

Analysis of Balance and Ankle Coordination toward the Ability of SepakSila in Sepak Takraw Game for FIK UNM Makassar Students

Hasbunallah¹, Hasyim²

Universitas Negeri Makassar
Email: hasbunallahas@yahoo.com

Abstract. The purpose of this study was to determine whether there is a contribution of balance and eye coordination to the ability of sepaksila in the game of sepak takraw among students of the Faculty of Science and Technology UNM Makassar. This research is descriptive with two variables used in this study, namely the independent variables namely, balance and ankle coordination. While the dependent variable is thesepaksila ability. This research was carried out by the FIK UNM Makassar campus. The population in this study were all fourth-semester students of FIK UNM Makassar. The sampling technique used in this study was Simple Random Sampling by a lottery. From the results of the determination of the sample taken was the FIK UNM Makassar students as many as 40 students. The data analysis technique used is single correlation (r) and multiple correlation (R) using the SPSS version 20.00 system at a significant level of 95% or (α) = 0.05. Based on the data analysis, the results obtained: (1) There is a significant balance contribution to the ability of sepaksila in the game of sepak takraw for the students of FIK UNM Makassar, the value of R count (R_o) = 0.791 (P (0.000) > 0.05) with a contribution value of 62.6%. (2) There is a significant contribution of eye coordination to the ability of sepaksila football in the game of sepak takraw for the students of FIK UNM Makassar, the value of R count (R_o) = 0.897 (P (0.020) > 0.05) with a contribution value of 80.4%. (3) There is a significant contribution together with the balance and coordination of the ankles on the ability of sepaksila football in the Sepaktakraw game for the students of FIK UNM Makassar, it is proven that the value of R count (R_o) = 0.913 (P (0.001) < 0.05) with a contribution value of 83.4 %.

Keywords: Balance, Foot Coordination, Precious Football, Sepak takraw Games

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan dan 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. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net.

Dalam permainan sepaktakraw seorang pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan teknik dasar yang baik. Para pemain harus menguasai dengan tepat dan benar berbagai teknik dasarnya. Teknik dasar dalam Sepaktakraw antara lain sepakan, memaha, menanduk, dan mendada. Salah satu teknik dasar permainan

sepaktakraw yang tidak kalah pentingnya dari teknik dasar lainnya adalah sepak sila. Sepak sila merupakan teknik sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk melambungkan bola kearah seperti yang diinginkan oleh penyepak

Kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan sepak sila adalah keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan yang baik dimiliki seseorang atau atlet akan dapat memberikan sumbangan yang sangat bermanfaat pada saat melakukan sepak mula dalam permainan sepaktakraw. Atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik akan mudah mempertahankan irama gerakan tubuhnya sehingga tidak mudah terjatuh.

Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat efisien dan ketepatan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama fungsi sensorik anggota tubuh antara mata dengan kaki seperti melakukan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Oleh karena itu komponen fisik koordinasi mata-kaki, unsur koordinasi yang diperlukan dalam kemampuan sepaksila

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis dalam melakukan sepak sila pada mahasiswa FIK UNM, dipandang masih belum mencapai keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang baik. Sehingga dalam melakukan sepak sila perlu adanya komponen fisik dengan memperhatikan keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.

TINJAUAN PUSTAKA

Kemampuan Sepak Sila

Kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar Sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilan suatu tim atau regu ditentukan oleh kemampuan setiap individu dalam melakukan sepak sila.

Dari berbagai teknik dasar yang terdapat dalam permainan Sepak takraw, perhatian lebih tertuju pada teknik sepak sila dengan menggunakan kaki bagian dalam. Ratinus Darwis (1992:16), mengemukakan bahwa sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, Sepak sila digunakan untuk yaitu : (1) Menerima dan menimang (menguasai) bola, (2) Mengumpan dan antar bola, (3) Menyelamatkan serangan lawan Jadi, kemampuan Sepak sila adalah kemampuan seseorang untuk menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Untuk mendapatkan hasil sepakan yang baik dan benar, maka perlu dipertimbangkan teknik-teknik Sepak sila yaitu : Menurut Didik Purwanto (16 : 2019) teknik dasar sepak sila yaitu :

- 1) berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu
- 2) kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
- 3) bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola

- 4) kaki tumpu agak ditebuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
- 5) mata melihat kepada bola
- 6) kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
- 7) pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikeraskan.
- 8) bola disepak keatas lurus kepala.

Keseimbangan

Menurut Hasyim dan Syahrullah (2019: 48) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap stabil atau tidak goyang. Keseimbangan merupakan kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan sistem tubuh dalam melakukan suatu gerakan agar tetap stabil atau tidak goyang.

Menurut Suharjana (2013: 152), menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Lebih jelasnya Suharjana (2013: 153-154), bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi dalam keadaan stabil ketika bergerak.

Berdasarkan pendapat dan uraian yang telah dikemukakan, maka dapatlah disimpulkan keseimbangan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola yang menggunakan satu kaki dalam menyepak bola. Teknik dasar sepak sila membutuhkan keseimbangan, Karena dalam melakukan sepak sila hanya menggunakan satu kaki pada saat menyepak atau datangnya bola dan kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.

Koordinasi Mata Kaki

Menurut Grana dan Kalenak dalam Sukadiyanto (2011:149) mengatakan : "koordinasi adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan tubuh dengan tepat agar mencapai tugas fisik khusus. M. Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya". Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan saraf-saraf pusat dan saraf tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis.

Berdasarkan dari uraian pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam gerakan sepak sila dalam permainan sepakbola memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks, sehingga dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Koordinasi mata-kaki berperan dalam gerakan sepak sila terutama pada saat datangnya bola (kanan/kiri) dan sudah dalam posisi siap. Setelah datangnya bola kaki (kanan/kiri) melakukan gerakan menyepak bola dengan tepat mengenai kakinya dan memberikan umpan atau mengarahkan ke dalam lapangan lawan. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik, maka akan membantu gerakan sepak sila menjadi lebih baik. Namun sebaliknya, koordinasi mata-kaki yang buruk, maka gerakan sepak sila kurang lancar sehingga memberikan umpan tidak baik, bola akan tidak terarah atau bola keluar dari lapangan permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Variabel bebas yaitu keseimbangan dan koordinasi mata kaki. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan sepak sila. Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Batasan tentang sampel ini di landasi oleh, pandangan Sugiyono (2016 : 81) menyatakan bahwa: Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan mempergunakan "*Simple Random Sampling*" dengan cara undian. Dengan demikian sampel yang digunakan adalah mahasiswa FIK UNM Makassar berjumlah 40 orang. Kemudian sampel tersebut dilakukan tes dengan instrument.

1. Tes Keseimbangan Dinamis (Modified Bass Test of Dynamic Balance) Nur Ihsan Halim, 2011.

- a. Tujuan tes: untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.
- b. Fasilitas dan alat: Ruang yang datar, Stopwatch, Kapur, Meteran atau penggaris, Formulir tes, dan Pensil / pulpen.
- c. Petunjuk pelaksanaan tes keseimbangan:

Peserta tes berdiri pada kaki awal, sebagai awalan. Kaki kiri lompat ketanda pertama, kemudian pertahankan sikap berdiri jinjit dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ketanda kedua bertumpuh pada kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini diselesaikan yaitu melewati semua tanda yang berjumlah 10 tanda atau kotak.

- d. Penilaian tes:

Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi kotak secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5 skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan keseimbangan statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap kotak atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus disebutkan dengan kertas dengan satu skor untuk setiap detik dan cacat nilainya pada setiap detik dan catat nilainya pada setiap kotak.

2. Tes koordinasi mata kaki

- a. Tujuan : untuk mengukur koordinasi mata-kaki
- b. Alat : Bola kaki, dinding, kapur, stopwatch dan formulir tes
- c. Pelaksanaan :
 - Testee berdiri pada garis dengan sebuah bola di depan.
 - Jarak antara garis dengan dinding 2,5 meter
 - Testee kemudian melakukan tendangan memantulkan bola ke dinding secepatnya

- Testee harus mengontrol bola diluar garis batas yang telah ditentukan.
- Jika bola berada dalam daerah batas, maka secepatnya mengambil kemudian melanjutkan tendangan tersebut selama 30 detik.
- d. Penilaian : Jumlah bola yang sah dalam 30 detik.
- 3. Tes Keterampilan Sepak Sila (Nurhasan,(2001:189))**
- e. Tujuan : Mengukur keterampilan mengontrol bola dengan sepak sila
- f. Alat/fasilitas :
 - 1) Sebuah bola sepaktakraw
 - 2) Stop watch
 - 3) Lapangan yang rata
 - 4) Petugas pelaksana :
 - Pencatat dan Penghitung kawalan bola
 - Pencatat waktu.
- g. Pelaksanaan Tes
 - 1) Bola dikontrol dengan menggunakan sepak sila (bagian dalam kaki) atau dengan kepala saja.
 - 2) Bola yang jatuh ketanah dapat dimainkan lagi, tapi penghitungan skor pada sepakan kedua dihitung dari awal dan berlaku pada setiap kali setelah bola jatuh sampai waktu yang tersedia habis.
 - 3) Kontrol bola yang dihitung harus setinggi dada.
 - 4) Luas lapangan untuk tes control tidak terbatas
 - 5) Waktu yang dibatasi selama satu menit.
- h. Penilaian
 - 1) Skor diambil dari jumlah kontrol yang dapat dilakukan selama satu menit.
 - 2) Setiap tiga kali sepakan dihitung dengan nilai satu dan seterusnya.
 - 3) Sepakan yang tidak setinggi dada tidak akan dihitung.

Skor keseluruhan dihitung dengan cara menjumlahkan skor control yang telah dibagi menjadi tiga

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar.

Dari hasil pengujian analisis regresi data keseimbangan terhadap terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar diperoleh nilai regresi koefisien 0.791 dengan tingkat signifikan $0.000 < \alpha < 0.05$, untuk R square sebesar 0.626. Hal ini berarti 62.6% pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Sedangkan sisanya ($100\% - 62.6\% = 37.4\%$) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui t_{hitung} diperoleh -4.359 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0.000, $\alpha < 0.05$ maka H_0

ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau keseimbangan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 68.5%. Pengujian model regresi menunjukkan nilai F sebesar 63.635 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $0.000 < \alpha 0.05$. Hal ini berarti kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dapat dijelaskan secara signifikan oleh keseimbangan pada Mahasiswa FIK UNM Makassar.

2. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila pada dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar

Dari hasil pengujian analisis regresi data koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila pada Mahasiswa FIK UNM Makassar diperoleh nilai regresi koefisien 0.897 dengan tingkat signifikan $0.020 < \alpha 0.05$, untuk R square sebesar 0.804. Hal ini berarti 80.4% pengaruh koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Sedangkan sisanya ($100\% - 80.4\% = 19.6\%$) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui t_{hitung} diperoleh -2.432 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0.000, $\alpha 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau koordinasi mata kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 80.4%. Pengujian model regresi menunjukkan nilai F sebesar 155.75 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0.05$. Hal ini berarti kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dapat dijelaskan secara signifikan oleh koordinasi mata kaki pada Mahasiswa FIK UNM Makassar.

3. Ada kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar.

Dari hasil pengujian analisis regresi data keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar pada tabel 4.7 diperoleh nilai regresi koefisien 0.913 dengan tingkat signifikan $0.000 < \alpha 0.05$, untuk R square sebesar 0.834. Hal ini berarti 83.4% pengaruh keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Sedangkan sisanya ($100\% - 83.4\% = 16.6\%$) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui F_{hitung} diperoleh 92.23 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0.034. Oleh karena signifikan $0.001 < \alpha 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 83.4%.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian.

1. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada dalam permainan sepak takraw Mahasiswa FIK UNM Makassar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada dalam permainan sepak takraw Mahasiswa FIK UNM Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan landasan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil –hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa menurut Ismaryati (2006: 48), membagi keseimbangan kedalam dua jenis yaitu, 1) keseimbangan dinamis, 2) keseimbangan statis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak. Suharjana (2013: 153-154), bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi dalam keadaan stabil ketika bergerak.

Keseimbangan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam olahraga sepak takraw terutama dalam melakukan sepak sila karena hanya menggunakan satu kaki pada saat menyepak atau datangnya bola dan kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan

Dalam permainan sepak takraw khususnya sepaksila sangat berkaian dengan keseimbangan dimana saat melakukan gerakan dibutuhkan suatu ketenangan dan posisi badan yang bisa dikuasai saat berpindah tempat sehingga mampu menyepak bola dengan baik dan memainkan dengan penguasaan yang sempurna sehingga setiap pemain harus memiliki keseimbangan yang baik agar mampu menguasai badannya untuk bisa dipertahankan dalam waktu yang lama.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa keseimbangan dianggap memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan bulutangkis.

2. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Mahasiswa FIK UNM Makassar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan Mahasiswa FIK UNM Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan landasan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil –hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa koordinasi mata kaki mempengaruhi kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Ini membuktikan bahwa menurut M. Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya". Lanjut

Menurut Bempa dalam Sukadiyanto (2011:149) mengemukakan pendapatnya bahwa menyatakan bahwa, " Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan anatara pandangan mata-tangan (hand eye-coordination) dan kerja kaki (footwork).

Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam gerakan sepak sila dalam permainan sepak takraw sehingga dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Koordinasi mata-kaki berperan dalam gerakan sepak sila terutama pada saat menyepak atau datangnya bola (kanan/kiri) dan sudah dalam posisi siap. Setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak takraw khususnya pada sepaksila dibutuhkan suatu koordinasi yang baik antara mata dan kaki dikontrol oleh system syaraf sehingga mampu merespon dengan cepat setiap gerakan dalam hal ini adalah bola takraw. Pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik maka dimudahkan dalam menguasai setiap bola yang datang di area nya sehingga pemain tersebut dengan cepat mampu mengantisipasi dan menguasai bola lalu mengembalikan bola pada area lawan dengan begitu sulit dijangkau..

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki dianggap memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

3. Kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Mahasiswa FIK UNM Makassar .

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Mahasiswa FIK UNM Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan laandasan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil –hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan dan koordinasi mata kaki mempengaruhi kemampuan sepak sila pada dalam permainan sepak sila. Ini Membuktikan bahwa Suharjana (2013: 153-154), bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi dalam keadaan stabil ketika bergerak. Dalam permainan sepak takraw khsusnya sepaksila sangat berkaian dengan keseimbangan dimana saat melakukan gerakan dibutuhkan suatu ketenangan dan posisi badan yang bisa dikuasai saat berpindah tempat sehingga mampu menyepak bola dengan baik dan memainkan dengan penguasaan yang sempurna sehingga setiap pemain harus memiliki keseimbangan yang baik agar mampu menguasai badannya untuk bisa dipertahankan dalam waktu yang lama.

Selanjutnya Komponen Fisik Koordinasi mata kaki menurut M. Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif

sesuai tujuannya. Setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak takraw khususnya pada sepak sila dibutuhkan suatu koordinasi yang baik antara mata dan kaki dikontrol oleh system syaraf sehingga mampu merespon dengan cepat setiap gerakan dalam hal ini adalah bola takraw. Pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik maka dimudahkan dalam menguasai setiap bola yang datang di area nya sehingga pemain tersebut dengan cepat mampu mengantisipasi dan menguasai bola lalu mengembalikan bola pada area lawan dengan begitu sulit dijangkau.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dianggap memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 62.4%.
2. Koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan permainan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 80.4%
3. Komponen fisik keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM Makassar sebesar 83.4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Halim, I. N. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: BadanPenerbitUniversitasNegeri Makassar.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. TambakKusuma.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Suharno HP. (1981). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Press.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan:Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ratinus, Darwis. *Olahraga pilihan Sepaktakraw*, Jakarta.Depdikbud; 1992
- Ratinus Darwis & Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.

Sulaiman, *Sepak Takraw*, Semarang: CV. Widya Karya. 2004.

Sulaiman. *Sepak Takraw: Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*.
Semarang: UNNES Pres. 2008.

Sukadiyanto.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung: CV.
LubukAgung.

Suryabrata, S. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang UNP Press,

Ucup Yusup,H.Sudradjat dan Lingling Usli, *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*
Jakarta :Direktorat Jendral Olahraga, 2001

-----, *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen
Pendidikan Nasional, 2004,

Purwanto, Didik. 2019. *Keterampilan Bermain Sepaktakraw Untuk Mahasiswa*.
Sidoarjo: Zifatama Jawar