

Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mengumpan Pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang

Icup Prenando¹, Witarasyah²

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang. Jenis penelitian ini masuk dalam penelitian korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini 25 orang, dan pengambilan sampel 20 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Koordinasi Mata-kaki menggunakan tendangan bola ke sasaran yang di tetapkan. Untuk mengukur Keseimbangan menggunakan Tes *Stork Stand*. Selanjutnya kemampuan mengumpan dilakukan menggunakan tes kemampuan Mengumpan. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik Analisis Korelasi Sederhana dan Teknik Analisis Korelasi Ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan uji F. Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dengan kemampuan Mengumpan dengan $r_{hitung} = 0.648 > r_{tabel} = 0.444$ (2) terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan *Mengumpan* dengan $r_{hitung} = 0.620 > r_{tabel} = 0.444$ (3) terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Mengumpan* dengan $F_{hitung} = 28.00 > F_{tabel} = 3.59$.

Kata Kunci : Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan, Kemampuan Mengumpan

A. PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang, yang diduga di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya Koordinasi mata-kaki, Keseimbangan, dan kemampuan *Mengumpan*. Di dalam olahraga sepaktakraw terdapat beberapa unsur yang sangat penting di perhatikan dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tertinggi yaitu unsur kondisi fisik, taktik, teknik, mental, kerjasama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding. Dalam permainan Sepaktakraw Mengumpan sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw, yang mana seseorang yang lebih dominan untuk melakukan Mengumpan bisa berdiri pada apit kanan dan ada juga pada apit kiri yang juga dinamakan seorang Pider, tugas utamanya sebagai Mengumpan bola atau menghantarkan bola kepada seorang Smash, namun tidak tertutup kemungkinan dia juga bisa melakukan Smash dan Bloker. Peranan seorang Pider dalam keterampilan bermain Sepaktakraw sangat dibutuhkan sekali, karena Mengumpan merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan Sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu untuk mengatur serangan kedaerah lawan, terlihat hasil penellitian yang

dilakukan bahwa Mengumpan di duga berhubungan dalam peningkatan kemampuan bermain Sepaktakraw.

Teknik mengumpan adalah gerakan lanjutan dari pada menerima bola, dimana diharapkan hasil dari mengumpan dapat dilakukan dengan gerakan berikutnya yaitu Smash. Teknik Mengumpan adalah teknik yang penting dalam permainan Sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu untuk mengatur serangan yang akan menghasilkan poin. Maka dari itu untuk menjadi seorang pemain Sepaktakraw yang baik harus disiplin dan menjalani latihan-latihan dengan teratur. Baik dalam latihan teknik maupun kondisi fisik.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *Neuromuskular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *Neuromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan yang dibutuhkan adalah pada saat Mengontrol bola, Mengoper bola, yang mana apabila kaki kanan Mengontrol bola maka kaki kiri bertumpu, untuk menumpu satu kaki tersebut membutuhkan Keseimbangan yang baik, apabila Keseimbangan kurang baik, maka teknik pelaksanaan akan kurang baik.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019 di SMP negeri 18 Padang. Populasi ini adalah seluruh pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pemain Negeri 18 Padang yang terdiri dari 25 pemain, masing-masing 20 putra dan 5 putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Dengan demikian pengambilan sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya atlet putra yang berjumlah 20 orang, dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan fisik, keterampilan gerak antara atlet putra dan atlet putri. Instrumen yang digunakan 1) tes koordinasi, 2) tes keseimbangan dan 3) tes kemampuan *Mengumpan* yang telah di uji validasi dan rehabilitasinya

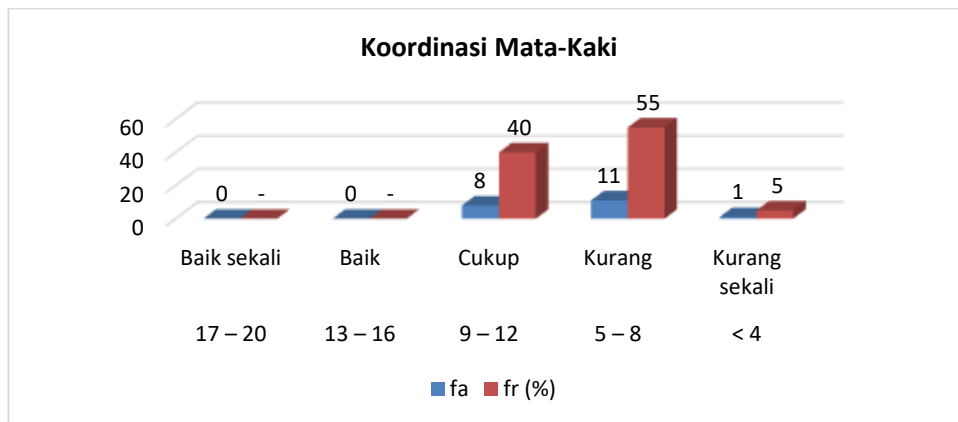
Untuk mencari korelasi penulis menggunakan rumus product moment dan person yang dikemukakan oleh Arsil dan Aryadie Adnan (2010:20)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Koordinasi Mata-Kaki (X₁)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat dijelaskan dari 20 orang sampel terdapat 1 responden (5%) dengan kategori kurang sekali, 11 responden (55%) masuk kedalam kategori

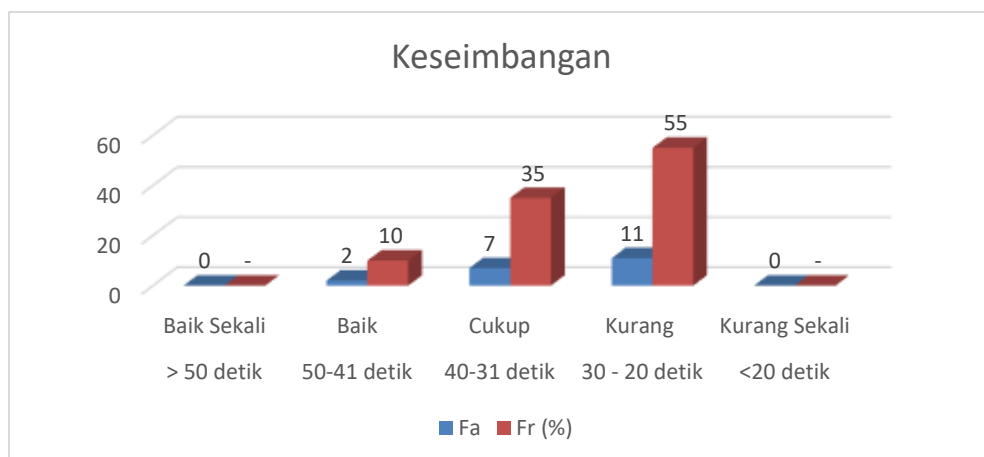
kurang, 8 responden (40%) masuk kedalam kategori Cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Koordinasi Mata-kaki (X₁)

2. Keseimbangan (X₂)

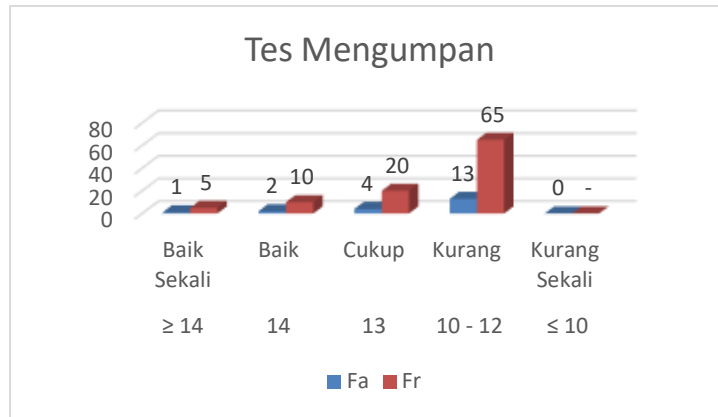
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat dijelaskan dari 20 orang sampel terdapat 11 responden (55%) berada dalam kategori kurang, 7 responden (35%) masuk ke dalam kategori Cukup, 2 responden (10%) masuk kedalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Keseimbangan (X₂)

3. Kemampuan Mengumpan (Y)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan dari 20 orang sampel terdapat 13 responden (65%) masuk kedalam kategori kurang, 4 responden (20%) masuk kedalam kategori sedang, 2 responden (10%) masuk kedalam kategori baik, 1 responden (5%) masuk kedalam kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini.



Perhitungan korelasi antara Koordinasi mata-kaki (X_1) dengan kemampuan *Mengumpan* (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0.648 sedang r_{tabel} sebesar 0.444 jadi $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Mengumpan*. Semakin baik koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil *Mengumpan* yang diperoleh, maka kepada pelatih Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang agar dapat mengembangkan dan meningkatkan koordinasi mata-kaki pemain pada tingkat yang maksimal. Menurut Sajoto (1988:53) menjelaskan “Koordinasi mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan”. Semua gerak harus dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat di lihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip Koordinasi dalam pelaksanaan latihan sehingga sangat penting bagi peningkatan Koordinasi yang dimiliki pemain Sepaktakraw. karena koordinasi sangat dibutuhkan dalam permainan Sepaktakraw, koordinasi dapat di tingkatkan dengan “a) Melatih gerakan stimulus dari yang mudah ke yang sulit, tempo rendah ke tempo yang tinggi, b) Membentuk latihan seperti menendang bola ke dinding dengan menggunakan kaki bagian dalam, c) Koordinasi gerakan menendang ke kanan dan ke kiri”. Untuk meningkatkan Koordinasi para pemain Sepaktakraw, maka uraian tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan latihan Koordinasi yang di laksanakan.

Perhitungan korelasi antara Keseimbangan (X_2) dengan kemampuan *Mengumpan* (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0.620 sedang r_{tabel} sebesar 0.444 jadi $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan kemampuan *Mengumpan*. Semakin baik Keseimbangan yang dimiliki pemain maka semakin baik pula hasil *Mengumpan* yang diperoleh. Dengan demikian, kepada pelatih Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang agar dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam menetapkan materi program latihan fisik. Artinya temuan penelitian ini dapat menjadikan bahan informasi bagi pelatih dalam membuat rancangan program latihan fisik kedepannya. Pelatih mesti membuat rancangan program latihan kondisi fisik Keseimbangan dengan efektif dan efisien. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan Keseimbangan pemain, maka diharapkan pula dapat meningkatkan kemampuan *Mengumpan*.

Dalam olahraga sepaktakraw khususnya pada teknik kemampuan *Mengumpan*, Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan *Mengumpan*. Tanpa memiliki Keseimbangan yang baik akan mempengaruhi hasil *Mengumpan* yang dilakukan serta mempengaruhi kemampuan *Mengumpan* sehingga akan sulit meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga Sepaktakraw.

Dalam melakukan berbagai macam gerakan dalam olahraga harus selalu mempertahankan posisinya sesuai dengan gerakan masing-masing. Untuk mempertahankan posisinya itulah memerlukan Keseimbangan. Sajoto (1998:54) mengatakan “Dalam mempertahankan Keseimbangan dipengaruhi oleh penglihatan”. Selanjutnya Sigit Soesono dalam Hamdani (2003:9) : “Faktor penentu baik tidaknya keseimbangan adalah berat badan, gaya, sempit, kestabilan”.

Keseimbangan adalah salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh pemain sepaktakraw untuk dapat bermain dengan baik. Dapat dilihat pada pelaksanaan teknik *Mengumpan* dalam permainan Sepaktakraw, dimana Keseimbangan yang di butuhkan pada saat pelaksanaan *Mengumpan* adalah adanya Keseimbangan kedua kaki pada saat melakukan *Mengumpan*, satu kaki melakukan ayunan dan satu kaki bertumpu ditanah, apabila tumpuan kaki kurang baik maka teknik *Mengumpan* akan kurang baik juga. Oleh sebab itu Keseimbangan juga di butuhkan pada saat pelaksanaan *Mengumpan*.

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih di gunakan rumus korelasi ganda. Hasil perhitungan r (korelasi berganda) secara bersama-sama antara Koordinasi Mata-

Kaki (X_1) dan Keseimbangan (X_2) dengan kemampuan *Mengumpan* (Y). Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) di peroleh F_{hitung} sebesar 28.00 sedangkan f_{tabel} sebesar 3.59, jadi $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hasil perhitungan R (Korelasi berganda) secara bersama-sama memiliki hubungan yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dan Keseimbangan (X_2) terhadap Kemampuan *Mengumpan* (Y).

Kemampuan *Mengumpan* merupakan hasil proses gerak dan kemampuan seseorang mengendalikan dan mengarahkan gerakan ke satu sasaran yang di inginkan. Oleh karena itu pemain Sepaktakraw harus dan memahami proses gerak, karena apabila tidak bisa melakukan proses tersebut dengan baik maka hasil *Mengumpan* tidak akan tepat pada sasaran. Dan sasaran begitu pula sebaliknya, apabila pemain Sepaktakraw bisa melakukan proses dengan baik, akan menghasilkan *Mengumpan* yang tepat pada sasaran yang di inginkan.

Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat di lihat, kemudian input tadi di integrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes. Koordinasi Mata-Kaki merupakan kerja sama susunan saraf mata dan susunan saraf kaki dalam melakukan tugas motorik, dengan efisien melalui perantara sistem saraf pusat. Dalam melakukan *Mengumpan* kemampuan Koordinasi Mata-Kaki di duga berperan sekali, karena seorang pemain harus memperhatikan bola yang sedang bergerak, dan siap untuk melakukan *Mengumpan*.

Keseimbangan sangat diperlukan untuk kemampuan *Mengumpan* pemain Sepaktakraw. Dimana keseimbangan yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan *Mengumpan* adalah adanya keseimbangan kedua kaki pada saat melakukan *Mengumpan*, satu kaki melakukan ayunan dan satu kaki bertumpu di tanah, apabila tumpuan kaki kurang baik maka teknik *Mengumpan* akan kurang baik juga.

Analisis di atas bahwa Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan berhubungan dengan kemampuan *Mengumpan* pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang, sehingga pemain tersebut mampu untuk melakukan Kemampuan *Mengumpan* menjadi lebih baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dengan Kemampuan *Mengumpan* (Y) Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $r_{hitung} (0.648) > r_{tabel} (0.444)$.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Mengumpan* (Y) Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $r_{hitung} (0.620) > r_{tabel} (0.444)$.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Mengumpan* Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang diperoleh $F_{hitung} (28.00) > F_{tabel} (3.59)$.

E. DAFTAR RUJUKAN

Arsil dan Adnan (2010). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*.

Fardi, Adnan (2006). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.