

HUBUNGAN MOTIVASI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA ATLET SEPAK TAKRAW

Yoga Permana Putra, Hemanzoni

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

Email: yogapermana1720@gmail.com, herman.zoni.fik.ac.id

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet sepak takraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila pemain sepak takraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Waktu penelitian ini adalah pada tanggal 2 agustus 2019 di lapangan sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak takraw klub PUMA yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) motivasi dengan menggunakan kuesioner penelitian, 2) koordinasi dengan tes sasaran koordinasi, dan 3) sepak sila dengan tes kemampuan sepak sila. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan rumus product moment dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan koordinasi mata kaki secara bersama sama dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA

Kata kunci : Motivasi; Koordinasi; Kemampuan Sepaksila

A. PENDAHULUAN

Sepak takraw atau yang biasa disingkat “Takraw” bisa disebut juga “*Kick Volleyball*” (Bola voli sepak) atau “*Soccer Volleyball*” (Sepak Bola Voli). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada tahun 1940 dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri dari tiga pemain di setiap timnya dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan kedua tim tersebut. Setiap tim memiliki kesempatan tiga kali menyentuh bola, yang dianyam, dengan menggunakan kaki, lutut, bahu, atau kepala sebelum menyeberangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan. Sama seperti dalam permainan bola voli, dalam sepak takraw juga terdapat umpan,

umpan lambung, *spike* dan blok, hanya saja tidak diperbolehkan menggunakan lengan atau tangan (Engel, 2010).

Menurut Darmawan (2019) sepak takraw merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu.

Menurut Supriadi (2017) Permainan sepaktakraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bolavoli, dan bulutangkis, Permainan spaktakraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan.sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan.

Menurut Juita (2016) sepaktakraw adalah cabang olahraga yang di mainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang di pisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan dengan kompleksitas gerakan yang relative tinggi, sehingga untuk terampil bermain, diperlukan kemampuan motorik yang mendukung keterampilan bermain sepaktakraw tersebut. Berbagai komponen kemampuan motorik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain sepaktakraw tersebut antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang membutuhkan latihan-latihan terarah dan sistematis seperti: Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga, Syafruddin, (2011). Oleh karena itu olahraga sepak takraw dijadikan salah satu olahraga yang diminati dan dilakukan pembinaan diberbagai kalangan.

Dengan dilakukannya pembinaan diberbagai klup untuk mencapai prestasi yang baik dan memuaskan, maka diharapkan proses latihan dapat berjalan dengan baik. Selain itu pelatih harus mengerti dengan keadaan atlet, sehingga pelatih harus mengetahui bahwa materi maupun satuan latihan yang diterapkan sudah sesuai atau belum dengan keadaan atletnya. Didalam permainan sepak takraw terdapat beberapa teknik dasar yaitu servis, passing, smes dan blok. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga sepak takraw.

Karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik, keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan sepak takraw. Pasing berarti mengumpan atau mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dan digunakan dalam permainan sepak takraw. Begitu pula dalam proses latihan, penguasaan passing baik sepak sila maupun sepak kura harus dikuasai oleh atlet. Karena ini akan menentukan pola bermain atlet dalam permainan sepak takraw, oleh karena itu penguasaan passing yang baik akan menentukan keberhasilan permainan akan berjalan dengan baik juga.

Menurut Irawadi (2017) koordinasi merupakan proses kerjasama otot yang akan menghasilkan gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Menurut Suhartiwi (2019) Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam melakukan sepaksila, dimana dalam pelaksanaannya melibatkan penglihatan dengan gerakan kaki karena mata mengikuti arah bola bergerak dari bawah ke atas sehingga membutuhkan koordinasi mata dengan kaki yang baik.

Rifki Nanda Putra (2019) Koordinasi mata, dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol, beserta memiliki kemampuan motorik, kemampuan motorik yang dimaksud adalah koordinasi gerakan yaitu koordinasi gerak antara mata-kaki.

Menurut Nusufi (2016) Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan permainan sepak takraw. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan yang tunggal secara efektif koordinasi mata kaki ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam sedang berolahraga, tanpa koordinasi mata kaki orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Menurut Irianto (2002) karakter umum latihan koordinasi adalah melakukan gerakan beraneka ragam dalam satu waktu. Misalnya gerakan lari ditempat bersamaan dengan pengertian koordinasi yang mendefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismaryati, 2006).

Menurut indahwati (2018) Motivasi dan belajar merupakan suatu hal yang saling mempengaruhi. Peserta didik tidak dapat menerima materi dengan baik dikarenakan kurangnya dorongan atau motivasi yang mereka miliki, motivasi belajar adalah dorongan internal dan external pada siswasiswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Menurut Mc Clelland (2009), motivasi yaitu usaha pada tiap individu dalam mengerahkan seluruh kemampuannya untuk menjalankan semua kegiatan yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawabnya untuk mencapai target-target tertentu yang harus dicapainya.

Motivasi adalah dorongan yang kuat untuk berhasil, dimana individu hanya berfokus untuk mengejar prestasi dari pada imbalan terhadap keberhasilan, individu juga akan lebih bersemangat untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dan selalu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Menurut Zulman (2018) Sepak Sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan Sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan Sepak Sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan”.

Menurut Faizin (2014) Untuk menguasai keterampilan sepak sila pada sepak takraw seseorang harus belajar sejak dini disamping itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif di samping memahami dan memperhatikan karakteristik kebutuhan siswa. Oleh sebab itu, guru harus bisa menguasai teknik permainan sepak takraw, tentunya dengan usia yang diajarinya. Maka dalam penelitian ini lebih menekankan kepada penguasaan sepak sila yang mana teknik sepak sila merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan sepak takraw sehingga akan lebih mudah untuk mempelajari atau menguasai teknik-teknik dasar yang lain dan teknik lanjutan pada sepak takraw.

Sugihartono (2017) Jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar. Adapun bentuk-bentuk latihan untuk melatih kemampuan sepak sila meliputi, secara individu dan secara berpasangan

Agar penguasaan teknik passing ini bisa baik dan lancer dibutuhkan koordinasi gerak tubuh seperti koordinasi gerak mata kaki, koordinasi mata kaki dibutuhkan agar

perkenaan bola pada kaki lebih tepat dan lebih terarah pada sasaran yang diberikan, selain itu untuk melakukan passing yang baik perlu dibutuhkan motivasi dari dalam maupun dari luar diri atlet itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah motivasi sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, dengan kata lain motivasi harus diberikan agar dapat mencapai prestasi puncak, Unsur motivasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw adalah unsur intrinsik dan ekstrinsik. unsur intrinsik yang mempengaruhi motivasi atlet diantaranya sifat pribadi, psikologis, tingkah laku dan aspek perkembangan. Sedangkan unsur ekstrinsik meliputi lingkungan pendidikan, situasi sekitar, pengalaman, keluarga.

Namun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dilapangan masih banyak atlet yang kurang menguasai teknik passing khususnya sepak sila dan bisa dikatakan jauh dari kata baik. Mungkin ini disebabkan kurangnya motivasi dari dalam maupun dari luar diri atlet itu sendiri dan juga lemahnya koordinasi gerak mata kaki dalam melakukan gerakan passing khususnya sepak sila.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei. Data pada penelitian ini diambil dalam bentuk angket dan tes pengukuran. Metode survei ini merupakan penelitian yang bisa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilangsungkan. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi atlet sepak takraw club puma yang aktif ikut kegiatan latihan dan sudah dilatih olahraga sepak takraw. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 20 orang. Populasi diambil khusus atlet yang mempunyai penguasaan teknik yang baik karena dianggap dapat memberikan informasi dengan baik. Sedangkan kelas bawah dianggap belum dapat memberikan informasi dengan baik. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil yaitu sebanyak 20 orang siswa, maka seluruh populasi akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Dengan begitu penarikan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono (2007) "total sampling adalah tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan instrument tes sebagai alat untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan yaitu: 1) Tes motivasi,

dengan membagikan kuesioner penelitian, 2) koordinasi dengan tes koordinasi, dan 3) sepak sila dengan tes kemampuan sepaksila. Teknik analisis data menggunakan rumus product momen dan korelasi berganda.

C. HASIL PENELITIAN

1. Motivasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (%)
>171	2	10
161-170	2	10
151-160	8	40
141-150	8	40
<140	0	0
Total	20	100,00%

Dari 20 orang sampel diperoleh 2 orang (10%) memiliki tingkat Motivasi dengan perolehan >171, 2 orang (10%) memiliki tingkat Motivasi dengan perolehan skor berkisar antara 161-170, 8 orang (40%) memiliki tingkat Motivasi dengan perolehan skor berkisar antara 151-160. 8 orang (40%) memiliki tingkat Motivasi dengan perolehan skor berkisar antara 141-150.

2. Koordinasi Mata-Kaki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata-kaki Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (%)
>5	1	5
4	5	25
3	8	40
2	5	25
<1	1	5
Total	20	100,00%

Dari 20 orang sampel diperoleh 1 orang (5%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor >5, 5 orang (25%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor 4, 8 orang (40%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan

perolehan skor 3. 5 orang (25%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor 2. Dan 1 orang (5%) memiliki tingkat koordinasi mata-kaki dengan perolehan skor <1

3. Kemampuan Sepak Sila

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (%)
>44	2	10
36-43	4	20
28-35	9	45
20-27	4	20
<19	1	5
Total	20	100%

Dari 20 orang sampel diperoleh 2 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan Sepak Sila dengan perolehan skor berkisar antara >44, 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan Sepak Sila dengan perolehan skor berkisar antara 36-43, 9 orang (45%) memiliki tingkat kemampuan Sepak Sila dengan perolehan skor berkisar antara 28-35, 4 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan Sepak Sila dengan perolehan skor berkisar antara 20-27, 1 orang (5%) memiliki tingkat kemampuan Sepak Sila dengan perolehan skor berkisar antara <19.

D. PEMBAHASAN

1. Hubungan Motivasi Dengan Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian pertama yang ditemukan dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, ternyata terdapat hubungan motivasi dengan kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, dan diterima kebenarannya secara empiris, Hal ini dapat diartikan bahwa semakin baik tingkat Motivasi pemain, maka semakin baik pula kemampuan Sepak Sila yang dia miliki.

Hasil tersebut membuktikan adanya hubungan yang positif antara motivasi terhadap kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab

Kabupaten Tanah Datar. Semakin baik motivasi pemain, maka semakin baik pula kemampuan sepaksila. Munandar (2014) mendefinisikan motivasi adalah dorongan yang kuat untuk berhasil, dimana individu hanya berfokus untuk mengejar prestasi dari pada imbalan terhadap keberhasilan, individu juga akan lebih bersemangat untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dan selalu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya. Defenisi tersebut membuktikan bahwa semakin kuatnya individu untuk berfokus mengejar prestasi pada imbalan terhadap keberhasilan, maka atlet akan semakin berhasil dalam melakukan sepaksila, sepak sila sangat berperan besar dalam keberhasilan seorang pemain takraw dalam memenangkan suatu pertandingan. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila berfungsi untuk menerima smash dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan, sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula, dan untuk menyuguhkan umpan kepada smasher. Semakin baik kemampuan sepaksila seorang pemain takraw maka semakin baik juga pemain itu dalam melakukan blok atas smash yang dilakukan oleh lawan.

2. Hubungan Koordinasi mata kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian kedua yang ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, dan diterima kebenarannya secara empiris. Sesuai dengan temuan penelitian ini, maka dapat diartikan bahwa semakin baik koordinasi mata kaki seseorang maka semakin baik pula kemampuan Sepak Sila yang dimilikinya.

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang positif antara koordinasi dengan kemampuan sepaksila pemain sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Penelitian juga tersebut memberikan bukti bahwa koordinasi memberikan hubungan terhadap kemampuan Sepak Sila seorang pemain sepaktakraw. Dalam permainan sepaktakraw, khususnya dalam teknik Sepak Sila koordinasi dibutuhkan disaat pemain sedang melakukan blok atas smash yang dilakukan oleh lawan. Menurut Syafruddin (2012), koordinasi mata kaki dalam fisiologis di artikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan

kemampuan otot.” Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa koordinasi mata kaki seseorang dapat ditentukan oleh berbagai factor diantaranya kemampuan otot, proses sistem persyarafan dan fleksibilitas tubuh.

Selanjutnya apabila seseorang ingin mengembangkan koordinasi mata kaki maksimalnya, maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Dalam arti lain koordinasi mata kaki tidak dapat dikembangkan tanpa kekuatan. Oleh sebab itu untuk meningkatkan koordinasi mata kaki atlet sepak takraw harus meningkatkan kekuatannya terlebih dahulu. Di samping itu koordinasi mata kaki ditentukan pula oleh fleksibilitas yaitu diartikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Dengan demikian jelas sekali koordinasi mata kaki mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan Sepak Sila. Sebagai contoh dapat kita lihat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan Sepak Sila ketika atlet dengan cepat melakukan blok secepat mungkin untuk menghadang smash yang dilakukan lawan, dan dengan cepat harus melakukan umpan balik kepada smasher untuk melakukan serangan balik kepada lawan. Jadi kemampuan sepaksila yang baik akan memudahkan smasher dalam melakukan smash yang maksimal kepada lawan.

Koordinasi mata kaki dapat ditingkatkan melalui peningkatan kekuatan otot, dan bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan atlet sepak takraw antara lain seperti juggling atau timang bola berpasangan atau secara individu. Semua latihan tersebut tentu sesuai dengan cara yang benar dan dilakukan secara berkelanjutan dan secara berulang-ulang, sehingga akan nampak perubahan atau peningkatan ke arah yang lebih baik. Selanjutnya latihan ini tentunya merupakan persiapan kondisi fisik sebelum melakukan latihan teknik dalam permainan sepak takraw seperti teknik Sepak Sila.

3. Hubungan Motivasi dan Koordinasi mata kaki Secara Bersama-Sama Dengan Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Temuan hasil penelitian ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan Motivasi dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, dan diterima kebenarannya secara empiris, Sesuai dengan temuan penelitian ini, jelaslah bahwa cukup besar sumbangan atau

hubungan kedua variable penelitian yaitu Motivasi dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Artinya semakin tinggi tingkat Motivasi dan koordinasi mata kaki pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, maka semakin tinggi pula kemampuan Sepak Sila yang mereka miliki.

Kemampuan Sepak Sila yang baik sangat penting untuk dimiliki atlet sepaktakraw, Ketika seorang pemain telah menguasai kemampuan Sepak Sila secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Artinya kemampuan Sepak Sila merupakan teknik penting dalam pertandingan sepaktakraw, oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, tentu diperlukan latihan teknik Sepak Sila secara kontiniu dengan cara yang benar.

Memang tidak mudah memiliki kemampuan Sepak Sila dengan baik, di samping di dukung oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti Motivasi, koordinasi mata kaki, koordinasi gerakan, kelentukan tubuh, kekuatan dan sebagainya, kemampuan Sepak Sila tersebut juga di dukung oleh kemampuan menguasai bola, karena keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam menSepak Sila bola pada situasi satu lawan satu, khususnya sepertiga daerah serangan. Kemudian penguasaan teknik Sepak Sila yang baik tentu harus dipelajari melalui latihan. Salah satu cara terbaik untuk melatih Sepak Sila adalah untuk membuat sebuah garis kerucut dan berlatih Sepak Sila kanan dan kiri. Variasikan koordinasi mata kaki dan menggunakan kedua kaki, dan bayangkan kamu berada disebuah pertandingan yang sebenarnya dan kerucut adalah pemain lawan.

Selanjutnya lakukan latihan Sepak Sila dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (Kick and Run).Sebenarnya semua tipe Sepak Sila yang baik terdiri dari beberapa komponen, komponen tersebut mencakup perubahan koordinasi mata kaki dan arah yang mendadak, gerak tipuan tubuh dan kaki, dan control bola yang rapat. Semua ini tentu membutuhkan latihan dalam waktu yang tidak singkat, artinya dibutuhkan waktu yang

lama untuk berlatih, sehingga kemampuan Sepak Sila atlet Sepaktakraw dapat ditingkatkan.

Berpedoman pada urai di atas, maka dapat dimengerti dan dipahami bahwa pelaksanaan teknik yang benar dalam Sepak Sila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, memang belum secara keseluruhan atlet memilikinya. Hal ini terlihat dari beberapa kesalahan yang dilakukan atlet pada saat melakukan Sepak Sila sesuai dengan petunjuk tes kemampuan Sepak Sila. Misalnya saja kesalahan pada saat melewati rintangan bola belum terkuasai dengan baik, sering bola lepas dari pengontrolan kaki, atau bola lepas dari kaki sehingga bola mengelinding terlalu jauh dari kaki.

Kemudian atlet melakukan Sepak Sila terlalu emosional sehingga kurang memperhatikan rintangan yang dilewati, hal ini terlihat dan terkesan atlet orientasinya bagaimana bergerak cepat tanpa memperhitungkan rintangan-rintangan yang ada, sehingga koordinasi mata kaki gerak membawa bola terlalu cepat tanpa memperhitungkan rintangan yang ada. Selanjutnya atlet belum terlalu mahir melakukan Sepak Sila dengan menggunakan ke dua kaki yaitu kaki kiri dan kaki kanan. Hal ini mungkin disebabkan karena kemampuan penguasaan bola dengan kaki belum begitu baik, dan ditambah pula dengan kemampuan perubahan gerak waktu melewati rintangan masih lamban, sehingga hal ini memperlambat gerakan Sepak Sila yang dilakukan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dengan uji signifikansi $t_{hitung} (2,43) > t_{tabel} (1,72)$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dengan uji signifikansi $t_{hitung} (2,31) > t_{tabel} (1,72)$ 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan koordinasi mata kaki secara bersama sama dengan kemampuan sepaksila pemain Sepaktakraw Klub PUMA Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar dengan uji signifikansi $F_{hitung} (5,38) > F_{tabel} (3,59)$

DAFTAR RUJUKAN

- Darmawan, Elda Agung (2019) pengaruh latihan servis sepaksila bola digantung terhadap kemampuan servis sepak takraw. *Jurnal of Physical Education And Sport Science* vol 1. No 1. April 2019, pp, 1-13 ISSN: 0000-0000 DOI.
- Engel Rick .(2010). *Dasar dasar sepak takraw*. Bandung : ASEC International
- Faizin, Muchammad. 2014. PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVMENT DIVISION (STAD) TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA PADA SEPAK TAKRAW (Studi pada siswa kelas V SDN Pademonegoro Sidoarjo) *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 715 – 721
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press
- Indahwati, Nanik. 2018. Hubungan Kemampua Motorik Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Pasing Sila Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 06 Nomor 03 Tahun 2018, 599-602
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakrta. LPP UNS dan UNS Pres.
- Juita, Ardiah 2016. Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Tim Sepak Takraw SMAN 01 Kuantan Hilir. *jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau (JOM FKIP UNRI)* ISSN 2355-6897
- Nusufi, Maimun, 2016. Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani (JH)*. Vol 6 (2) Desember 2016, p-ISSN: 2355 - 1739 e-ISSN: 2407 – 6295
- McClelland, David C. 2009. *Entrepreneur Behavior and Characteristics of Entrepreneurs*.The Achieving Society.
- Munandar, Utami.(2014). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rifki Nanda Putra, 2019. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw *JOPE JOURNAL OF SPORT EDUCATION* Volume 1, Nomor 2, 2019: 49-55

- Supriyadi, 2017. PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SEPAK SILA SEPAK TAKRAW UNTUK TINGKAT PEMULA. Indonesia Performance Journal 1 (2) (2017) ISSN 2597-3624
- Suhartiwi.2019. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Halu Oleo. Gema Pendidikan .Volume 26 Nomor 2 Juli 2019
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Sugiyono.(2007). *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung:ALVABETA
- Sugihartono, Tono. 2017. Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepaksila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017.ISSN 2477-3311
- Zulman. 2018. Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527-6451 (Print), ISSN 2622-0295