



## **KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW**

**Sahabuddin**

### **Keywords :**

Kelentukan Togok; Daya Ledak Tungkai; Smash Open; Bolavoli.

### **Correspondensi Author**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan /Universitas Negeri Makassar,  
[sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

### **Article History**

**Received:** 25-02-2023;

**Reviewed:** 15-03-2023;

**Accepted:** 25-03-2023;

**Published:** 28-03-2023

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the contribution of leg muscle strength, balance and eye-foot coordination to the ability sepak sila in the game of sepak takraw. This research includes the type of descriptive research. The population of this study were all male students of SMA Negeri 4 Pare-Pare with a total sample of 40 people selected by random sampling. The data analysis technique used is the correlation analysis technique using the SPSS Version 17.00 system at a significant level of 95% or  $\alpha_{0,05}$ . Starting from the results of data analysis, this study concluded that: (1) the contribution of leg muscle strength to the ability of sepak sila in the game of sepak takraw is 72.7%; (2) the contribution of the balance to the ability of sepak sila in the game of Sepak Takraw is 62.2%; (3) the contribution of eye-foot coordination to the ability to play sepak sila in Sepak Takraw is 69.2%; and (4) the contribution of leg muscle strength, balance and coordination of eye-foot to the ability sepak sila in the game of sepak takraw is 78.9%.*

**Keywords:** Muscle Strength; Balance; Coordination; Sepak Sila; Sepaktakraw

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki siswa SMA Negeri 4 Pare – Pare dengan jumlah sampel penelitian 40 orang yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 17.00 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha_{0,05}$ . Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sebesar 72,7%; (2) kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sebesar 62,2%; (3) kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sebesar 69,2%; dan (4) kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sebesar 78,9%

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot, Keseimbangan, Koordinasi, Sepak Sila, Sepaktakraw

---

## **PENDAHULUAN**

Tinjauan secara historis tentang olahraga permainan sepaktakraw seperti sekarang ini berawal dari suatu bentuk aktivitas yang dinamakan sebagai “sepak raga” (Rosti et al., 2020). Setelah melalui perjalanan masa dan fase-fase perkembangannya, maka terciptalah permainan sepaktakraw sebagai olahraga permainan (Prayogi et al., 2019).

Bentuk permainan sepaktakraw dapat dibatasi sebagai olahraga yang dimainkan secara beregu dengan menggunakan net dan dimainkan oleh tiga orang pemain setiap regu dan setiap regu saling berhadapan (Murti et al., 2020). Tugas utama pemain adalah meainkan bola dengan menendang dan mengkop bola melewati atas net yang diarahkan ke tempat yang sulit diterima atau dijangkau oleh pihak lawan (Hanafi, 2020).

Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik (Sahabuddin, 2020). Keterampilan yang baik adalah pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepaktakraw (Aji, 2013). Kemampuan teknik dasar bermain sepaktakraw terdiri dari beberapa teknik, seperti dikemukakan oleh Menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu (membahu) (Sulaiman et al., 2020). Permainan sepaktakraw memiliki ciri khusus yaitu kaki adalah berperan utama dalam memainkan bola. Selama permainan berlangsung bola tidak boleh menyentuh benda lain kecuali tubuh pemain itu sendiri yaitu, kaki, paha, dada, kepala dan lutut (Hidayat et al., 2020).

Olahraga sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat dan sudah memasyarakat terutama dikalangan generasi muda (Pratama, 2018). Hal tersebut merupakan modal utama untuk mengembangkan danmeningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw (Bastia et al., 2019). Namun kesemuanya tergantung kepada para pelatih yang menerapkan bentuk-bentuk latihan yang relevan dengan olahraga tersebut (Sya’ban & Lesmana, 2020). Terutama mengenai kondisi fisik dan teknik-teknik dasar dalam permainan sepaktakraw khususnya teknik sepak sila (Firdaus et al., 2017).

Salah satu teknik dasar yang paling menarik untuk diteliti adalah sepak sila, karena sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang paling utama yang harus dikuasai (Setiawan et al., 2015; Gunawan & Fardi, 2020) oleh setiap pemain untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik (Soetacik, 2019), dan sepak sila pada permainan sepaktakraw ini akan menjadi lebih baik apabila didukung oleh beberapa komponen kesegaran jasmani (Syaiudin et al., 2016) seperti kekuatan tungkai, kelentukan tungkai dan koordinasi mata kaki.

Tungkai adalah salah satu bagian badan yang dominan digunakan, apalagi saat melakukan sepak sila (Solihin et al., 2016). Kemampuan tungkai untuk bergerak dalam melakukan sepak sila pada permainan sepaktakraw membutuhkan kondisi fisik yang baik (Saputro & Supriyadi, 2017). Kondisi fisik yang dijadikan fokus pada penelitian adalah kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi sebuah tahanan dalam tegangan. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan pemain dalam menggunakan tungkainya untuk dapat berkontraksi secara maksimal (Munir, 2015). Kekuatan otot tungkai berfungsi dalam melakukan sepak sila untuk memperoleh hasil sepakan secara kuat dan tajam (Murti et al., 2020). Disamping itu kemampuan fisik keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem tubuh dalam posisi statis maupun dalam posisi dinamis.

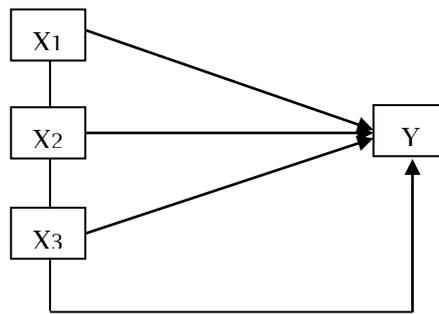
Pada proses pelaksanaan sepak sila akan terjadi suatu fase dimana tungkai sangat membutuhkan keseimbangan agar tidak terjadi kesalahan baik yang melanggar peraturan-peraturan sepaktakraw itu sendiri dan terjadi cedera (Azwan, 2019). Sepak sila pada permainan sepaktakraw menuntut adanya pergerakan mempertahankan posisi salah satu kaki yang akan melakukan gerakan sepak sila agar supaya hasil sepak sila tersebut berhasil dengan baik (F. W. Putra et al., 2020).

Pada saat gerakan menyepak bola sepak sila tersebut diperlukan koordinasi antara mata dan kaki agar bola yang di sepak sila terarah secara tepat pada lapangan lawan. Gerakan-gerakan sepak sila dapat dilakukan dengan baik apabila pemain memiliki kemampuan fisik koordinasi mata dan kaki (wibowo, R.A., Rumini, Rustiana, 2017). Sepakan dalam melakukan sepak sila yang dilakukan dapat dikontrol apabila ayunan tungkai terkoordinir dengan bola yang dilambungkan. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Semarayasa, 2016). Koordinasi erat kontribusinya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Seorang pemain dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat serta dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Pemain yang dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien (R. N. Putra & Fuaddi, 2019). Untuk menyepak bola dengan tepat diperlukan koordinasi mata dan kaki, yaitu kemampuan melakukan gerakan kaki secara terpadu sesuai dengan keadaan bola yang akan disepak sila melalui penglihatan. Koordinasi mata dan kaki akan dapat menunjang ketepatan sasaran sepak sila, gerakan yang terkoordinasi dengan baik akan menghasilkan sepakan yang luwes.

## **METODE**

Metode yang dipergunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif secara korelasional. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi. Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independent variable (X), sedangkan variabel terikat disebut tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau dependent variable (Y). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang menjadi fokus dalam penelitian, sebagai berikut: variabel bebas terdiri kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan koordinasi mata-kaki. Sedangkan variabel terikat yaitu sepak sila sepaktakraw

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian

Keterangan :

X<sub>1</sub> = Kekuatan otot tungkai

X<sub>2</sub> = Keseimbangan

X<sub>3</sub> = Koordinasi mata – kaki

Y= Sepak sila sepaktakraw

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian dengannya. Dengan uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Olehnya itu yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Ssampel yang digunakan adalah siswa putra SMA Negeri 4 Pare - Pare dengan jumlah 40 orang. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Tes kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata - kaki dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata kaki dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
X1	4666	116,50	11,7233	50	92	142
X2	3308	82,70	3,9884	15	75	90
X3	582	14,55	1,9342	9	10	19
Y	666	16,65	1,9553	8	13	21

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata kaki dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	$\alpha$
Kekuatan otot tungkai	0,889	0,408	0,05
Keseimbangan	1,062	0,209	0,05
Koordinasi mata kaki	0,898	0,395	0,05
Sepak sila	0,824	0,506	0,05

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata kaki dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare.

**Ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw**

Tabel 4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

r/R	Rs	F	t	Sig.
0,852	0,727	100,967	10,048	0,000

**Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw**

Tabel 5. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

r/R	Rs	F	t	Sig.
0,788	0,622	62,437	7,902	0,000

**Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw**

Tabel 6. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis ketiga

<b>r/R</b>	<b>Rs</b>	<b>F</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
0,832	0,692	85,409	9,242	0,000

**Ada kontribusi antara kekuatan tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepakakraw**

Tabel 7. Hasil analisis regresi untuk hipotesis keempat

<b>r/R</b>	<b>Rs</b>	<b>F</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
0,888	0,789	44,971	7,026	0,000

### **Pembahasan**

Ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepakakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Berdasarkan hasil pengujian analisis data antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepakakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Diperoleh nilai korelasi 0,852 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,727. Hal ini berarti 72,7% kemampuan sepak sila dalam permainan sepakakraw dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 100,967 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan sepak sila dalam permainan sepakakraw (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 10,048 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kekuatan otot tungkai benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepakakraw. Dengan demikian kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepakakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare – Pare sebesar 72,7%. Ini membuktikan bahwa kekuatan tungkai dalam permainan sepakakraw khususnya kemampuan sepaksila harus diperhatikan bagi seorang atlet. Dengan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban dan tahanan dalam melakukan sepaksila. Kasiyo Dwijowinoto (1993:180) bahwa: Kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda. Gerak mendorong atau menarik dapat mengakibatkan suatu benda mulai bergerak, berhenti atau berubah arah, tergantung kepada sifat fisik benda dan besarnya kekuatan. Kekuatan tungkai berfungsi untuk mempergunakan tungkai secara maksimal baik dalam melakukan sepaksila maupun dalam mempertahankan posisi badan atau menahan berat badan. Sebab saat melakukan sepaksila salah satu tungkai menjadi penopang berat badan. Dengan demikian kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepakakraw.

Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan hasil pengujian analisis data antara keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Diperoleh nilai korelasi 0,788 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,622. Hal ini berarti 62,2% kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 62,437 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 7,902 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare – Pare sebesar 62,2%. Ini membuktikan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem tubuh dalam posisi statis maupun dalam posisi dinamis. Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas. Pada proses pelaksanaan sepaksila akan terjadi suatu fase dimana tungkai sangat membutuhkan keseimbangan agar tidak terjadi kesalahan. Sepaksila pada permainan sepak takraw menuntut adanya pergerakan mempertahankan posisi salah satu kaki yang akan melakukan gerakan sepaksila agar supaya hasil sepaksila tersebut dapat terkontrol dengan baik.

Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan hasil pengujian analisis data antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Diperoleh nilai korelasi 0,832 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,692. Hal ini berarti 69,2% kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dijelaskan oleh koordinasi mata kaki. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 85,409 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 9,242 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau koordinasi mata kaki benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare – Pare sebesar 69,2%. Ini membuktikan bahwa koordinasi mata kaki sangat menunjang dalam kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam suatu pola gerak yang efisien. Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang berperan untuk membantu seorang pemain dalam melakukan sepaksila. Bola yang di sepak merupakan kelaihan dari kaki seseorang untuk mengarahkan bola. Oleh karena itu koordinasi mata kaki berperan untuk membantu dalam mengontrol bola dengan tepat pada

sasaran pada kaki. Dengan demikian koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

Ada kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Berdasarkan hasil pengujian analisis data antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare - Pare. Diperoleh nilai regresi 0,888 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,789. Hal ini berarti 78,9% kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 44,971 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 7,026 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Dengan demikian kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Pare – Pare sebesar 78,9%. Ini membuktikan bahwa setiap pemain sepaktakraw membutuhkan unsur fisik khususnya kekuatan tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang harus dimiliki untuk dapat meningkatkan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Ketiga unsur komponen kondisi fisik tersebut berperan dalam melakukan kemampuan sepaksila. Kekuatan sebagai kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau dalam menjalankan aktivitas. Penggabungan dengan ketiga unsur ini akan lebih efisien sebab kekuatan tungkai yang besar dengan dukungan keseimbangan dan koordinasi mata kaki, akan menghasilkan kemampuan sepakan yang lebih efisien. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kekuatan tungkai yang baik, maka akan memiliki kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang baik pula sebab dapat menopang beban tubuh. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang baik, maka akan memiliki kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang baik pula. Pada dasarnya kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sepakan sebanyak mungkin dan mampu untuk melakukan kontrol antara letak kaki. Kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam suatu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan tersebut. Oleh karena itu, untuk mencapai hal tersebut, maka perlu didukung oleh faktor unsur fisik yaitu kekuatan tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki. Dengan demikian kekuatan tungkai, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Namun perlu juga diketahui

bahwa walaupun ketiga faktor tersebut merupakan faktor utama pada penelitian ini, akan tetapi masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Hanya saja penelitian ini difokuskan pada kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan berikut:

1. Ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
3. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.
4. Ada kontribusi kekuatan tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, T. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2661>
- Azwan, M. (2019). Kontribusi power otot tungkai kelentukan tungkai dan keseimbangan dengan hasil kemampuan smash kedeng permainan sepaktakraw. *Tesis, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang*.
- Bastia, Atiq, A., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepaktakraw. *JPPK (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa)*, 9(12), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/index>
- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2017). Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran stad ( student teams achievement division ). *S p o R T I V E*, 2(1), 51–60.
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola dalam Sepak takraw Pemain Sepaktakraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 315–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.550>
- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3661573>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal Menssana*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Munir, A. (2015). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 1–6.
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai,

- Kelentukan Togok, Dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepaktakraw. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.112.04>
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Prayogi, M. M., Hartono, M., & Pramono, H. (2019). Management Evaluation of the Sepak Takraw Association of Indonesia (PSTI) Administrators in Fostering Sepak Takraw Sport Achievement in Brebes Regency, Central Java, Indonesia. *International Journal of Science Culture and Sport*, 7(1), 51–62. <https://doi.org/10.14486/intjscs804>
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasaruddin. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepaktakraw. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 41–46. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10398>
- Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.49-55>
- Rosti, Suwo, R., & Harum. (2020). Hubungan Panjang Tungkai dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Science and Phphysical Education*, 8(1), 46–56. [jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16190](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16190)
- Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 105. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17003>
- Saputro, D. B., & Supriyadi. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepaktakraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2467>
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(April), 34–41.
- Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila di Sekolah Menengah Atas. *Khatulistiwa, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v4i2.9035>
- Soetacik. (2019). Upaya Peningkatan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Melalui Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V SDN Kedungsumur 3 Kecamatan Krembung. *Wahana Kreatifitas Pendidik*, 2(3), 9–16. <https://www.ejurnalkotamadiun.org/index.php/WKP/article/view/351>
- Solihin, Yunitanigrum, W., & Purnomo, E. (2016). Pembelajaran Kontrol Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Sepak Takraw di SMPN 3 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(3). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/14569>
- Sulaiman, Hidayah, T., & Azwan, M. (2020). Contribution of Leg Muscle Power, Leg Flexibility and Balance to Kedeng Smash Ability Sepaktakraw Game. *Atlantis Press, International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*, 443, 327–330. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290463>
- Sya'ban, A., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 26–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.519>
- Syaifudin, M., Hernawan, & Samsudin. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak

- Sila Melalui Media Alat Bantu Untuk Siswa Ekstrakurikuler di SMP N 232 Jakarta.  
*Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, 21–30.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/18040>
- wibowo, R.A., Rumini, Rustiana, E. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Smash Kedeng dalam Permainan Sepak Takraw.  
*Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 193–197.