

## **Hubungan Keseimbangan Terhadap Hasil Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unisi**

R. Desfrianto Erhas

*Email:* [desfriantoerhas@gmail.com](mailto:desfriantoerhas@gmail.com)

**Universitas Islam Indragiri**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan keseimbangan terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri yang berjumlah 17 mahasiswa sedangkan sampel penelitian diambil berdasarkan teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrument dan Teknik analisis data yang digunakan berdasarkan metode statistik yaitu menggunakan rumus korelasi product moment dan korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,930 > r_{table} = 0,482$  (hipotesis penelitian diterima) dan signifikan korelasi distribusi t menunjukkan ( $t_{hitung} = 9,782 > t_{table} = 1,753$ ) dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima (signifikan). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw.

**Kata Kunci:** *Keseimbangan, sepak sila, sepak takraw*

---

### **PENDAHULUAN**

Keberhasilan dalam olahraga sepak takraw dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak otot, kelenturan, akselerasi koordinasi dan keseimbangan. Selain komponen tersebut, pemain sepak takraw juga harus menguasai teknisk dasar sepak takraw, diantaranya sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, 3 menyepak, sepak simpuh atau sepak badek, heading, mendada, memaha, membahu, dan sebagainya. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil, baik dalam statis maupun dinamis.

Berdasarkan observasi singkat yang penulis lakukan pada mahasiswa Penjaskesrek UNISI, terlihat kemampuan mahasiswa masih rendah dalam melakukan sepak sila. Kondisi tersebut terlihat dari perkenaan bola dengan kaki bagian dalam tidak tepat sehingga bola yang dimainkan tidak rerkontrol, tidak terarah dan kurang maksimal. Dengan mencermati keadaan yang didapat dari hasil survei tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Keseimbangan Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek UNISI”.

Sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola rotq. Sepak Takraw merupakan cabang olahraga tradisional yang sedikit unik disbanding olahraga lainnya, keunikan sepak takraw tersebut dominannya pada unsur senam dan akrobatik sebagai dasar keterampilan. Menurut Saputro (2017:113), permainan sepak takraw diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kaki, pemain disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebrangkan diatas net agar jatuh di wilayah lapangan lawan.

Sepak sila merupakan teknik yang paling dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Hal ini disebabkan karena permainan sepak takraw sebagian besar menggunakan sepak sila untuk menerima dan mengumpan bola. Menurut Saputro (2017:113), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak takraw, teknik sepak sila memegang peranan penting

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan, sepak sila adalah salah satu teknik dasar sepak takraw dengan cara menyepak bola menggunakan kaki bagian tanpa bola terjatuh

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Menurut Arikunto (2016:270) bahwa: "penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu" Untuk itu pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada berapa besar hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan sepak sila pada pemain sepak takraw Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keseimbangan, yang bertujuan untuk mengukur tingkat keseimbangan statis Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri. Istrumen berikutnya adalah tes keterampilan sepak sila.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, keseimbangan yang dilambangkan (X) sebagai variabel terikat dan sepak sila yang dilambangkan (Y) sebagai variabel bebas dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :

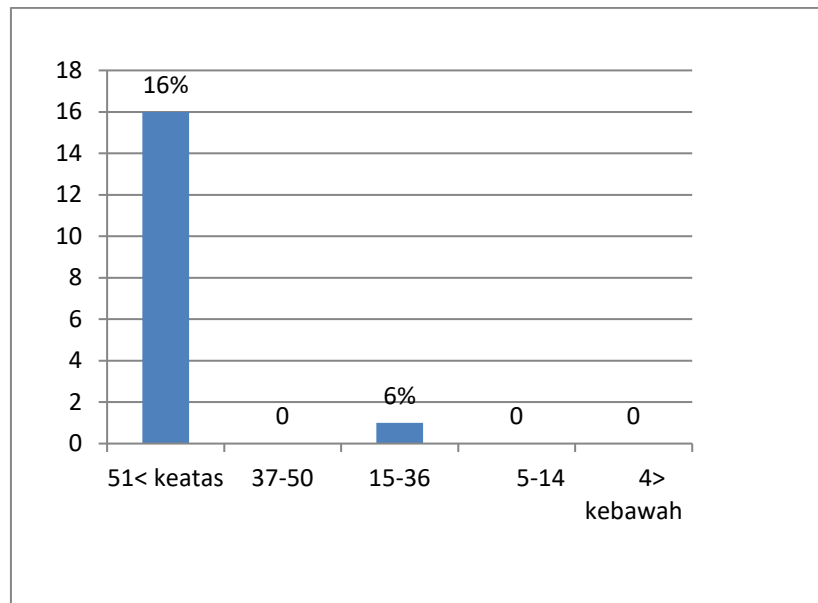
### 1. Keseimbangan (X)

Variabel keseimbangan diukur dengan menggunakan tes *Stork Stand Test* terhadap 17 mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat nilai tertinggi = 59,8 detik, dan nilai terendah 51,3 detik. Dengan rata-rata (mean) = 53,88. Standar deviasi = 2,75. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam lampiran 4. Untuk selanjutnya distribusi frekuensi keseimbangan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

No	Kelas interval	Frekuensi	Persentasi	Kriteria
1	51 - keatas	16	94%	Baik Sekali
2	37 – 50	0	0	Baik
3	15 – 36	1	6%	Sedang
4	5 - 14	0	0	Kurang
5	0 – 4	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

**Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Nilai Keseimbangan**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa dari 17 mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri yang melakukan tes keseimbangan, yakni terdapat 16 mahasiswa dengan (94%) yang dikategorikan nilai tertinggi dengan interval  $51 < \text{keatas}$ , terdapat 0 mahasiswa berada pada kelas interval 37-50 dengan kategori baik, atau dengan persentase (0%), 1 mahasiswa berada pada persentase (6%), dengan nilai 15-36 dengan kategori cukup, 0 mahasiswa berada pada kelas interval 5-14 dengan kategori kurang, atau dengan persentase (0%), dan 0 mahasiswa berada pada kelas interval  $< 4$  dengan kategori kurang sekali, atau dengan persentase (0%). Untuk lebih jelasnya hasil analisis data keseimbangan mahasiswa penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri dapat dilihat gambar 5 dibawah ini.



**Gambar 5 : Diagram batang Keseimbangan**

## 2. Hasil Sepak Sila (Y)

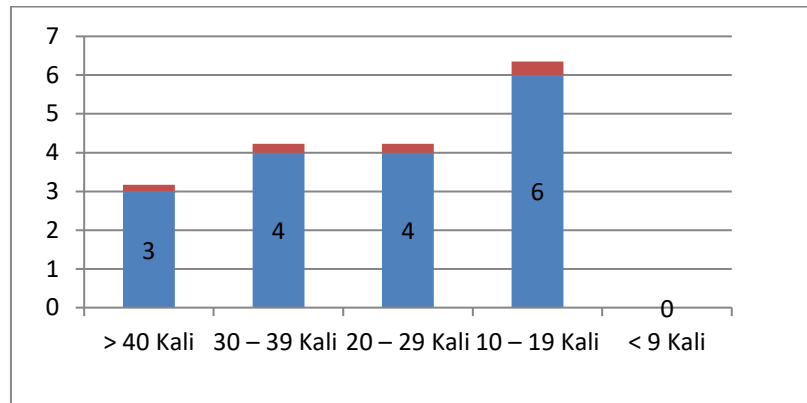
Variabel sepak sila (Y) diukur dengan tes hasil sepak sila terhadap 17 mahasiswa Pesnjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri. Berdasarkan tes yang dilakukan terdapat nilai tertinggi = 41, dan nilai terendah 10, dengan rata-rata (mean), 24,12, standar deviasi = 10,66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 5. Untuk selanjutnya distribusi frekuensi nilai sepak sila dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	> 40 Kali	3	17%	Baik Sekali
2	30 – 39 Kali	4	23%	Baik
3	20 – 29 Kali	4	23%	Sedang
4	10 – 19 Kali	6	35%	Kurang
5	< 9 Kali	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

**Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Sepak Sila**

Tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 17 mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri yang melakukan tes sepak sila, yakni terdapat 3 mahasiswa yang persentasenya (17%) dengan kategori baik sekali pada nilai >40 kali, 4 mahasiswa dengan persentase (23%) dengan kategori baik pada nilai 30-39 kali. Sedangkan 4 mahasiswa dengan persentase (23%) dengan kategori sedang pada nilai 20-29 kali, 6 mahasiswa dengan (35%) dengan kategori kurang pada nilai 10-19 kali dan 0

mahasiswa dengan (0%) dengan kategori kurang sekali pada nilai <9 kali. Untuk lebih jelasnya analisis data hasil sepak sila mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri dapat dilihat pada gambar 6 dibawah ini.



**Gambar 6 : Diagram Batang Hasil Sepak Sila**

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu lakukan uji normalitas sebaran data yang bertujuan untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti yaitu, keseimbangan (X) dengan variabel terikat dan hasil sepak sila (Y) dengan variabel bebas berdistribusikan normal atau tidaknya dapat dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil uji normalitas dan masing-masing tabel dalam tabel 3 dibawah ini:

NO	VARIABEL	N	Lo	L tab	DISTRIBUSI
1	Keseimbangan	17	0,169	0,206	NORMAL
2	Hasil Sepak Sila	17	0,160	0,206	NORMAL

**Tabel 6 : Rangkuman Uji Normalitas Data dengan Uji *Lilliefors***

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan (X) dan hasil sepak sila (Y) hasil uji *lilliefors* yang diobservasi  $L_o$  tersebar secara normal, karena masing-masing variabel  $L_o$  nya kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi dari mana data sampel yang diteliti berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil sepak sila pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi

*product moment*. Hasil analisis *product moment* variabel keseimbangan (X) dengan hasil sepak sila (Y) dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

Variabel	N	r hitung	r tabel	Kesimpulan
X dengan Y	17	0.930	0.482	Terdapat Hubungan

**Tabel 7 : Rangkuman Hasil Analisis Korelasi *product Moment***

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa  $r \text{ hitung} = 0,930 > r \text{ tabel} = 0.482$ . Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi keseimbangan (X) dengan hasil sepak sila (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri.

Interpretasi untuk mengetahui nilai-nilai koefisien mengenai hubungan antara keseimbangan (X) dengan hasil sepak sila (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera dibawah ini:

No	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00 - 0,199	Sangat Rendah
2	0,20 - 0,339	Rendah
3	0,40 - 0,599	Cukup
<b>4</b>	<b>0,60 - 0,799</b>	<b>Kuat</b>
5	0,80 - 1,000	Sangat kuat

**Tabel 8 : Interpretasi Koefisien Korelasi**

Berdasarkan tabel 5 diatas, maka dapat diketahui bahwa koefisien korelasi (“r”) yang ditemukan sebesar 0.930 berada pada interval koefisien 0.60 – 0.799 dengan tingkat hubungan kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keseimbangan (X) dengan sepak sila (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri kuat.

Selanjutnya untuk mengetahui signifikan atau tidak bahwa hubungan antara keseimbangan (X) dengan sepak sila (Y) pada mahaasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Univeersitas Islam Indragiri, dilakukan pengujian signifikasi koefisien korelasi dengan uji-t. Hasil analisis uji signifikasi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini

Variabel	N	r hitung	r tabel	Kesimpulan
X dengan Y	17	9.782	1.753	Signifikan

**Tabel 9 : Rangkuman Hasil Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi**

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai  $t$  hitung = 9.782, sedangkan nilai  $t$  tabel untuk  $\alpha = 0.10$  dan  $dk = n - 2$  ( $17 - 2 = 15$ ),  $t$  tabel = 1.753, dengan demikian  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel atau  $9.782 > 1.753$ . Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X) dengan hasil sepak sila (Y) pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang memakai prosedur statistik yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil sepak sila pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2022 Universitas Islam Indragiri, hal ini dapat diketahui bahwa  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dimana  $r$  hitung = 0.930 >  $r$  tabel = 0.482. Dan koefisien korelasi (“ $r$ ”) yang ditemukan sebesar 0.930 berada pada interval koefisien 0.60 – 0.799 dengan tingkat hubungan kuat, dan dibuktikan juga dengan melalui uji signifikansi koefisien korelasi dengan uji- $t$ , hasil diperoleh yaitu  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $9.782 > 1.753$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, artinya hipotesis yang dirumuskan terdahulu dapat diterima kebenarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta : Rineka.
- Hubertus (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta : UNY.
- Kusuma Wijaya dkk (2022). *Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal*.
- Nurdin (2017). *Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016*.
- Ramadhan dan Buqini (2018). *Analisis keterampilan pada cabang olahraga sepak takraw*.

- Ridwan (2015). *Metode penelitian kualitatif sebuah upaya mendukung*.
- Saputro (2017). *hasil belajar sepak sila permainan sepak takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed)*.
- Saputro (2017). *Sepak takraw lanjutan*. Jakarta : Jaya Baya.
- Sugiyono (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfa beta.
- Sugiyono (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogya Global Media.
- Suprayitno (2018). *Hasil belajar sepak sila permainan sepak takraw*. Jurnal Ilmu keolahragaan.
- Theresia Marchelina Sadondang, dan Renata Komalasari (2018). *Kajian literatur: Upaya peningkatan keseimbangan tubuh untuk mengurangi resiko jatuh pada lanjut usia*.
- Zulman, Ali Umar dan Atradinal (2018). *Hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan sepak sila pemain sepak takraw SMP Negeri 2 Batang Anai*.