

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KESEIMBANG DAN KOORDINASI MATA  
KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW**

**Sardiman<sup>1</sup>, Erwin Zainuddin<sup>2</sup> Moh. Ardin<sup>3</sup> Abu Bakar<sup>4</sup>, Agusman<sup>5</sup>**

Universitas Tadulako, Universitas Muhammadiyah Palu, Universitas Muhammadiyah Luwuk

Email: [Sardiman425@gmail.com](mailto:Sardiman425@gmail.com), [erwinpjkr@gmail.com](mailto:erwinpjkr@gmail.com), [Mohardin26@gmail.com](mailto:Mohardin26@gmail.com)  
[abubakarunismuh@gmail.com](mailto:abubakarunismuh@gmail.com), [agusman170888@gmail.com](mailto:agusman170888@gmail.com)

**Journal info**

**Babasal Sport Education**

**Journal**

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 3

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2022

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada hubungan kelentukan terhadap sepak sila dalam permainan sepak takraw pada sepak tim takraw Universitas Tadulako? 2) Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako? 3) Apakah ada hubungan koordinasi mata kaki terhadap sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako? 4) Apakah ada hubungan kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki, terhadap kemampuan hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako?. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah tim takraw Universitas Tadulako yang berjumlah 12 orang. Sedangkan sampel yang ditentukan oleh peneliti yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dengan jumlah 12 orang. Dengan nilai signifikan 0.05, menunjukkan hasil yang signifikan dan ada hubungan antara Kelentukan X1 terhadap hasil Sepak Sila Y karena menunjukkan hasil nilai signifikan  $0.005 < 0.05$ , Ada hubungan antara Keseimbangan X2 terhadap hasil Sepak Sila Y karena menunjukkan nilai signifikan  $0.043 < 0.05$ , Ada hubungan antara Koordinasi Mata Kaki X3 terhadap hasil Sepak Sila Y karena menunjukkan nilai signifikan  $0.010 < 0.05$ , Ada hubungan antara Kelentukan, Keseimbangan dan Koordinasi mata kaki X4 terhadap hasil Sepak Sila Y karena menunjukkan nilai signifikan  $0.004 < 0.05$ .

**Keywords:**

Kelentukkan, Keseimbangan,  
Koordinasi Mata Kaki, Sepak  
Takraw

**PENDAHULUAN**

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang didomisili di daerah pantai seperti Kepulauan Riau Sumatera bagian Barat dan Makassar. Permainan sepak takraw dahulu di Makassar sering disebut sepakraga yang banyak dimainkan oleh nelayan sebagai pengisi waktu

luang sebelum mereka melaut. Di berbagai daerah sepakraga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan Negeri. Di Sulawesi Selatan sepakraga merupakan permainan anak raja. Adapun arti permainan dalam bahasa bugis disebut “*maragga*” atau “*managa*”, dalam bahasa Makassar disebut “*akraga*”, sedangkan Sumatera disebut “*bermain rago*”, dan Nusantara disebut “*sepakraga*”, di Sri Lanka, permainan ini disebut “*raga*”, di Filiphina disebut “*kator*”,

dan di China “*teng chew*”, sedangkan di Myanmar dinamakan “*chin long*”, di Malaysia dan Singapura hampir sama perti di Sumatera permainan ini disebut “*sepakraga*”.

Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada gerakan-gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis dan senam, permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh net. Sebagai olahraga beregu, sepak takraw adalah salah satu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka (*outdoor*), maupun tertutup (*indoor*), baik di lapangan kertas atau lapangan pasir dengan bebas dari rintangan.

Perkembangan sepak takraw begitu cepat sehingga beberapa daerah seperti Jawa Tengah, Bali, Kalimantan, Tengah, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, mengalami kemajuan yang pesat dalam permasalahan dan pembinaan ini dibuktikan bahwa PON 2000 di Surabaya dan PON 2004 di Palembang, tim sepak takraw Jawa Tengah telah mampu berpertasi dengan dibuktikan bahwa Jawa Tengah telah mampu berprestasi dengan merebut medali emas, demikian juga dalam pekan olahraga Nasional (POPNAS) untuk tingkat pelajar SLTP dan SLTA di Makassar 2003 tim putra Jawa Tengah berhasil sebagai juara 1. Sepak takraw pertama kali mengikuti PON tahun 1981, PERESTASI meloloskan 5 daerah dengan jatah 52 orang. Pada PON X/1981 ini pula di

sebut Kejurnas IV yang merupakan seleksi pemain untuk *SEA games* 1981 Manila.

Perkembangan Sepak Takraw Internasional mulai menajak tahun 1996 sampai sekarang. Ada sejumlah *event* Internasional yang diikuti mulai Mei 1996: *Prince Cup di Thailand* (sepak takraw Wanita) *Hanoi Open* (regu putra), kejuaraan pelajar ASEAN (*ASEAN School*), *ISA Cup* (regu putra di Malaysia) *King's Cup SEA games dan Asian games*, pada periode tahun 1996 peretas terus meningkat dan secara keseluruhan sepak takraw Indonesia mulai merebut tempat-tempat yang terhormat. Dan yang terakhir pada *even SEAN School* di Malaysia tahun 2006, tim pelajar Indonesia mampu meraih mendapatkan medali perunggu. Perkembangan sepak takraw pada *even Asian Games* di Qatar merai 3 medali perunggu dari putra, *Asian Games* di Guagzhou China tahun 2010, regu putra mendapatkan medali perunggu sedangkan putri baru pertama kali mengikuti *even Asian Games* mendapatkan medali perunggu. Demikian juga pada level, *Asian Beach Games* 2008 di Bali cabang sepak takraw Indonesia mampu meraih 3 medali perunggu, yaitu pada nomor tim putra, tim putri. *Asian Beach Games* 2012 di China sepak takraw pantai Indonesia meraih medali perak. Pada *SEA Games* tahun 2013 dan 2015 Indonesia hanya mampu meraih medali perunggu.

Sesuai yang termaksud dalam Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 20 disebutkan pada

ayat (1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, (2) Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Merata secara sistematis untuk keberhasilan dalam membangun keolahragaan nasional dapat dilakukan dengan memperhatikan Pasal 27 UU No. 3 tentang SKN tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

Metode latihan adalah suatu cara yang terprogram dengan baik yang fungsinya sebagai alat untuk menyajikan serangkaian kegiatan olahraga dalam usaha meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis, dan keterampilan gerak yang dilakukannya. Sedangkan, latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Sejalan dengan itu Bompa (1969: 64), berpendapat bahwa latihan adalah merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingkat individu, yang bertujuan membentuk fungsi fisiologi manusia dengan psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang di bebaskan padanya. Oleh karena itu, latihan pada dasarnya merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan pada tingkat tertinggi penampilan, dilakukan

secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, yang mana pelatih tersebut mempunyai peranan yang sangat besar, dan tidak sekedar sebagai pelatih atau pendidik saja tetapi tugasnya sangat kompleks, harus memiliki pengetahuan pendukung seperti fisiologi, psikologis, aspek sosial, dan latihan merupakan segalanya bagi pelatih maupun atletnya.

Permainan sepak takraw ada beberapa teknik dasar permainan sepak takraw yaitu *servis, passing, smash, heading* dan *block*. Menurut Hanif (2015: 35), teknik dasar sepak takraw meliputi sepak sila, sepak jungkil, sepak badek, sepak *Cross*, memaha, *heading*, mendada, dan membahu. Sepak sila merupakan teknik utama dalam permainan sepak takraw.

Permainan sepak takraw, sepak sila adalah sangat penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan memining bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan menyelamatkan serangan lawan.

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam satu gerakan dalam permainan sepak takraw untuk menguasai suatu gerakan yang baik oleh karena itu setiap pemain harus memperkuat teknik dasar tersebut dengan faktor yang mendukung itu seperti faktor keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincihan (*angility*), kekuatan (*power*), kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan (*endurance*) Sardiman (2017: 6 (3)).

Untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw dibutuhkan beberapa komponen fisik seperti, kelentukan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan akurasi dengan harapan agar atlet sepak takraw mampu memperlihatkan hasil yang baik di setiap pertandingan. Koordinasi mata kaki merupakan salah satu komponen fisik yang harus di kembangkan untuk dapat untuk menguasai teknik sepak sila. Perananan koordinasi mata kaki dalam melakukan sepak sila adalah sangat penting, terutama perkenaan yang tepak pada kaki sehingga sepakan yang dilakukan dapat terkontrol dengan baik. koordinasi adalah kemampuan gerak mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Sepak sila juga sangat berhubungan dengan kelentukan, melakukan teknik sepak sila harus memperhatikan hal sebagai berikut yaitu kaki sepak dilipat setinggi lutut kaki tumpu, kaki tumpu ditekuk sedikit, badan sedikit dibungkukkan, mata melihat kebola dan kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.

Pada saat badan dibungkukkan dibutuhkan kelentukan togok kedepan yang melibatkan susunan tulang belakang. dan keseimbangan peran yang dibutuhkan dalam melakukan sepak sila, dimana dalam pelaksanaan sepak sila dilakukan dengan berdiri pada satu kaki dan kaki yang lain melakukan sepakan. Maka dari itu peranan komponen fisik kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki ini, sangat di butuhkan dalam melakukan sepak sila yang baik dan benar.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui metode latihan fisik kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki dalam kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw sehingga peneliti mengangkat judul yaitu: “hubungan kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki, terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kelentukan, keseimbangan, koordinasi mata kaki, terhadap hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian korelasional. Menurut Suharsismi Arikunto (2009: 247-248), Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubunga antara dua atau beberapa variabel. Dengan teknik korelasi seseorang peneliti dapat mengetahui

hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi yang lain. Besarnya atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk *koefisien* korelasi. Didalam penelitian deskriptif *koefisien* korelasi menerangkan sejauh mana dua atau lebih variabel berkorelasi, sedangkan dalam penelitian generalisasi hipotesis *koefisien* korelasi menunjukkan tingkat signifikansi terbukti tidaknya hipotesis.

Sugiyono (2017:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki objek itu. Dalam penelitian ini populasi itu adalah tim sepak takraw Universitas Tadulako dengan banyak populasi 12 orang tim sepak takraw Universitas Tadulako.

Sugiyono (2017:118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan dapat diperlakukan untuk populasi. Untuk itu

sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 12 tim sepak takraw Universitas Tadulako.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:97), teknik *purposive sampling* digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampel. dengan itu peneliti menggunakan *purposive sampling* sehingga menentukan jenis kelamin laki-laki dalam pengambilan sampel.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji analisis jalur (*Path Analysis*).

Jika keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *computer* dengan menggunakan program SPSS Versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau 0.05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis 1 (Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Tim Sepak Takraw Universitas Tadulako).

Adapun hasil penelitiannya adalah nilai  $N=12$  dan nilai *pearson correlation*  $r$  hitung 0.746, dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.005. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  di terima, karna nilai  $r$  hitung yang di peroleh 0.746,  $>$   $r$  tabel 0.4973 dan nilai signifikansi diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.005 < 0.05$ ). Dengan perkataan lain, terdapat hubungan antara kelentukan terhadap sepak sila pada permainan sepak takraw.

2. Pengujian Hipotesis 2 (Terdapat Hubungan Keseimbangan Terhadap Sepa Sila Pada Tim Sepak Takraw Universitan Tadulako)

Adapun hasil penelitiannya adalah nilai  $N=12$  dan nilai *pearson correlation*  $r$  hitung 0.529, dengan nilai sugnifikan yang di peroleh sebesar 0.043. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_2$  di terima, karna nilai  $r$  hitung yang diperoleh 0.529  $>$   $r$  tabel 0.4973 dan nilai signifikansi diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.043 < 0.05$ ). Dengan perkataan lain terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap sepak sila pada permainan sepak takraw.

3. Pengujian Hipotesis 3 (Terdapat Hubungan koordinasi mata kaki Terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako)

Adapun hasil penelitiannya adalah nilai  $N=12$  dan nilai *pearson correlation*  $r$  hitung 0.705, dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.01. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_3$  di terima, karna nilai  $r$  hitung yang diperoleh  $0.705 >$   $r$  tabel 0.4973 dan nilai signifikansi diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.01 < 0.05$ ). Dengan perkataan lain, terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap sepak sila pada sepak takraw.

4. Pengujian Hipotesis 4 (Terdapat Hubungan Kelentukan, Keseimbangan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Tim Sepak Takraw Universitas Tadulako)

Pengujian hipotesis 4 dilakukan untuk menegetahui apakah variabel kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan terhadap hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako.

Kesimpulan dari tabel di atas adalah nilai  $N=12$  dan nilai *R Square*  $r$  hitung 0.799, dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.004. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_4$  di terima, karna nilai  $r$  hitung yang diperoleh 0.799,  $>$   $r$  tabel 0.4973 dan nilai signifikansi diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.004 < 0.05$ ). Dengan perkataan lain, terdapat hubungan antara kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki memiliki korelasi terhadap hasil sepak sila pada permainan sepak takraw.

Terdapat hubungan Kelentukan terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw

Universitas Tadulako. Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila yang diperoleh adalah sebesar 0.005. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.005 < 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis disini adalah kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan terhadap hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako, karna nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis 1 dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan kelentukan terhadap hasil sepak sila sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako”.

Hasil penelitian ini telah sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Muhamad Khoirudin 2015 dimana terapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan sepak sila pada atlet sepak takraw PORA Kota Banda Aceh tahun 2014 ( $r_{xy} = 0,60$ ). Kelentukan pergelangan kaki memberi sumbangan sebesar 36% terhadap keterampilan bermain sepak sila sedangkan nilai  $t$  hitung = 2,7 lebih besar dari  $t$ -tabel pada derajat kebebasan 15-2 ( $dk = 13$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 1,771. Artinya nilai  $t$  hitung = 2.7 > dari nilai  $t$  tabel = 1,771. Maka  $H_0$  ditolak, artinya terapat hubungan yang positif dan

signifikan antara kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan sepak sila pada atlet sepak takraw PORA Kota Banda Aceh tahun 2014.

Terdapat hubungan keseimbangan terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako. Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel keseimbangan terhadap hasil sepak sila yang diperoleh adalah sebesar 0.043. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.043 < 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat di kemukakan penulis disini adalah keseimbangan memiliki hubungan terhadap hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako, karna nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0,05 dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis 1 dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan keseimbangan terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako”.

Hasil penelitian ini telah sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Zulman Ali Umar (2018) dimana terapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila. Hasil penelitian ditemukan terapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan Sepak Sila dalam Sepaktakraw pemain SMP Negeri

2 Batang Anai dengan thitung (3.240) > ttabel (1.771).

Hubungan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako. Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila yang diperoleh adalah sebesar 0.010. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.010 < 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis disini adalah koordinasi mata kaki memiliki hubungan terhadap hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako, karna nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0,05 dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis 1 dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako”.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yaitu Jufrianis (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan hubungan yang signifikan antara hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila, dengan korelasi  $r = 0.653$  dimana  $r$  hitung >  $r$  tabel or  $0.653 > 0,602$ . Dan hubungan dikategorikan kuat.

Hubungan Kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila sepak takraw pada tim takraw Universitas Tadulako. Dari hasil analisis data yang

diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila yang di peroleh adalah sebesar 0.004. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 ( $0.004 < 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di disini adalah kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan terhadap hasil sepak sila pada tim sepak takraw Universitas Tadulako, karna nilai signifikan yang diperoleh kurang dari 0.05 dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis 4 dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada tim sepak takraw Universitas Tadulako”.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa hal diantaranya: 1) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap Hasil sepak sila pada permainan sepak takraw. 2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil sepak sila pada permainan sepak takraw. 3) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila pada permainan sepak takraw. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil sepak sila pada permainan sepak takraw.



**REFERENSI**

- Achmad Sofyan Hanif. 2015. *Sepak takraw untuk pelajar*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persda. PT RajaGrapindo Persada.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Manajemen penyelenggaraan pertandingan sepaktakraw*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persda.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Kepelatihan dasar sepak takraw*. Jakarta.
- Bompa, Tudor o. 1983. *theory and methodology of training the key to athlet performance*. New York: Kendal hunt publishing company
- Maimun Nusufi. 2016. *Korelasi antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw atlet klub dongdong merah tahun 2014*. Jurnal Handayani (JH). Vol 6 (2) Desember 2016, hlm 8.
- Sardiman, Taufiq Hidayah & Soekardi, (2017). *Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai terhadap Peningkatan Power Lompatan dan Smash Kedeng Sepak Takraw*. *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (3).
- Suharsimi Arikunto, 2009. *Manajemen penelitian*. Jakarta. Reneka Cipta.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.