



Hubungan Antara Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Bengkulu Selatan)



Erlis Surya Effendi¹, Feby Elra Perdima², Martiani³
^{1,2,3}Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu
^aCorresponding Author: Effendierlis123@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between balance and sepaksila skills in takraw games for extracurricular students of SMAN 2 Bengkulu Selatan. correlation or correlational research is research that seeks to determine whether there is a relationship between 2 or more variables. the independent variable is balance with the dependent variable, sepaksila skills. The type of sampel in this study used the total sampling technique. The sampel is all SMA Negeri 2 South Bengkulu takraw players totaling 11 people. The instruments used in this study were balance tests and sepaksila skills. the results of the balance test (X) score Lhitung 0.123 with $n = 11$ while L_{tab} at a significant level of 0.05 obtained 0.258. Because L_{count} is smaller than L_{tab} , it is concluded that the score obtained from the balance is normally distributed. And the data above the test results of sepaksila skills (Y) score Lhitung 0.121 with $n = 11$ while L_{tab} at a significant level of 0.05 obtained 0.258. so L_{hitung} is smaller than L_{tab} , it can be concluded that the scores obtained from sepaksila skills are normally distributed.

Keyword: Balance, Sepaksila Skills.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dalam keterampilan sepaksila dalam permainan takraw pada siswa eksrakurikuler SMAN 2 Bengkulu Selatan. penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara 2 variabel atau lebih. variabel bebas yaitu kesimbangan dengan variabel terikat yaitu ketrampilan sepaksila. Jenis sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampelnya adalah seluruh pemain takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keseimbangan dan keterampilan sepaksila. hasil pengujian keseimbangan (X) skor Lhitung 0.123 dengan $n = 11$ sedangakn L_{tab} pada taraf signifikan 0,05 diperoleh 0.258. Karena Lhitung lebih kecil daripada L_{tab} sehingga disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keseimbangan berdistribusi Normal. Dan data diatas hasil pengujian keterampilan sepaksila (Y) skor Lhitung 0.121 dengan $n=11$ sedangak L_{tab} pada taraf signifikan 0.05diperoleh 0.258. jadi Lhitung lebih kecil dari pada L_{tab} maka dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari keterampilan sepaksila berdistribusi Normal.

Kata Kunci: Keseimbangan, Keterampilan Sepaksila.

Pendahuluan

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas

Dimana cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota badan. Salah satu teknik dasar sepak takraw adalah dengan sepak sila (timbangan) dimana sepak sila adalah teknik yang sangat penting dikuasai oleh pemain, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimbang bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka/poin dapat dilakukan dengan sepak sila (timbangan).

Menurut Mahandra (2019), sepak takraw 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. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas 3 orang pemain.

Menurut Hanif (2015: 24), bahwa permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,42 kali 6,10 meter yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5 cm.

Menurut Hidayat (2016:84), “keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar”. Menurut Harsono (2015), keterampilan dasar yang perlu dikuasai seseorang pemain untuk bermain sepak takraw ialah: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, memaha, membahu, menanduk dengan dahi, menanduk dengan kepala bagian belakang, menanduk dengan sisi kanan dan kiri kepala.

Muhammad Susana (2013) mengemukakan bentuk-bentuk teknik sepak takraw sebagai berikut: sepak sila, sepak kuda, menahan, sundulan, dan sepak samping. Menurut Sulaiman (2004: 17-31), “teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw adalah sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis (sepak mula), block (menahan), heading (kepala), memaha, mendada, membahu, dan smash”. Menurut Pratama (2018), “kesemua unsur teknik dasar di atas harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik”.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, karena bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel yaitu keseimbangan dan keterampilan sepak sila.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil data keseimbangan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 47	baik sekali	5	45
2	40 – 46	Baik	6	55
3	27 – 39	Cukup Baik	0	0
4	17 – 26	Kurang Baik	0	0
5	< 16	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			11	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan sepaksila (Y).

No.	Kelas interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	65-66	1	9
2	63-64	3	27
3	61-62	2	18
4	59-60	3	27
5	57- 58	2	18
Jumlah		11	100

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Variabel (X Dan Y)

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	<i>keseimbangan</i>	0,123	0.258	Normal
2	Sepaksila	0,121	0.258	Normal

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data Variabel X1 dan Y

No.	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	<i>Keseimbangan</i>	2,48	1.02	4,26	Homogen
2	Sepaksila	2,43			Homogen

Pembahasan

Permainan yang unik karena Sepaktakraw merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Mengenai pengertian permainan sepaktakraw, Menurut Mahandra (2019), 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. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas 3 orang pemain Menurut Sulaiman (2004: 17-31), “teknik-teknik dasar dalam bermain sepaktakraw adalah sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis (sepak mula), block (menahan), heading (kepala), memaha, mendada, membahu, dan smash”. Menurut Pratama (2018), “kesemua unsur teknik dasar di atas harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepaktakraw yang baik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dan keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan” di uji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hit} dengan t_{tab} . H_0 yang di uji dalam hal ini adalah koefisien korelasi keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila signifikan. Kriteria pengujian ialah: tolak H_0 : jika nilai $t_{hit} > t_{tab}$, sebaliknya H_0 diterima jika nilai $t_{hit} < t_{tab}$.

Kesimpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa dari 11 orang siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan mempunyai keseimbangan dengan katagori baik sekali sebanyak 5 orang (45%), baik sebanyak 6 orang (55%), Cukup baik sebanyak 0 orang (0%), kurang baik sebanyak 0 orang (0%) dan katagori kurang sekali sebanyak 0 orang atau (0%). Kemudian dilanjutkan dengan tes keterampilan sepaksila dengan klas interval 65-66 sebanyak 1 orang (9%). 63- 64 sebanyak 3 orang (27 %). 61- 62 sebanyak 2 orang (18%). 59- 60 sebanyak 3 orang (27%) dan dikelas interval 57- 58 sebanyak 2 orang atau (18%)

Dari semua tes penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepaktakraw: tes keseimbangan dan keterampilan sepaksila diperoleh t_{hit} sebesar 0.60 karena koefisien korelasi $r_{xy} = 0.96 > 0.60$ dan kontribusi sebesar 92% yang berarti keseimbangan dengan keterampilan sepaksila pemain sepaktakraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dan keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan” diterima. Artinya ada hubungan keseimbangan dengan keterampilan sepaksila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan..

Daftar Pustaka

- Hanif Sofian Achmad, 2015. “sepaktakraw untuk pelajar” jakarta: rajawali pers.
 Hanif, Achmad Sofyan. (2017). Kepelatihan Dasar Sepak takraw. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
 Depdikbud, 1992. Sepaktakraw di SD Negeri 2 Arenan Kaligondang Kabupaten Purbalingga. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

-
- Fendi, Setianto, 2013. Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Kuda Siswa SD Negeri 1 Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga, Skripsi: FIK UNY.
- Fraenkel, J.R dan Wellen, N.E. 2008. How to Design and Evaluate research in Education. New York: McGraw-Hill.
- Harsono, 2015. Kepelatihan Olahraga. Remaja. Rosdakarya Offset.
- Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah. T (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak TakrawAtlet Putra Pon Jawa Tengah. Journal Of Physical Educasion And sports.
- <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/412>
- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/13424/7312>
- Ismaryati, 2015. Test dan Pengukuran Olahraga. Solo: LPP dan UPT UNS.
- M. Husni Thamrin, 2016. Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mujiman dkk, 2010. Penataran Pembelajaran Sepaktakraw. Yogyakarta.
- Ratinus Darwis & Penghulu Basa, 1992. Olahraga Pilihan Sepaktakraw. Jakarta
- Slamet, Iskandar 2014, Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 2 Arenan Kaligondang Kabupaten Purbalingga, Skripsi: FIK UNY.
- Sudrajat Prawirasaputra, 2015. Sepak Takraw. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono, 2016. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D, bandung: Alfabeta.
- Susana, A. (2013). Penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw (studi pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat kabupaten Blitar). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1 (1)
- PB. PERSETASI (2000). Olahraga Sepak Takraw. Jakarta.
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. Jendela Olahraga. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>.