

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KOORDINASI MATA, TANGAN, DAN KAKI, DENGAN KETRAMPILAN SEPAK KUDA PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2018**

Aditya Pristiano<sup>1</sup>, Islahuzzaman Nuryadin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
mase.ior2004@staff.uns.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRAK:** Permasalahan penelitian adalah mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018 saat berlatih mempraktikkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dinamis dan koordinasi, mata, tangan, dan kaki, dengan keterampilan sepak kuda pada mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Metode penelitiannya adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta yang berjumlah 22 mahasiswa. Instrumen penelitian keseimbangan dinamis dengan modifikasi *Bas Tests* koordinasi dengan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki serta tes keterampilan sepak kuda. Teknik analisis data menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018. Nilai  $r$  hitung "0,625" > nilai  $r$  tabel "0,423". 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda pada mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018. Nilai  $r$  hitung "0,732" > nilai  $r$  tabel "0,423". 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan Koordinasi mata, tangan, dan kaki, dengan keterampilan sepak kuda pada mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018. Nilai  $r$  hitung "0,690" > nilai  $r$  tabel "0,423".

**Kata kunci :** Hubungan, Keseimbangan, Koordinasi, Keterampilan Sepak Kuda

**PENDAHULUAN**

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. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan

melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas 3 orang pemain. Tujuan setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai apabila ingin benar-benar bisa untuk menguasai teknik lanjut tidak terkecuali dalam permainan sepak takraw. Kegiatan olahraga sepak takraw dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para mahasiswa dalam latihan

keterampilan permainan sepak takraw, khususnya pada teknik keterampilan sepak kuda.

Sarana dan prasarana yang lengkap merupakan hal yang penting, tapi hal yang juga tidak kalah penting adalah penguasaan teknik dasar dalam bermain sepak takraw. Secara umum teknik dasar dalam permainan sepak takraw antara lain : sepak sila, sepak kura atau sepak kuda, sepak badek atau sepak simpuh, teknik memaha, dan *heading*. Teknik dasar bermain tersebut antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik, latihan dalam permainan sepak takraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit.

Sepak kuda adalah salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai, walaupun dalam permainan, teknik yang sering atau dominan digunakan adalah sepak sila. Sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan, mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatkannya (Sulaiman, 2004: 19).

Keterampilan dasar sepak takraw, khususnya sepak kuda erat kaitannya dengan unsur-unsur kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi diperlukan atau berhubungan dalam melakukan keterampilan dasar sepak takraw,

khususnya dalam melakukan gerakan sepak kuda. Namun unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan sepak kuda adalah keseimbangan dan koordinasi. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa siswa yang mempunyai keseimbangan yang baik, maka dalam pelaksanaan keterampilan sepak kuda akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan unsur koordinasi juga diperlukan dalam keterampilan sepak kuda, dikarenakan dalam melakukan keterampilan sepak kuda adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan dalam target sasaran. Hal ini tentunya membutuhkan koordinasi mata dan kaki yang baik.

Kenyataan yang terjadi, pada hasil observasi lain juga didapat bahwa saat berlatih mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, terlihat masih ada beberapa yang melakukan gerakan sepak kuda masih kurang sesuai dengan petunjuk atau arahan yang diajarkan pelatih dalam melakukan gerakan sepak kuda. Idealnya dalam melakukan gerakan sepak kuda, adalah: berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu; lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah atau lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut; bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki); mata melihat kearah bola datang; badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk; kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk penjaga keseimbangan; dan bola disepak ke atas setinggi kepala. Selain itu juga terlihat saat berlatih mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik. Terbukti saat mempraktekkan, keseimbangan dan

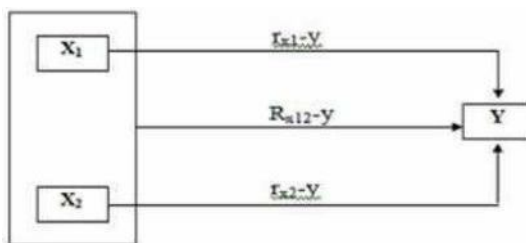
koordinasi terlihat belum maksimal dalam mendukung melakukan gerakan sepak kuda.

Pengujian kebenaran melalui penelitian perlu dilakukan, untuk menjawab pertanyaan dalam hal untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda. Berdasarkan penjelasan uraian dan pertanyaan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara keseimbangan dinamis dan koordinasi mata, tangan, dan kaki, dengan ketrampilan sepak kuda pada mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda pada mahasiswa putra pembinaan prestasi Universitas sebelas Maret Surakarta Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian. Adapun keseimbangan (X1) dan koordinasi (X2) merupakan variabel bebas, sedangkan keterampilan sepak kuda (Y) merupakan variabel terikat.



Gambar 1. Desain penelitian  
Keterangan:

- X1 : Keseimbangan
- X2 : Ketepatan
- Y : Keterampilan sepak kuda
- $r_{x1y}$  : Koefisien korelasi antara X1 dan y
- $r_{x2y}$  : Koefisien korelasi X2 dengan y
- $R_{x1,2y}$ : Koefisien korelasi antara X1 dan X2 dengan y

Subjek penelitian adalah mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS tahun 2018 berjumlah 22 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes modifikasi *bass tests* untuk tes keseimbangan, tes koordinasi mata tangan dan kaki, tes keterampilan sepak kuda menggunakan alat dua buah bola takraw.

**HASIL PENELITIAN**

**Deskriptif Data**

1. Keseimbangan

Keseimbangan mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta di ukur dengan menggunakan tes modifikasi *Bass Tests*. Data penilaian diperoleh hasil *sum* = 1642; skor minimum sebesar = 48; skor maksimum = 95; rerata (mean) = 74,63; dan *standard deviasi* = 11,42.

Keseimbangan dinamis mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,09%; untuk kategori “tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 31,82%; kategori “sedang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,73%, kategori “rendah” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27%; dan ketegori “rendah sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,09%.

2. Koordinasi

Koordinasi mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta di ukur dengan menggunakan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki. Data penilaian diperoleh hasil *sum* = 153; skor minimum sebesar = 5; skor

maksimum = 8; rerata (*mean*) = 6,95; dan *standard deviasi* = 0,84.

Koordinasi mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta tahun 2018 untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; untuk kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27%; kategori “sedang” sebanyak 10 siswa atau sebesar 45,45 %, kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,73%; dan ketegori “rendah sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,55%.

3. Keterampilan sepak kuda

Keterampilan sepak mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta tahun 2018 di ukur dengan menggunakan tes gerakan sepak kuda selama 1 menit. Data penilaian diperoleh hasil *sum* = 162; skor minimum sebesar = 6; skor maksimum = 10; rerata (*mean*) = 7,36; dan *standard deviasi* = 0,30.

Keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta untuk kategori “sangat tinggi“ sebanyak 9 siswa atau sebesar 40,90%; untuk kategori “tinggi” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%; kategori “sedang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori “rendah” sebanyak 7 siswa atau sebesar 31,82%; dan ketegori “rendah sekali” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,28%.

**Hasil Uji Persyaratan Analisis**

a. Uji Normalitas

Table 1 Rangkuman Hasil Uji Normalitas (Chi Kuadrat)

Variabel	X <sup>2</sup> hitung	df	X <sup>2</sup> tabel	Ket
Keseimbangan dinamis	2,100	5	11,07	Normal
Koordinasi mata, tangan dan kaki	0,900	5	11,07	Normal
Sepak kuda	1,800	5	11,07	Normal

b. Uji Linieritas

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F hitung	df1	df2	F <sub>tabel</sub>	Distribusi
Keseimbangan dinamis	5,624	5	1	230,0	Linier
Koordinasi mata, tangan dan kaki	14,785	5	1	230,0	Linier

Harga F tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan harga tabel dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan variabel keseimbangan dinamis dengan keterampilan sepak kuda adalah linier karena F hitung < F tabel (5,624 < 230,00). Sedangkan hubungan variabel koordinasi mata, tanagn, dan kaki, dengan keterampilan sepak kuda adalah linier juga karena F hitung < F tabel (14,785 < 230,00).

**Pengujian hipotesis**

1. Hipotesis 1

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r hitung sebesar “0,625” lebih besar dari nilai r tabel dengan N 22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” (0,625 > 0,423). Hal ini membuktikan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta”.

2. Hipotesis 2

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r hitung sebesar “0,732” lebih besar dari nilai r tabel dengan N 22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” (0,732 > 0,423). Hal ini membuktikan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta tahun 2018”.

### 3. Hipotesis 3

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh nilai  $r$  hitung sebesar 0,690 lebih besar dari nilai  $r$  tabel dengan  $N$  22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” ( $0,690 > 0,423$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda.

Berdasar hasil tersebut maka  $H_a$  (Hipotesis Alternatif) penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta”, **diterima**.

### Pembahasan

Unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan sepak kuda adalah keseimbangan dinamis dan koordinasi mata, tangan, kaki. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa siswa yang mempunyai keseimbangan yang baik, maka dalam pelaksanaan keterampilan sepak kuda akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan unsur koordinasi juga diperlukan dalam keterampilan sepak kuda. Hal ini dikarenakan dalam melakukan keterampilan sepak kuda adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan dalam target sasaran.

Kegiatan penelitian telah dilakukan dan dapat menjawab dari tujuan penelitian yang diajukan, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dinamis dan koordinasi mata, tangan, kaki dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pengujian korelasi ganda, diperoleh nilai

$r$  hitung sebesar 0,690 lebih besar dari nilai  $r$  tabel dengan  $N$  22 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,423” ( $0,690 > 0,423$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan koordinasi mata, tangan, kaki, dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta.

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### Simpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta. Nilai  $r$  hitung “0,625”  $>$  nilai  $r$  tabel “0,423”.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki, dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta. Nilai  $r$  hitung “0,732”  $>$  nilai  $r$  tabel “0,423”.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda mahasiswa putra pembinaan prestasi sepak takraw UNS Surakarta. Nilai  $r$  hitung “0,690”  $>$  nilai  $r$  tabel “0,423”.

#### Implikasi

1. Hasil penelitian dapat sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam hal menyusun program latihan fisik bagi mahasiswa.
2. Hasil penelitian memberikan informasi kepada dosen di Universitas, khususnya dalam hal

mengenai unsur-unsur fisik yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga sepak takraw.

#### **Saran**

1. Kepada para peneliti di bidang olahraga yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain. Sehingga hasil penelitian yang di dapat, akan lebih maksimal hasilnya.
2. Perhatian dalam peningkatan kondisi fisik sangat diperlukan, demi tercapainya prestasi mahasiswa yang maksimal di bidang olahraga, khususnya pada cabang sepak takraw.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Jakarta : Grafindo
- FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.  
<http://duniaolahraga.com/>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2014. Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- M. Husni Thamrin. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta : Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta;.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Muhammad Suhud. (1989). *Sepaktakraw*. Jakarta : PB. PERSETASI (1990). *Sepaktrakraw*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Persetasi. 1996. *Teknik-teknik Sepaktakraw*. Semarang : Penataran Bagi Pelatih Sepaktakraw Mahasiswa Se-Indonesia.
- Ratinus Darwis & Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Ratinus Darwis. (1991). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdikbud.
- Rusli Lutan, dkk. (2000) *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sridadi. (2007). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki Yang Digunakan Untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Debdikbut
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharno HP. (1981). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Press.

Sulaiman. (2004). *Paparan Mata Kuliah Sepak Takraw*. Semarang: FIK UNNES. Sutrisno Hadi. (2000). Statistik. Yogyakarta: Andi Offset

Yanuar Kiram. (1992). Belajar Motorik. Jakarta: Dirjendikti.

Yuyun Yudiana, dkk. (2011). Latihan Fisik. Jakarta : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.