

HUBUNGAN KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH SEPAK TAKRAW SISWA SMP NEGERI 2 TANAH MERAH

Niko Zulni Pratama

Email: nikozulni@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

Absrtak: Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana “Hubungan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 2 Tanah Merah, yaitu berjumlah 24 siswa. Sampel diambil secara *Sampling Jenuh* sehingga sampel berjumlah 24 orang siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk keseimbangan digunakan tes keseimbangan stork stand untuk servis bawah sepak takraw digunakan tes servis bawah sepak takraw. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Uji *product moment*. Dari analisis data menunjukkan bahwa $r_{hitung} 0.72 > r_{tabel} 0.404$ dan $t_{hitung} 4.874 > t_{tabel} 2.074$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan tubuh dengan Kemampuan servis bawah sepak takraw, hubungan keseimbangan tubuh terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw sebesar 52%, dengan Nilai r 0,72 dengan kategori Kuat.

Kata kunci : Keseimbangan, Kemampuan *Servis* Bawah Sepak Takraw

A. Pendahuluan

Peningkatan, pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi dan bangsa.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pengajaran sumber daya manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak atau jasmani. Dan di sekolah dari sekian banyak mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satunya adalah pendidikan jasmani, dimana mata pelajaran ini merupakan salah satu mata pelajaran wajib dipelajari siswa-siswi mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas.

Sama dengan sekolah lainnya mata pelajaran pendidikan jasmani juga diajarkan di SMPN 2 Tanah Merah, jenis-jenis kegiatan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu kegiatan pokok meliputi atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak), senam (senam irama dan senam lantai), permainan bola besar (sepak bola, bola basket, bola voli), permainan bola kecil (raundes, bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, kasti, takraw), pendidikan kesehatan. Sedangkan kegiatan pilihan terdiri dari karate, pencak silat, judo, gulat, renang atau aktivitas aquatik. Semua cabang olahraga yang ada dalam kurikulum SMP mempunyai fungsi yang sama, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang diajarkan disesuaikan dengan perkembangan anak di Sekolah.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan sepak takraw dilakukan secara beregu di sekolah maupun diluar Sekolah. Hal ini memegang peranan penting agar peserta didik dapat bergerak dengan terampil serta memiliki keseimbangan dan kordinasi yang baik dan memperoleh kesegaran jasmani, juga bisa untuk prestasi sesuai dengan pengajaran dan bakat yang dimiliki siswa. Ditinjau dari pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani sudah seharusnya berjalan dengan baik dan dapat mencapai pendidikan jasmani secara optimal.

Berpedoman dari pengamatan, observasi dan wawancara yang telah dilakukan di lapangan ternyata masih banyak terdapat siswa yang gagal melakukan servis bawah sehingga mengakibatkan tidak mencapai KKM yang telah di tentukan. Kenyataan ini dapat dilihat ketika jam pelajaran pendidikan jasmani dimana masih terlihatnya di lapangan banyaknya siswa yang gagal dalam melakukan servis bawah, servis tidak tepat sasaran atau tidak terarah dengan baik. Hal tersebut di duga oleh beberapa faktor seperti, lemahnya motivasi siswa dalam pembelajaran sepak takraw, rendahnya tingkat keseimbangan tubuh siswa, kurangnya kelincahan siswa, rendahnya daya ledak siswa, rendahnya kelentukan otot tungkai dan rendahnya koordinasi siswa dalam melakukan teknik dasar sepak takraw.

Berdasarkan masalah yang di temui, peneliti merasa perlu mengadakan penelitian ini untuk memperoleh informasi yang menentukan apakah terdapat hubungan antara Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Servis Bawah Sepak takraw Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir, adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir.

1. Hakekat Sepak Takraw

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Indonesia. Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepakraga. Permainan ini dilakukan oleh dua pihak yang berhadapan atau berlawanan, setiap regu masing-masing terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh jaring (net) pada setiap regu tersebut terdiri dari seorang tekong, apit kanan, dan apit kiri.

Sebelum sepak takraw dikenal oleh masyarakat Indonesia, didaerah-daerah sudah berkembang sepak raga yakni permainan anak negeri didaerah yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Permainan ini dikenal sebagai olahraga tradisional yang

mengandung nilai-nilai luhur dan menyampaikan misi budaya daerah tertentu. Padamulanya belum mempunyai peraturan tersendiri karena pada masa itu pemain hanya berusaha agar:

1. Menjaga bola supaya tidak mati (jatuh ke tanah).
2. Menunjukkan kemahiran masing-masing dengan variasi cara mengambil bola.
3. Pengambilan bola dengan cepat dan terarah

Menurut Yusuf dkk, (2001:3-5) Beberapa daerah di Indonesia yang dianggap sebagai cikal bakal lahirnya sepak takraw antara lain, Makasar (Sulawesi Selatan), Minangkabau (Sumatera Barat), Tapanuli Selatan (Sumatera Utara), Kandangan (Kalimantan Selatan). Permainan sepak raga ternyata mengandung nilai-nilai persaingan. Betapa tidak, setiap pemain memperagakan keunggulan atau kemahiran yang dimiliki dengan menampilkan teknik-teknik akrobatik yang membuat penonton terkagum-kagum. Kemahiran bermain sepak raga ini menjadi kebanggaan kaum remaja didaerahnya. Bahkan seorang pemuda yang mahir bermain sepak raga dapat memikat gadis idamannya melalui permainan ini.

Secara resmi olahraga ini berkembang tahun 1970. Pada tahun 1971 didirikan Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERASI) atas prakarsa Direktorat Keolahragaan, Ditjen Diklusepora dengan ketua umum Drs. M. Junus Akbar dan Ketua Kehormatan Mayjen Purn. Supardi. Pada tahun 1980 PERSERASI mengadakan kejuaraan nasional sepak raga yang diikuti 14 kontingen. Berkat kerja keras PB. PERSERASI berhasil memasukkan sepak raga menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam PON 1981. Pada tanggal 6-8 Oktober 1986 PB. PERSERASI menyelenggarakan kongres yang dihadiri 24 utusan daerah, salah satu keputusan penting dari kongres itu istilah sepak raga diganti dengan istilah sepak takraw sehingga Persatuan Sepak RagaSeluruh Indonesia (PERSERASI) berubah menjadi Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PERSETASI)(Beddu. 1999:3).

Menurut (Iyakrus,2010:1), sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Di tengah-tengah

dibatasi oleh jaring seperti permainan bola voli. Permainan terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 orang.

Menurut Engel. (2010:50) Teknik dasar bermain sepak takraw meliputi : (1) servis yang dilakukan oleh tekong, (2) Menimang, (3) *Smash*, (4) *Heading* Dan (5) *Block*. Adapun teknik menimang bola antara lain sepak sila, sepak badek, sepak kura, sepak belakang, bahu, lutut, dan kepala.

Sedangkan menurut Kurniawan (2011:107), teknik dasar sepak takraw yaitu sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menepak, sepak simpuh atau sepak badek, heading, mendada memaha, membahu. Sedangkan teknik khusus sepak takraw yaitu sepak mula (servis), block.

Menurut Suhud, (1990:32) Sepak takraw di mainkan di lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 13.42 meter, lebar 6.10 meter, tebal bagis tidak lebih dari 3.8 cm, garis tengah servis 61 cm, setengah lingkaran apit kiri dan apit kanan dengan jari-jari 90 cm.

2. Hakekat Servis Bawah Sepak Takraw

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Syafruddin (1996:67), mengatakan “Servis yaitu memainkan bola sebagai pembukaan suatu permainan untuk mendapatkan satu angka”.

Sesuai dengan kemajuan permainan teknik servis tidak hanya sebagai pembukaan permainan, akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai (angka) agar suatu regu berhasil meraih kemenangan, bila ditinjau dari sudut taktik permainan. Selanjutnya menurut Monti dalam Suhafrinal (2007:9) bahwa “servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai suatu pertandingan”.

Menurut Darwis (1992:61) mengatakan “sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Tujuan dari sepak mula adalah untuk mengarahkan bola ke daerah lawan untuk merusak permainan atau pertahanan pihak lawan sehingga kita dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pihak lawan kacau balau.

Kemudian menurut Hendri (2008:23) mengatakan cara servis bawah (servis pemula) adalah sebagai berikut:

“Tekong berdiri dengan satu kaki penopang dilingkaran servis, ujung kaki menghadap jaring dan kaki tersebut sedikit di tekuk. Satu kaki lain berada menyilang di belakangnya, diluar lingkaran. Bola dilempar melengkung setinggi 6 kaki hingga jatuh setinggi lutut di samping depan *server*. Saat bola mendekat ke titik kontak *server* mengayunkan kaki penyepaknya dari belakang dengan gerakan sapuan yang tenang, lutut sedikit di tekuk saat telapak kaki bagian dalam melakukan kontak dengan bola.

Dari beberapa pengertian servis seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa servis bawah sepak takraw adalah pukulan pertama dalam rangka suatu upaya untuk melayangkan bola takraw dengan deras ke daerah lawan untuk memulai suatu permainan.

Menurut Darwis (1992:62) servis bawah memiliki teknik-teknik agar servis yang dilakukan sempurna dan sesuai dengan yang di harapkan. Tekniknya adalah sebagai berikut:

1. Berdiri di tempat (lingkaran servis satu kaki di dalam lingkaran dan satu kaki lagi diluar lingkaran).
2. Tangan kiri (jika tekong menyepak dengan kaki kanan) menunjukkan jalanya bola yang akan di lambungkan oleh apit sesuai dengan permintaan tekong.
3. Sebaiknya bola di tendang ketika ketinggiannya lebih kurang setinggi lutut.
4. Setelah bola di sepak badan di gerakan mengikuti lanjutan gerak kaki sepak untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Engel (2010:50), mengatakan “Sembilan target utama: setidaknya terdapat 9 titik di daerah lawan yang akan di bidik oleh servis tekong, karena daerah tersebut di luar jangkauan atau sulit di jangkau pemain bertahan.” Titik titik target tersebut antara lain:

1. Jatuh di dekat jaring : bola menyentuh jaring dan jatuh (sangat sulit menjangkau bola yang jatuh di dekat jaring)
2. Servis pendek, kanan: bola jatuh dengan cepat melewati jaring dan jatuh di kanan pusat lapangandi depan posisi apit kiri lawan.
3. Servis pendek, kiri: sama seperti di atas di sisi satunya.

4. Garis samping kanan: bola mendarat tepat di dalam atau diatas garis batas sisi kiri regu lawan (dibelakang pemain)
5. Garis samping kiri: sama seperti di atas disisi satunya
6. Diantara pemain lain, kanan: bola diarahkan diantara tekong dan apit kiri lawan setinggi pinggang.
7. Diantara pemain lain, kiri: sama seperti di atas di sisi satunya.
8. Pojok belakang, kanan: bola melewati atas kepala apit kiri lawan cukup tinggi hingga tidak dapat dijangkau dan di sundul, tetapi kekuatan sepakan tidak boleh terlalu kuat sehingga bola bisa mendarat dipojok lapangan.
9. Pojok belakang, kiri: sama seperti diatas, di sisi satunya.

Dalam melakukan servis pada permainan sepak takraw di bantu oleh apit kanan atau apit kiri untuk melemparkan bola kearah tekong. Lemparan adalah bagian terpenting dari servis karena jika tekong bisa mengendalikan tempat jatuhnya bola yang di inginkannya, dia akan lebih mudah melakukan tendangan servis. Hal ini sesuai dengan pendapat Angel (2010:46), mengatakan “untuk melakukan servis yang konsisten, dibutuhkan lemparan yang konsisten.”

Hal-hal yang harus di perhatikan dalam melakukan servis pada permianan sepak takraw menurut Darwis (1992:61) adalah sebagai berikut:

- a. Tekong harus mematuhi peraturan permainan, menempatkan diri pada waktu servis.
- b. Tekong memberi arah datangnya bola yang di inginkannya kepada pelambung (apit) dengan mengacungkan tangan.
- c. Tekong mengarahkan bola kearah yang di inginkannya.
- d. Tekong berusaha menyepak bola masuk kedalam lapangan lawan.

3. Hakekat Keseimbangan

a. Pengertian Keseimbangan

Menurut Nurhasan (2001:25), menjelaskan keseimbangan adalah “kemampuan seorang untuk mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *neuromuscular*”. Sedangkan menurut Mutohir (2007:56) keseimbangan (*balance*) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali”.

Kemudian Harsono, (1988:223) juga menjelaskan keseimbangan adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak.

Dari beberapa pendapat di atas jelas bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (ruang geraknya biasanya kecil) ataupun dinamis (kemampuan orang untuk bergerak dari suatu tempat ketempat lainnya) dan juga keseimbangan bergantung pada kemampuan koordinasi sistem persarafan dan otot.

b. Macam – macam keseimbangan

Menurut Ismaryati (2006:48) keseimbangan terdapat dua macam, yaitu :

“Keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang gerak tersebut biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak.

Kemudian menurut Pedro (2012), keseimbangan terbagi atas dua kelompok yaitu:

1. Keseimbangan statis

Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).

2. Keseimbangan dinamis

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan dinamis adalah pemeliharaan pada tubuh melakukan gerakan atau saat berdiri pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan ke dalam kondisi yang tidak stabil.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi keseimbangan

Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dalam pemberian latihan, keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan.

Beberapa faktor kunci yang mempengaruhi keseimbangan tubuh menurut Pate (1993:191) yaitu :

1. Letak pusat gaya yang berat,
keseimbangan yang paling besar adalah berada di semua arah apabila garis gaya berat melewati pusat dasar dukungan
2. Rendahkan pusat gaya berat
keseimbangan suatu benda akan bertambah apabila pusat keseimbangan diturunkan kearah dasar dukungan
3. Ukuran dan bentuk dasar dukungan,
keseimbangan suatu benda tergantung pada ukuran dan bentuk dasar dukungannya. Keseimbangan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara merubah ukuran dan bentuk dasar dukungannya
4. Bertambahnya berat
benda yang memiliki masa lebih besar mempunyai keseimbangan yang lebih besar dari pada benda yang berukuran sama tetapi lebih ringan
5. dan bertambahnya geseran.
Semakin besar geseran antara benda dan permukaan yang menahannya maka semakin besar pulalah keseimbangannya.

Kemudian menurut Suhartono (2008), mengatakan faktor faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah sebagai berikut:

1. **Pusat gravitasi** (*Center of Gravity-COG*)
Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata.
2. **Garis gravitasi** (*Line of Gravity-LOG*)
Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.
3. **Bidang tumpu** (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu tubuh dalam keadaan seimbang.

B. Metodologi

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*, Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini di lakukan:

1. Tes

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel untuk itu di lakukan dengan dua tes yaitu:

- 1) Tes *Stork Stand Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh siswa.
- 2) Tes servis bawah sepak takraw digunakan untuk mengukur kemampuan servis bawah sepak takraw siswa

2. Observasi

Observasi di lakukan di sekolah untuk mendapatkan informasi-informasi yang lebih mendalam serta mendapatkan masalah-masalah yang di temui di lapangan sehingga terbentuklah proposal penelitian ini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi di lakukan pada saat penelitian atau saat pengambilan data guna untuk menjadi barang bukti nyata bahwa penelitian benar-benar di lakukan.

Untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) digunakan rumus Korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Sumber: Sugiyono (2011:255)

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi *product moment* antara variabel X dan Y

x : Jumlah skor dari jumlah sampel pada tiap item X

y : Jumlah skor dari jumlah sampel pada tiap item Y

N : Jumlah sampel

Untuk melihat signifikan hubungan antara variabel "X" dengan variabel "Y" digunakan rumus berikut:

Keterangan:

$$t = t_{hitung} \quad t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

r = Nilai koefisien korelasi

n = Jumlah sampel yang digunakan
Sumber : Sugiyono (2011:257)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Keseimbangan Tubuh Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah

Dari 24 orang sampel yang diambil datanya diketahui bahwa 0 orang sampel berada pada kategori baik sekali dengan persentase (0%), 1 orang sampel berada pada kategori baik dengan persentase (4%), 7 orang sampel kategori sedang dengan persentase (29%), 10 orang sampel berada pada kategori kurang dengan persentase (42%), dan 6 orang sampel berada pada kategori Kurang sekali dengan persentase (25%)

Bila dikaitkan dengan kajian teori sebelumnya dalam pelaksanaan servis bawah sepak takraw, keseimbangan adalah suatu hal yang penting pendukung dalam melaksanakan servis bawah sepak takraw, semakin tinggi tingkat keseimbangannya yang dimiliki siswa maka semakin baik juga kemampuan servis bawah sepak takrawnya.

Dengan demikian jelas bahwa keseimbangan memegang peranan yang besar dalam mempelajari keterampilan sepak takraw dan dalam mengoptimalkan kemampuan servis bawah sepak takraw. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan kemampuan servis bawah sepak takraw, keseimbangan merupakan unsur yang dapat menentukan keberhasilan servis bawah sepak takraw. Karena di saat melakukan servis bawah sepak takraw kaki siswa yang bertumpu di tanah hanya satu kaki untuk itu dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk mengoptimalkan servis bawah sepak takraw.

2. Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw Siswa SMP 2 Tanah Merah

Dari 24 orang sampel yang diambil di ketahui datanya 2 orang sampel berada kategori baik sekali, dengan persentase (8%), 5 orang sampel berada pada kategori baik dengan persentase (21%), 12 orang sampel pada dengan kategori cukup dengan persentase (50%), 5 orang sampel berada pada dengan kategori kurang dengan persentase (21%), dan 0 orang sampel berada pada dengan kategori Kurang sekali dengan persentase (0%)

Jadi deskriptif data penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat capaian responden berdasarkan norma kemampuan servis bawah sepak takraw yang dijabarkan pada bab sebelumnya maka berada pada kategori sedang.

Bila dilihat dari kajian teori dan hasil analisis data terlihat jelas bahwa hipotesis yang dikemukakan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan tubuh dengan kemampuan servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah.

D. Kesimpulan, Implikasi dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil yang diperoleh keseimbangan tubuh (X) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan servis bawah sepak takraw (Y) siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0.72 > r_{tabel} 0.404$ yang berarti signifikan dan koefisien korelasi $t_{hitung} 4.874 > t_{tabel} 2.074$ yang berarti terdapat hubungan yang searah dan signifikan dengan hubungan sebesar 52% pada kategori Kuat.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru olahraga agar lebih memperhatikan keseimbangan tubuh anak lebih terampil dalam olahraga sepak takraw
2. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan servis bawah sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006.*Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UN
- Beddu.1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia*.Jakarta.PB. PERSETASI.
- Darwis Ratinus.1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Engel Rick.2010.*Dasar – Dasar Sepak Takraw*.Bandung: Pakar Raya.
- Handri.2008.*Panduan Dasar Sepak Takraw*.Bandung:Pakar raya
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Iyakrus. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Dosen Penjas Orkes Unsri
- Kurniawan Fery. 2011.*Buku Pintar Olahraga*.Jakarta:Laskar Aksara.
- Mutohir, Maksum.(2007). *Sport Development Index (konsep, metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta. PT Indeks
- Nurhasan.2001.*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Pate, Rotella, McClenaghan.(1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sugiyono.2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- SuhudMuhammad. 1990.*Sepak Takraw*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Syafruddin. 1996. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FPOK IKIP.
- _____.2011.*Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.