan dilatih dengan sungguh-sungguh. Sepak mula sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw, karena sepak mula merupakan gerak yang dominan dalam permainan sepak takraw. Dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka. (Pandjaitan, 2002: 32).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan studi korelasional dengan metode korelasi berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan langsung antar variable, sampel yang digunakan terdiri dari 14 orang yang aktif bermain sepaktakraw, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data; 1) mengukur keseimbangan menggunakan tes stork stand, untuk anak usia 10 tahun keatas. (Widiastuti, 2015: 50). Waktu yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan dimulai dari aba-aba "YA" sampai tes kehilangan keseimbangan. 2) tes koordinasi mata-kaki. 3) Instrumen Penelitian Passing (Nurhasan, 2001). Analisis data menggunakan korelasi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan melihat nilai $N=15$, taraf signifikan 5% dari r tabel menunjukkan angka = 0,532. Sedangkan dari hasil perhitungan nilai r yang diperoleh di atas menunjukkan angka r hitung = 1,307, jadi bila kita bandingkan antara r hitung dengan r tabel dengan taraf signifikan 5% maka r hitung lebih besar dari r tabel ($1,307 > 0,523$).

Keseimbangan adalah keadaan dimana tubuh kita dapat mempertahankan posisinya walaupun telah melakukan gerakan. Keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan sepaksila, ketika menyepak bola takraw, salah satu kaki digunakan untuk menyepak dan kaki yang lain digunakan untuk bertumpu. Kaki yang digunakan untuk bertumpu harus mampu mempertahankan kondisi tubuh agar tetap dalam keadaan seimbang, sehingga pelaksanaan sepaksila dapat berjalan sesuai yang dikehendaki. Selain itu jika tubuh dalam keadaan seimbang pada saat menyepak bola takraw, pemain dengan mudah menentukan arah sepakan bola dengan tenang dan sesuai arah yang diinginkan. Terlebih pada saat mengumpan kepada teman yang akan melakukan smash. Oleh sebab itu keseimbangan perlu ditingkatkan untuk mengembangkannya kemampuan sepaksila menjadi lebih baik. Dengan demikian unsur keseimbangan dapat memprediksi terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai keseimbangan tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai keseimbangan yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang kurang baik pula.

Secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramuscular. Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak). Dengan adanya koordinasi mata-kaki pemain mampu menampilkan suatu model keterampilan gerak dalam melakukan sepaksila, dapat menggabungkan gerakan menjadi satu bagian yang kompleks yang memadukan tungkai atau kaki dengan penglihatan menjadi terpadu dalam suatu pola gerakan yang disertai perasaan kontrol bola yang cermat pada bagian-bagian kaki. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai koordinasi mata-kaki tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai koordinasi mata-kaki yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan sepaksila permainan sepaktakraw yang kurang baik pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa r hitung $>$ r tabel ($1,307 > 0,532$) maka terdapat hubungan secara langsung keseimbangan tubuh (dan koordinasi mata tangan (dengan passing menggunakan sepak mula dalam permainan sepak takraw).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta. Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta. Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek -Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta. Darwis, Ratinus, 1992., *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdiknas, Jakarta. Hadi, Sutrisno, 1990., *Analisis Regresi*. Andi Offset, Yogyakarta.

- Halim Ichsan Nur, 2004., Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Universitas Negeri Makassar, Makassar. Kusuma, Dede, 1989., Olahraga dan Manfaatnya. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.
- Rani, Adib,Abd. 1993. Ilmu Jiwa Gerak. Bahan kuliah FIK UNM Makassar. Soebroto, Moeh. 1975. Masalah-Masalah Dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga, dan Coaching. Dirjen Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, Depdikbud RI, Jakarta. Slameto, 2010. Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhi, jakarta Rineka cipta. Sajoto, Mochamad, 1988., Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Syarifuddin, 1994., Sepak Takraw. PB. Persetasi, Jakarta. Tola, Ismail, 1998., Permainan Sepak Raga dan Sepak Takraw. FIK UNM, Makassar. Yahya,Kasmad. M, 1986., Struktur dan Ramburambu Penulisan Skripsi. Makalah Seminar Ilmiah FIK UNM.