

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK TAKRAW PADA SMPN 3 GALING KABUPATEN SAMBAS

Asadi, Victor G Simajuntak, Mimi Haetami

Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Email: asadi_67@yahoo.co.id

Abstrak : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui besarnya hubungan masalah kemampuan keseimbangan terhadap kemampuan dasar servis bermain sepak takraw pada siswa. Indetifikasi masalah kurangnya keseimbangan terhadap tujuan kemampuan dasar bermain sepak takraw pada siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas. Metode Penelitian menggunakan metode korelasional. Populasi Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Variable bebas penelitian : (1) kontrol bola sebesar $R_{x1y} = 0,592 > r_t = 0,361$ pada taraf signifikan 5%, (2) kontrol bola sebesar $R_{x2y} = 0,077 > r_t = 0,361$ pada taraf signifikan 5%, (3) kontrol bola sebesar $F_{hitung} = 15,056$ dan F_{tabel} sebesar = 3,35 pada taraf signifikan 5%. hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan secara signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak takraw.

Kata Kunci : *Keseimbangan, Permainan Sepak Takraw.*

Abstract: The purpose of the study was to determine the magnitude of the relationship problems of balance ability to serve the basic ability to play sepak takraw in students. Identification of the problem the lack of balance on the basis of capability goals playing sepak takraw in a Class 2 student of SMP Negeri 3 Galing Sambas district. Methods using correlational methods. Population Grade Students of SMP Negeri 2 3 Galing totaled 30 students. Determination of the total sample using the technique of free sampling. Variable research: (1) controls the ball for $r_{x1y} = 0.592 > r_t = 0.361$ at significant tarap 5%, (2) control of the ball for $r_{x2y} = 0.077 > r_t = 0.361$ at significant level of 5%, (3) controls the ball for $F_{count} = 15,056$ and F_{tables} amounted to = 3.35 at the 5% significance level. the results of this study stated there is a significant relationship between the balance of the sepak takraw skills.

Keywords: *Balance, Games Sepak Takraw.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas sampai perguruan tinggi. Sepak takraw sebagai salah satu olahraga permainan yang di dalamnya terbentuk aktivitas jasmani berupa teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu menimang, memaha, mendada, membahu, heading, menapak, servis, smash, dan bendungan atau block, teknik-teknik dasar tersebut harus diajarkan dalam pembelajaran sepak takraw. Menurut Victor G. Simanjuntak, dkk (2008: 13) bahwa: “Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang”.

Bila dirinci satu persatu, ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan keterampilan gerak. Seperti yang dikatakan Thompson (1991:43) bahwa, tingkat kemampuan seseorang untuk belajar suatu keterampilan gerak tergantung dari kematangan dan pengalaman, pembelajaran yang diterima, dan tingkat kesulitan gerak.

Diduga kondisi fisik yang terkait dengan permainan sepak takraw antara lain: kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Penulis ingin mengkaji permasalahan yang muncul tersebut dengan kajian ilmiah yaitu penelitian. Yang mana fokus penelitian penulis antara keseimbangan dan kecepatan reaksi dalam permainan sepak takraw.

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan balance (keseimbangan) terhadap kemampuan bermain sepak takraw. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :Untuk mengetahui besarnya hubungan keseimbangan (balance) dan dengan kemampuan bermain sepak takraw pada siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing.

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Permainan diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong yang dilambungkan oleh pelambung pemain depan, pada waktu melambungkan tekong. Pelambung adalah salah satu pemain depan. Pada waktu ia melemparkan bola ke-arah tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan.

Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas jarring (net). Di lain pihak lawan harus menerima dan mengembalikan bola itu ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali. Pada

dasarnya prinsip bermain sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, dada, bahu, dan kepala.

Dalam proses menyempurnaan suatu keterampilan motorik menurut Fitts dan Donser, 1967 (dalam Rusli Lutan (1988:27) berlangsung dalam tiga tahap, yaitu 1) tahap kognitif, 2) tahap fiksasi, dan 3) tahap otomatis).

Pembelajaran merupakan kegiatan rutin dilakukan baik di lembaga formal maupun non formal karena belajar merupakan kewajiban manusia sebagai makhluk sosial yang bersifat fleksibel. Menurut Dimiyanti dan Mudjiono (1999:39) pembelajaran adalah proses kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada pengertian sumber belajar. Sedangkan menurut Husdarta dan Saputra (2000:3) menjelaskan bahwa :“Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan pendidikan sebagai pemegang peran utama, oleh karena itu perwujudan dapat terjadi dalam berbagai kegiatan lain dari persiapan mengajar sampai kegiatan penelitian untuk mengukur sejauh mana tujuan itu dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”.

Pendidikan Jasmani merupakan suatu kegiatan penting yang dapat menumbuhkan kecerdasan, kemampuan gerak dan pertumbuhan watak siswa, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Kosasih (1995: 2) menjelaskan bahwa:“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai seorang masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pertumbuhan watak”

METODE

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan metode atau cara karena metode merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap obyek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional (*correlational research*). Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Populasi

Pengertian populasi menurut Sudjana (1992 :2) adalah totalitas nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1998 :115) adalah keseluruhan subyek penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 2 SMP Negeri 3 Galing sebanyak 32 orang.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:117) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitian merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-25 % atau lebih.

Berdasarkan pendapat di atas maka pengambilan sample dalam penelitian ini adalah semua populasi siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing. sebanyak 30 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 99) variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Ibnu Hadjar (1996 : 56) variabel penelitian dapat diartikan sebagai objek pengamatan atau fenomena yang diteliti, maka dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel, yaitu (1) variabel bebas dan (2) variabel terikat.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) Hasil pengukuran Keterampilan Sepak Takraw dari Keterampilan Sepak Takraw siswa Kela 2 SMP Negeri 3 Galing. (2) Hasil tes keseimbangan menggunakan Uji Stork stand dan One knee balance. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar sepak takraw adalah instrumen yang belum standar jadi perlu diuji tingkat Validitas dan Reliabilitasnya. Sedangkan Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah yang sudah standar jadi tidak perlu diuji tingkat Validitas dan Reliabilitasnya. Alat atau fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, alat tulis, bola takraw dan bidang yang rata atau lapangan.

Menurut Riduwan (2005:141), analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi ganda, untuk mencari besarnya hubungan dan kontribusi dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). variabel bebas pada penelitian ini adalah keseimbangan (X₁) dan reaksi (X₂), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan bermain sepak takraw (Y).

Menurut Riduwan (2005:98), untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y dan X₂ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interprestasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,799	Tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,599	Cukup Tinggi
Antara 0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,199	Sangat rendah (tak berkorelasi)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penghitungan, diketahui bahwa koefisien korelasi antara Stork Stand dan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) diperoleh $r_{hitung} = 0,592$, pada taraf signifikansi 5% $r_{tabel} 0,361$. Oleh karena itu r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} , maka hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak, dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi “ada hubungan antara Stork Stand dengan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) Pada siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas” diterima, berarti antara variabel bebas Stork Stand dengan variabel terikat Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penghitungan, diketahui bahwa koefisien korelasi antara One Knee Balance dan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) diperoleh $r_{hitung} = 0,776$ pada taraf signifikan 5%, $r_{tabel} 0,361$. Oleh karena itu r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} , maka hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada hubungan antara One Knee Balance dengan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) Pada Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas” diterima, berarti antara variabel bebas One Knee Balance dengan variabel terikat Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) terdapat hubungan yang signifikan.

Analisis regresi

Hasil analisis regresi dari hubungan antara Stork Stand (X_1) dan One Knee Balance (X_2) dengan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) (Y) pada Pada Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas tercantum pada tabel di bawah ini.

Dari hasil penghitungan analisis regresi, diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 15,056, dan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 3,35. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , dengan demikian maka

dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada hubungan Stork Stand dan One Knee Balance dengan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) dalam permainan Sepak Takraw pada siswa kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas ” diterima, sementara hipotesis nihil (H_0) ditolak. Hal ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel bebas Stork Stand dan One Knee Balance secara bersama-sama dengan peningkatan Keterampilan Sepak Takraw (Mengontrol Bola) pada siswa kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang diperoleh berdasarkan perhitungan secara manual, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keseimbangan bermain sepak takraw pada siswa kelas 2 SMP Negeri 3 Galing sebagai berikut:

1. *Koefisien korelasi Stork Stand (X1) dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) (Y) sebesar $R_{x1y} = 0,592 > r_t = 0,361$ pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil ini, maka dinyatakan ada hubungan yang signifikan antara *Stork Stand* dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) dalam Survey Keseimbangan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas.*
2. *Koefisien korelasi antara One Knee Balance (X2) dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) (Y) sebesar $R_{x2y} = 0,776 > r_t = 0,361$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil ini, maka dinyatakan ada hubungan yang signifikan antara *One Knee Balance* dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) dalam Survey Keseimbangan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas.*
3. *Koefisien korelasi antara Stork Stand (X1) dan One Knee Balance (X2) dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) (Y) sebesar $F_{hitung} = 15,056$ dan $F_{tabel} = 3,35$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil ini maka hipotesa alternatif (H_a) yang berbunyi “ada hubungan antara Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) dalam Survey Keseimbangan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas 2 SMP Negeri 3 Galing Kabupaten Sambas” diterima, sementara hipotesa nihil (H_0) ditolak. Dengan demikian, hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola).*

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah, sebagai berikut:

1. Bagi para siswa/ atlet, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan suatu pedoman sebagai tambahan wawasan dalam mengenal sejauh mana hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola).
2. Bagi pelatih, dalam memilih calon pemain/ atlet yang akan dibina hendaknya selalu memperhatikan karakteristik fisik dari cabang olahraga tersebut. Lebih lanjut, hendaknya memperhatikan faktor bakat yang memungkinkan untuk dikembangkan/ dibina.
3. Bagi guru Pendidikan Jasmani; Keseimbangan merupakan unsur yang mempunyai hubungan dengan Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola), diharapkan agar dalam penyampaian materi pelajaran, kedua unsur tersebut selalu disinggung.
4. Bagi para peneliti lanjutan, hendaknya dengan adanya penelitian ini dapat mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel lain terhadap Keterampilan Sepak Takraw (Kontrol Bola) dalam permainan Sepak Takraw.

DAFTAR RUJUKAN

Syarifuddin Aip dan Muhadi.1992/1993.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

.....2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakara:PT Asdi Maharsatya.

Engel, Rick. 2010. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya.

Hanif, Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta : Bumi Timur Jaya.

Hasbullah. 2001. *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

<http://basirunjenispel.blogspot.com/> diunduh pada tanggal 22 Maret 2012

[Http://bincangmedia.wordpress.com/2011/10/05/membahas-tuntas-penelitian-survei/](http://bincangmedia.wordpress.com/2011/10/05/membahas-tuntas-penelitian-survei/)

http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_Survei

<http://www.infoskripsi.com> diunduh pada tanggal 22 Maret 2012

<http://www.masbied.com> diunduh pada tanggal 22 Maret 2012

- Khomsin. 2008. *Metodologi Penelitian Dasar*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Margono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Permana, Yoga. 2008. *Bermain Belajar Sepak Takraw*. Surabaya : Insan Cendikia.
- PERSETASI, PB. 1999. *Mari Bermain Takraw*. Jakarta : PB. PERSETASI.
- Pesuerney, Levinus, Paulus. 2005. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Prawisaputra, Sudrajat. 1999. *Sepak Takraw*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.
- Riduwan.2005. *Metode Penelitian korelasional*. Surabaya: Insan Cendikia.
- Scheunenman, Timo. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Malang : Dioma.
- Simanjuntak Victor G, Kaswari dan Eka Supristna. 2008. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sofyan, M. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Thompson. 1991. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Usman, Husaini & Setiady, Akbar Purnomo. 2009. *Pengantar Statistika*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Yusuf, Ucup. Dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Zuldafrial. 2009. *Penelitian Kuantitatif*. Pontianak : STAIN Pontianak Press.