

ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA DI KABUPATEN POLMAN

Taufik

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Barru

taufik.unmuhbarru@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor terpenting dalam pencapaian prestasi pada siswa dalam cabang olahraga sepak takraw adalah dengan memiliki kondisi fisik yang dapat menunjang keterampilan khususnya keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw. Kekuatan otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan pada saat kaki yang menjadi tumpuan atau penopang seluruh berat badan, keseimbangan juga di butuhkan pada saat melakukan keterampilan sepaksila dan koordinasi mata-kaki sangat berperan sebelum sesaat melakukan sepakan dalam permainan sepaksila. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik analisis jalur (*Path Analysis*). Populasinya adalah siswa MA Izzatul Ma'arif Tappina Kab. Polman, yang totalnya sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampelnya adalah sampling purposive. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis jalur dengan bantuan program komputer SPSS 16. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Siswa MA Izzatul Ma'arif Tappina Kab. Polman memiliki kekuatan otot tungkai berpengaruh secara langsung terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 46,64%. (2) Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 30,17%. (3) Kekuatan otot tungkai berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 21,90%. (4) Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 5,38%. (5) Koordinasi mata-kaki berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 42,38%. (6) Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap keterampilan sepaksila melalui koordinasi mata-kaki 29,57%. (7) Keseimbangan berpengaruh terhadap keterampilan sepaksila melalui koordinasi mata-kaki 13,21%.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 20 September 2024
Direview : 20 Oktober 2024
Diterima : 23 Oktober 2024
Disetujui : 30 Oktober 2024

Kata-kata Kunci:

Kekuatan Otot Tungkai,
Keseimbangan, Koordinasi Mata-
Kaki, Keterampilan Sepaksila.

Article History

Submitted : September 20, 2024
Reviewed : October 20, 2024
Accepted : October 23, 2024
Published : October 30, 2024

Keywords:

leg muscles power, balance, ankles
coordination, cross-legged kick skill.

Abstract. One of the most important factors in the achievement of the students in the football sport branch is that of having physical conditions that can support your particular skill in any game of football. Good leg muscle strength is needed when the foot is a toggle or support of all weight; balance is also needed when handling soccer skills, and eye-foot coordination plays a major role before a brief kick in the game. This type of research is a descriptive study using path analysis. The population was student ma izzatul ma 'arif tappina kab. Polman; that's a total of 30. My samples are sampling samples. The data analysis techniques used are descriptive statistical analysis and path analysis with the help of SPSS 16 computer programs. The findings suggest that (1) students ma izzatul ma 'arif tappina kab. Polman have the muscle strength of the limb to directly affect eye-foot coordination of 46.64%. (2) Balance has a direct bearing on foot-coordination by 30.17%. (3) The strength of the limb muscle directly affects your unified skill of 21.90%. (4) Balance affects 5.38% of your soccer skills directly. (5) Eye-foot coordination has a direct bearing on your football skills of 42.38%. (6) The strength of the limb muscle affects your skill through eye-foot coordination of 29.57%. (7) Balance affects football skills through 13.21% football coordination.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga sepak takraw merupakan bagian penting dari pengembangan bangsa dan pembangunan nasional kita. Sejalan dengan dorongan pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, kegiatan olahraga di negara kita, termasuk sepak takraw, dilaksanakan sepanjang tahun mulai dari tingkat daerah hingga nasional dan bahkan internasional.

Perkembangan olahraga sepak takraw di Indonesia telah menunjukkan kemajuan signifikan, seperti yang terlihat dari prestasi yang diraih oleh atlet Indonesia dalam berbagai kejuaraan sepak takraw. Namun, pencapaian ini tidak berarti bahwa pemain harus berhenti di sini; sebaliknya, mereka harus berusaha lebih keras untuk meraih prestasi yang lebih tinggi dan setidaknya mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Sepak takraw adalah olahraga yang sangat populer di Sulawesi Barat, dinikmati oleh semua kalangan, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak. Gerakan dalam sepak takraw memiliki kekhasan dan tingkat kesulitan yang tinggi, karena memerlukan ketepatan dalam kontak bola dengan kaki, paha, dan kepala saat melakukan berbagai teknik seperti sepak sila, memaha, menyundul, membahu, mendada, servis, smash, dan blok. Dengan tingginya minat masyarakat terhadap olahraga ini, diharapkan sepak takraw dapat memberikan manfaat dalam hal kesehatan, hiburan, dan prestasi, khususnya di Sulawesi Barat.

Berdasarkan pengamatan penulis, minat masyarakat terhadap permainan sepak takraw sangat besar, baik di kalangan anak-anak maupun orang dewasa. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat yang gemar bermain sepak takraw di sore hari. Selain itu, banyak siswa yang aktif bermain sepak takraw selama jam istirahat di sekolah, didukung oleh perhatian dan pengawasan dari para guru mereka. Dengan demikian, siswa memiliki peluang untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam permainan ini.

Untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw, beberapa komponen fisik penting perlu diperhatikan, seperti kelentukan, keseimbangan, kelincahan,

koordinasi, dan akurasi. Dengan perhatian terhadap komponen-komponen ini, diharapkan siswa atau atlet sepak takraw dapat menunjukkan performa yang baik dalam setiap pertandingan. Selain itu, guru dan pelatih diharapkan mampu memberikan bimbingan yang sesuai dan memahami bahwa pengembangan keterampilan tidak hanya meliputi serangan, tetapi juga pertahanan dengan sepak sila, yang merupakan keterampilan yang sering digunakan dalam permainan.

Berdasarkan uraian tersebut, tiga komponen fisik yang dipilih untuk meningkatkan keterampilan sepak sila adalah kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kekuatan otot tungkai sangat penting saat melakukan sepak sila karena gerakan ini memerlukan tumpuan pada satu kaki. Otot tungkai yang kuat akan membantu menopang tubuh dengan baik saat sepak sila dilakukan. Kekuatan otot tungkai sangat berperan dalam permainan sepak takraw, terutama dalam gerakan yang cepat dan tepat untuk mengantisipasi bola. Ketika bola datang dari lawan, keterampilan sepak sila diperlukan untuk menyepak bola dengan kaki bagian dalam agar dapat dikembalikan ke lapangan lawan dengan akurat. Keterlambatan dalam melakukan sepakan dapat mengakibatkan antisipasi yang kurang tepat, yang berpotensi membuat bola tersangkut di net atau keluar dari lapangan permainan.

Keseimbangan tubuh sangat penting saat melakukan sepak sila. Keseimbangan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga kestabilan tubuh selama melakukan gerakan, seperti sepak sila (Zulman & Atradinal, 2018). Kemampuan ini krusial karena membantu pemain mempertahankan posisi tubuh agar bola tetap dalam kendali mereka. Keseimbangan yang baik mempengaruhi kualitas gerakan dalam permainan sepak takraw, memungkinkan pemain untuk melakukan sepak sila dengan teknik yang benar, sepakan yang tepat, dan arah bola yang akurat (Nur, 2018). Dengan keseimbangan yang baik, pemain dapat mengontrol gerakan dan koordinasi dengan lebih efektif, memastikan bola mengenai kaki dengan tepat dan sepakan sesuai sasaran.

Koordinasi juga merupakan unsur penting dalam melakukan sepak sila, melibatkan kerja sama antara penglihatan dan gerakan kaki (Sardiman et al, 2022). Pemain perlu mengikuti arah bola yang bergerak dari bawah ke atas, sehingga koordinasi antara mata dan kaki sangat penting. Pemain dengan koordinasi yang kurang baik cenderung menghasilkan gerakan yang kaku dan tidak efisien, serta menghabiskan lebih banyak energi. Sebaliknya, pemain dengan koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan teknik dengan sempurna, tetapi juga dapat dengan cepat dan mudah mempelajari keterampilan baru. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain untuk berpindah dengan cepat antara pola gerak yang berbeda, membuat gerakan menjadi lebih efisien (Gaffar, 2021). Dalam sepak takraw, koordinasi mata-kaki sangat penting untuk mendukung keterampilan sepak sila, dengan mata mengawasi bola dan kaki mengontrolnya agar tetap dalam kendali pemain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mencakup dua variabel independen, yaitu kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, serta satu variabel intervening, yakni koordinasi mata-kaki. Penelitian ini mengevaluasi bagaimana variabel-variabel tersebut memengaruhi variabel dependen, yaitu keterampilan sepaktila dalam permainan sepaktakraw. Populasi target dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa MA Izzatul Ma'arif Tappina Kabupaten Polman, yang berjumlah 153 orang. Sementara itu, populasi yang dapat dijangkau dalam studi ini terdiri dari seluruh siswa putra kelas X dan XI di MA Izzatul Ma'arif Tappina Kabupaten Polman, sebanyak 86 orang. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 30 orang yang dipilih melalui teknik sampling purposive. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini meliputi: (1) analisis jalur (path analysis), (2) korelasi sederhana, dan (3) koefisien determinasi. Sebelum menguji hipotesis, dilakukan beberapa uji prasyarat, termasuk uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians sebagai syarat untuk analisis jalur. Selain itu, dilakukan analisis keberartian dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menilai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semua analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kekuatan otot tungkai

Hasil penelitian tentang kekuatan otot tungkai (X1) menunjukkan skor terendah 28 kali dan skor tertinggi 35 kali, dengan rentang 7 kali. Rata-rata nilai ($\bar{X}$) adalah 31,60 kali, simpangan baku (s) sebesar 1,77, dan varians mencapai 3,14.

Berdasarkan data mentah mengenai kekuatan otot tungkai (X1), distribusi frekuensinya dapat disusun seperti berikut:

Tabel 1. Daftar Distribusi Frekuensi Skor Kekuatan otot tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28-29	4	13,33
2	30-31	10	33,33
3	32-33	12	40
4	34-35	4	13,33
5	36-37	0	0
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data dari 30 responden dalam penelitian, ketika hasil masing-masing dibandingkan dengan rata-rata, ditemukan bahwa 12 orang (40%) memiliki skor kekuatan otot tungkai (X_1) di bawah rata-rata, sementara 9 orang (30%) berada pada kelompok rata-rata, dan 14 orang (46,66%) memiliki skor di atas rata-rata.

2. Keseimbangan

Hasil penelitian tentang keseimbangan (X_2) menunjukkan skor terendah 75 poin dan skor tertinggi 85 poin, sehingga rentangnya adalah 10 poin. Rata-rata nilai ($\bar{X}$) mencapai 80,63, dengan simpangan baku (s) sebesar 2,87 dan varians sebesar 8,24.

Berdasarkan data mentah mengenai keseimbangan (X_2), distribusi frekuensinya dapat disusun sebagai berikut:

Tabel 2. Daftar Distirbusi Frekuensi Skor Keseimbangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	75-77	4	13,33
2	78-80	8	26,66
3	81-83	12	40
4	84-86	6	20
5	87-89	0	0
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor keseimbangan (X_2) pada kelompok rata-rata 12 orang (40%), 12 orang (40%) berada di bawah rata-rata kelompok dan 6 orang (20%) berada di atas rata-rata kelompok.

3. Koordinasi Mata Kaki

Hasil penelitian mengenai Koordinasi mata kaki (X_3) diperoleh skor terendah 3 kali, skor tertinggi 8 kali, sehingga rentangnya 5 kali. Nilai rata-rata ($\bar{X}$) sebesar 5,60 kali, simpangan baku (s) sebesar 1,32 dan varians sebesar 1,76.

Berdasarkan data mentah tentang koordinasi mata kaki (X_3) tersebut, dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut:

Tabel 3. Daftar Dsitribusi Frekuensi Skor Koordinasi Mata Kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3	2	6,66
2	4	4	13,33
3	5	8	26,66
4	6	8	26,66
5	7	6	20
6	8	2	6,66
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor koordinasi mata kaki (X_3) pada kelompok rata-rata 8 orang (26,66%), berada di bawah kelompok rata-rata 6 orang (20 %) dan 8 orang (26,66%) berada di atas rata-rata kelompok.

4. Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw

Hasil Penelitian Mengenai Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw (Y) diperoleh skor terendah 36 kali, skor tertinggi 43 kali, sehingga rentangnya 7. Nilai rata-rata ($\bar{X}$) sebesar 39,20. Simpangan baku (s) sebesar 1,91 dan Varians sebesar 3,68.

Berdasarkan data mentah tentang keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw (Y) tersebut, dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36-37	6	20
2	38-39	11	36,66
3	40-41	9	30
4	42-43	4	13,33
5	44-45	0	0
Jumlah		30	100%

Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw (Y) pada kelompok rata-rata 11 orang (36,66%), berada di bawah kelompok rata-rata 6 orang (20%) dan 13 orang (43,33%) berada di atas rata-rata kelompok.

Adapun data Rangkuman hasil analisis deskriptif pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila siswa MA Izzatul Ma'arif Tappina Kab.Polman.dapat dilihat pada Tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis deskriptif pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila siswa MA Izzatul Ma'arif Tappina Kab.Polman.

Variabel	n	Max	Min	Range	Rata-Rata ($\bar{X}$)	Simpangan Baku (s)	Varians (s ²)
Kekuatan otot tungkai	30	35	28	7	31,60	1,77	3,14
Keseimbangan	30	85	75	10	80,63	2,87	8,24
Koordinasi mata kaki	30	8	3	5	5,60	1,32	1,76
Keterampilan sepaksila	30	43	36	7	39,20	1,91	3,68

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

1. Ada pengaruh langsung kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap koordinasi mata kaki.

Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara mata (penglihatan) dan gerakan kaki secara efektif. Gerakan ini terjadi pada motorik kasar yang merupakan gerakan yang melibatkan otot besar.

Koordinasi atau keterampilan dicapai dengan latihan dimana pengulangannya menurunkan hambatan synaptic dalam sistem saraf. Dalam sistem saraf dikenal dengan neuro muscular yang terdapat motor unit di dalamnya, dimana motor unit adalah seberapa banyak serabut saraf yang meng “innevasi” serabut otot. Normal satu serabut saraf memerintah ± 150 serabut otot. Padahal satu otot bisa memiliki seribu beribu-ribu serabut otot. Makin banyak motor unit pada otot, maka makin banyak pula guadisi kekuatan otot tersebut, sehingga gerakannya tampak “fluent”. Begitupun pada kekuatan otot tungkai, jika otot tungkai lebih kuat atau dalam hal ini memiliki banyak serabut otot yang diperintah oleh serabut saraf maka akan dapat memudahkan koordinasi mata dan kaki dalam melakukan satu pola gerakan terutama gerakan yang menggunakan objek. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap koordinasi mata kaki sebesar 46,64%. Sesuai dengan pendapat Bompa yang mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan dasar kompleks, pendekatan yang berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan, ini adalah faktor penting yang mendapatka teknik sempurna dan taktis.

2. Ada pengaruh langsung keseimbangan yang signifikan terhadap koordinasi mata kaki.

Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara mata (penglihatan) dan gerakan kaki secara efektif. Gerakan ini terjadi pada motorik kasar yang merupakan gerakan yang melibatkan otot besar.

Koordinasi atau keterampilan dicapai dengan latihan dimana pengulangannya menurunkan hambatan synaptic dalam sistem saraf. Dalam sistem saraf dikenal dengan neuro muscular yang terdapat motor unit di dalamnya, dimana motor unit adalah seberapa banyak serabut saraf yang meng "innevasi" serabut otot, jika keseimbangan lebih kuat atau dalam hal ini memiliki banyak serabut otot yang diperintah oleh serabut saraf maka akan dapat memudahkan koordinasi mata dan kaki dalam melakukan satu pola gerakan terutama gerakan yang menggunakan objek. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh keseimbangan terhadap koordinasi mata kaki sebesar 30,17%. Keseimbangan (balance) dibutuhkan pada saat seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi dinamis maupun statis hal ini sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena seseorang mampu mengkoordinasikan gerakannya. Sedangkan koordinasi mata dan kaki berkaitan dengan kemampuan melakukan suatu gerakan berdasarkan penglihatan dan anggota gerak bagian bawah (kaki). Meskipun seseorang memiliki keseimbangan yang baik jika mata dan kaki tidak sinkron maka kaki tidak bisa mengenai bola secara tepat.

3. Ada pengaruh langsung kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw.

Keterampilan sepaksila merupakan keterampilan yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh atlet sepak takraw. Tanpa keterampilan sepaksila, keterampilan yang lainnya tidak bisa dilakukan dengan baik karena semua yang diperlukan untuk mendukung terjadinya keterampilan adalah sepaksila. Misalnya, untuk melakukan smash yang baik diperlukan umpan yang tinggi dan arahnya sesuai dengan keinginan smasher, dan untuk memudahkan hal tersebut maka yang paling mudah digunakan adalah dengan menggunakan sepaksila, untuk menerima bola dari serangan lawan pun sebagian besar pemain menggunakan keterampilan sepaksila.

Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan dalam melakukan keterampilan sepaksila karena sepaksila pada permainan sepak takraw dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki. Keterampilan sepaksila terdiri dari berbagai rangkaian gerakan, dimana salah satu kaki dilipat ke atas dan salah satu kaki harus menahan berat beban seluruh tubuh kita maka diperlukan kekuatan otot tungkai karena membutuhkan kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal untuk menahan beban tubuh.

Otot tungkai harus memiliki kekuatan untuk menopang seluruh berat tubuh serta menjaga keseimbangan saat mengangkat salah satu kaki untuk melakukan sepakan. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar 21,90 %. Hal ini didukung pendapat dari Yusuf (2004) yang mengatakan bahwa sepaksila berdiri pada satu kaki, pada kiri atau kanan, jika kaki kanan yang hendak dilipat ke atas maka berat badan bertumpu pada kaki kiri, begitupun sebaliknya. Yang berarti kekuatan otot tungkai dibutuhkan pada keterampilan sepaksila saat salah satu kaki menjadi tumpuan yang menahan seluruh berat badan ketika salah satu kaki di lipat ke atas.

4. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw.

Keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw merupakan keterampilan yang paling sering digunakan dari awal hingga akhir permainan yang berfungsi untuk menerima, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan. Keseimbangan adalah salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw. Dengan Keseimbangan yang baik, maka seorang siswa dapat membangun tenaga secara efisien tanpa kehilangan keseimbangan tubuh pada saat melakukan sepaksila.

Keseimbangan sangat diperlukan untuk efisiensi biomekanika optimal pada banyak cabang olahraga terutama pada cabang olahraga sepak takraw dalam meningkatkan keterampilan sepaksila. Keseimbangan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah bentuk persendian. Pada keterampilan sepaksila dibutuhkan Keseimbangan dimana yang berperan adalah susunan tulang belakang yang termasuk sendi pelana atau persendian irregular. Dimana jenis persendian ini permukaan sendinya tidak beraturan seperti piring atau sedikit cekung, gerakan terbatas hanya menggeser saja dan tidak mempunyai poros sendi. Seorang pemain sepak takraw dituntut memiliki Keseimbangan yang baik, agar supaya mendukung perkenaan kaki dengan bola ketika melakukan sepaksila. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh Keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar 5,38%. Hal ini didukung oleh pendapat Darwis (1992) bahwa untuk melakukan teknik sepaksila harus memperhatikan hal sebagai berikut yaitu kaki dilipat setinggi lutut kaki tumpu, kaki tuk sedikit, badan sedikit dibungkukkan, mata melihat ke bola dan kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.

5. Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw.

Sepaksila dalam permainan sepak takraw merupakan keterampilan terbuka karena situasi akan berubah-ubah. Komponen yang lain harus menunjukkan kesesuaian dengan komponen gerak yang lain untuk merealisasikan tingkat ketepatan yang akurat seperti kaki yang melakukan perkenaan dengan bola yang melayang di udara. Di samping itu, juga terjadi keselarasan irama gerak, seperti irama pergerakan komponen-komponen gerak kaki, penglihatan dan posisi badan sehingga dibutuhkan koordinasi mata kaki yang baik. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar 42,38%. Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Khalim et al (1996) yaitu pada keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw terdiri dari rangkaian gerak seperti sebelum sentuhan, perlakuan awal, sentuhan dan setelah sentuhan. Rangkaian gerak ini harus memiliki koordinasi mata dan kaki dengan baik untuk mendapatkan perkenaan bola pada kaki secara tepat agar hasil sepakan atau arah bola dapat di arahkan dengan baik.

6. Ada pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw melalui koordinasi mata kaki.

Rangkaian gerak sepaksila pada permainan sepak takraw yaitu sebelum sentuhan, perlakuan awal, sentuhan dan setelah sentuhan. Dimana rangkaian gerak tersebut memerlukan koordinasi dalam mengubah gerak kaki dari perlakuan awal hingga setelah sentuhan serta memerlukan koordinasi mata kaki pada saat sentuhan kaki dengan bola agar kaki mengenai bola tersebut dengan tepat.

Pada perlakuan awal, kaki siap menendang bola dengan melipat salah satu kaki ke atas untuk perkenaan bola. Untuk mendukung gerakan kaki ke atas di butuhkan keseimbangan yang secara otomatis mengangkat lipatan kaki secara luwes dan tidak kaku. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw melalui koordinasi mata kaki sebesar 29,57 %. Hal ini sesuai dengan pendapat Gustira, Bahar, & Putra (2024) yang mengatakan bahwa keseimbangan sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga karena keseimbangan dapat mengurangi kemungkinan cedera pada otot dan sendi, mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, menghemat penggunaan tenaga dan memperbaiki sikap tubuh.

7. Ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw melalui koordinasi mata kaki.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai tujuannya. Sangat berhubungan dengan keterampilan sepaksila yang membutuhkan koordinasi dari berbagai rangkaian gerak seperti sikap awal, sebelum sentuhan, sentuhan dan sikap akhir.

Untuk mengembangkan koordinasi adalah melatih gerakan yang simultan dari yang mudah ke yang sulit, tempo rendah ke tempo yang tinggi, bentuk latihan yang mengkoordinir saraf, otot, dan indra secara berulang-ulang, serta kombinasi gerakan kanan dan kiri. Begitupun dalam keterampilan sepaksila yang memerlukan koordinasi antara indra penglihatan (mata) dengan kaki pada saat perkenaan kaki dengan bola serta koordinasi neuro muscular agar gerakan keterampilan sepaksila itu tampak dengan adanya perintah dari serabut saraf ke serabut otot yang berada pada otot Guadriseps femoris, peroneus, gastroknemius dan tibialis anterior agar mampu berkontraksi atau menahan beban seluruh tubuh saat salah satu kaki dilipat ke atas pada saat melakukan keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw melalui koordinasi mata kaki sebesar 13,21%.

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa :

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap koordinasi mata kaki. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh signifikan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap koordinasi mata kaki. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan koordinasi mata kaki $X_3 = 0,560 X_1 + 0,386 X_2 + 0,4254 \varepsilon_1$. Besarnya pengaruh variabel kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama adalah 81,9% terhadap koordinasi mata kaki. Sedangkan 18,1% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain variabel kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Pengaruh variabel kekuatan otot tungkai terhadap koordinasi mata kaki secara langsung adalah sebesar $0,5602 \times 100\% = 31,36\%$. Sementara variabel keseimbangan memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,3862 \times 100\% = 14,89\%$. Pengaruh antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan berkorelasi terhadap koordinasi mata kaki sebesar $(0,560 \times 0,707 \times 0,386) \times 100\% = 15,28\%$. Total pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap koordinasi mata kaki adalah sebesar $31,36\% + 15,28\% = 46,64\%$. Dan keseimbangan berpengaruh terhadap koordinasi mata kaki secara keseluruhan adalah sebesar $14,89\% +$

15,28 % = 30,17%. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan koordinasi mata kaki, seseorang harus memiliki kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap koordinasi mata kaki, maka dapat dijelaskan bahwa kelentukan dan kekuatan otot tungkai sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan koordinasi mata kaki. Kekuatan adalah kemampuan atau kualitas otot dalam berkontraksi untuk mengatasi beban tubuh sendiri maupun beban tubuh ditambah beban dari luar tubuh. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan sangat diperlukan dalam mengkoordinasikan beban tubuh dengan beban di luar tubuh. Maka, untuk meningkatkan koordinasi mata kaki, seseorang harus memiliki kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh signifikan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw $Y = 0,651X_3 + 0,468X_1 + -0,232X_2 + 0,3376\epsilon_2$. Besarnya pengaruh variabel koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama adalah 90,5 % terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw. Sedangkan 9,5 % sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Pengaruh variabel koordinasi mata kaki secara langsung terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw adalah sebesar $0,6512 \times 100\% = 42,38\%$. Besarnya pengaruh variabel kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw secara langsung sebesar $0,4682 \times 100\% = 21,90\%$. Pengaruh variabel keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw secara langsung adalah $0,2322 \times 100\% = 5,38\%$. Sementara pengaruh tidak langsung variabel kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang berkorelasi terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar $(0,468 \times 0,707 \times 0,232) \times 100\% = 7,67\%$. Total pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar $21,90\% + 7,67\% = 29,57\%$. Total pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw sebesar $5,38\% + 7,83\% = 13,21\%$. Koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw secara keseluruhan adalah sebesar $0,6512 \times 100\% = 42,38\%$. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan sepaksila pada permainan

sepaktakraw, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila. Maka dapat dijelaskan bahwa. Kekuatan otot tungkai juga termasuk salah satu bagian dari kondisi fisik dibutuhkan dalam keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, hal ini di dukung pendapat dari Effendi, Perdima, & Martiani (2024) yang mengatakan bahwa sepaksila berdiri pada satu kaki, pada kiri atau kanan. Yang berarti kekuatan otot tungkai dibutuhkan pada keterampilan sepaksila saat salah satu kaki menjadi tumpuan yang menahan seluruh berat badan ketika salah satu kaki di lipat ke atas. Koordinasi mata kaki juga sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam keterampilan sepaksila, hal ini di dukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Putra, Suwo, & Nasarudin (2020) yaitu pada keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw terdiri dari rangkaian gerak seperti sebelum sentuhan, perlakuan awal, sentuhan dan setelah sentuhan. Rangkaian gerak ini harus memiliki koordinasi mata dan kaki dengan baik untuk mendapatkan perkenaan bola pada kaki secara tepat agar hasil sepakan atau arah bola dapat di arahkan dengan baik. Keseimbangan sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam keterampilan sepaksila. Hal ini di dukung pendapat dari Darwis (1992) yang mengatakan bahwa untuk melakukan teknik sepaksila harus memperhatikan hal untuk meningkatkan keterampilan sepaksila diantaranya badan sedikit ditegakan. Yang berarti keseimbangan diperlukan dalam keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kordinasi mata kaki sangat diperlukan untuk menunjang peningkatan keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap koordinasi mata-kaki, sehingga untuk meningkatkan koordinasi mata-kaki, perlu memperhatikan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai.
2. Keseimbangan juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap koordinasi mata-kaki, sehingga untuk memperbaiki koordinasi mata-kaki, penting untuk memperhatikan dan meningkatkan keseimbangan.
3. Kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung dan signifikan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keterampilan sepaksila, penting untuk memperhatikan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai.

4. Keseimbangan juga memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Untuk meningkatkan keterampilan sepaksila, maka perlu memperhatikan dan meningkatkan keseimbangan.
5. Koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung dan signifikan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dengan demikian, untuk meningkatkan keterampilan sepaksila, penting untuk memperhatikan dan meningkatkan koordinasi mata-kaki.
6. Kekuatan otot tungkai mempengaruhi keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw secara signifikan melalui koordinasi mata-kaki. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keterampilan sepaksila, perlu memperhatikan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai serta diikuti dengan peningkatan koordinasi mata-kaki.
7. Keseimbangan berpengaruh signifikan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Untuk meningkatkan keterampilan sepaksila, perlu memperhatikan dan meningkatkan keseimbangan serta disertai dengan peningkatan koordinasi mata-kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahragan Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdiknas.
- Effendi, E. S., Perdima, F. E., & Martiani, M. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 5(02), 93-96.
- Gaffar, A. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 2(3), 126-130.
- Gustira, I., Bahar, C., & Putra, R. (2024). Kontribusi Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet Kota Sungai Penuh. *Journal of Information System and Education Development*, 2(2), 5-10.
- Khalim, Daud Hj. 1996. *Sepaktakraw*. Edisi pertama. Malaysia: Tunas Cemerlang.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampung II Kab. Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 107-114.
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasarudin, N. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 41-46.
- Sardiman, S., Zainuddin, E., Ardin, M., Bakar, A., & Agusman, A. (2022). Hubungan Antara Kelentukan, Keseimbang Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *BABASAL Sport Education Journal*, 3(2), 85-

93.

Yusuf, Ucup. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdiknas.

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.