

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI
DENGAN KETERAMPILAN SEPAK KUDA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI
SENDANGHARJO KECAMATAN MINGGIR
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



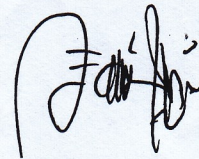
Oleh:
Aziz Fathurrohman
NIM. 11604221032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Keseimbangan Dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015”, yang disusun oleh Aziz Fathurrohman, NIM 11604221032 ini telah disetujui oleh pembimbing-untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015
Pembimbing,



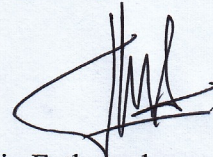
Fathan Nurcahyo, M.Or
NIP. 19820711 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2015
Yang menyatakan



Aziz Fathurrohman
NIM 11604221032

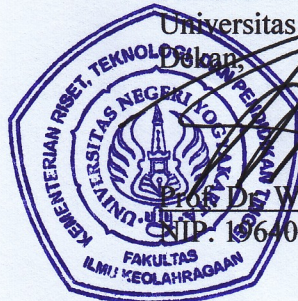
PENGESAHAN

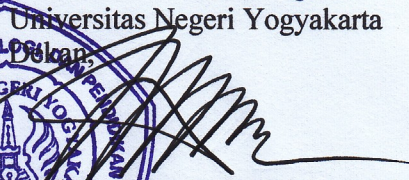
Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015”, yang disusun oleh Aziz Fathurrohman, NIM 11604221032 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 September 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or	Ketua Penguji		15-10-2015
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		15-10-2015
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji I		15-10-2015
Yudanto, M.Pd	Penguji II		15-10-2015

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta




Wawan S. Suherman, M.Ed

NID. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. You'll never walk alone (Liverpool fc).
2. At the end of the storm, is a golden sky (Liverpool fc).
3. Kewajiban bagi kita untuk mengamalkan ilmu yang telah kita peroleh
(Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tuaku, bapak Drs. Sumarjo dan ibu Dra. Tumiyem yang selalu menyayangi dan mendoakanku setiap waktu.
2. Simbah Joyo tercinta yang tidak pernah bosan mendoakan dan menghiburku.
3. Ahmad Fathoni, S.Pd.Jas, kakakku yang selalu membantu dan memotivasi untuk segera menyelesaikan TAS.
4. Umi Laila Fadlilah dan Farid Nur Salim, adik-adikku yang selalu kusayangi dan aku banggakan.
5. Media Novi Lestari, S.Pd, yang paling semangat dan tidak pernah lelah menyemangati serta menungguku dalam penyusunan TAS.

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI
DENGAN KETERAMPILAN SEPAK KUDA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI
SENDANGHARJO KECAMATAN MINGGIR
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2015**

**Oleh:
Aziz Fathurrohman
11604221032**

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 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 dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Metode penelitiannya adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman yang berjumlah 22 siswa. Instrumen penelitian keseimbangan dengan modifikasi *Bas Tests* (Ismaryati, 2006: 51-53), koordinasi dengan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki (Sridadi, 2007: 11-13), serta tes keterampilan sepak kuda dari M. Husni Thamrin (1995: 29). Teknik analisis data menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015. Nilai r_{hitung} "0,625" > nilai r_{tabel} "0,423". 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015. Nilai r_{hitung} "0,732" > nilai r_{tabel} "0,423". 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015. Nilai r_{hitung} "0,690" > nilai r_{tabel} "0,423".

Kata kunci : *hubungan, keseimbangan, koordinasi, keterampilan sepak kuda*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Yudanto, M.Pd, Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Ibu Dwi Ismartuti, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri Balangan 1 Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama kegiatan uji coba penelitian.
9. Ibu Suprihatin, S.Pd.I, Kepala Sekolah SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama kegiatan penelitian berlangsung.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 06 Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Sepak Takraw	11
2. Hakikat Sepak Kuda.....	19
3. Hakikat Kondisi Fisik.....	22
4. Komponen Kondisi Fisik dalam Sepak Takraw	25
5. Hakikat Keseimbangan.....	26
6. Hakikat Koordinasi.....	28
7. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga.....	30
8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	34

B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	39
D. Rumusan Hipotesis	41
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Populasi Penelitian	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Tahapan Pengujian Istrumen	51
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	70
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	71
D. Saran-Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.....	44
Tabel 2. Derajat Validitas dan Besarnya Koefisien Korelasi.....	52
Tabel 3. Rumus Kategori.....	57
Tabel 4. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015	59
Tabel 5. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015	60
Tabel 6. Norma Penilaian Keterampilan Sepak Kuda Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015	62
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (<i>Chi Kuadrat</i>).....	64
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas	65
Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.....	66
Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015	67
Tabel 11. Hasil Pengujian Korelasi Ganda Antara Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw	12
Gambar 2. Bola Sepak Takraw.....	13
Gambar 3. Keterampilan Sepak Sila	14
Gambar 4. Keterampilan Sepak Kuda.....	15
Gambar 5. Keterampilan Sepak Cungkil.....	15
Gambar 6. Keterampilan Menapak	15
Gambar 7. Keterampilan Sepak Simpuh atau Sepak Badek	16
Gambar 8 Keterampilan <i>Heading</i>	16
Gambar 9. Keterampilan Mendada	16
Gambar 10. Keterampilan Memaha	17
Gambar 11. Keterampilan Membahu	17
Gambar 12. Teknik melakukan Sepak Kuda 1	20
Gambar 13. Teknik melakukan Sepak Kuda 2.....	21
Gambar 14. Ilustrasi Keterkaitan di Antara Kemampuan Biomotorik.....	22
Gambar 15. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.....	33
Gambar 16. Desain Penelitian	42
Gambar 17. Tes Modifikasi <i>Bass Tests</i>	47
Gambar 18. Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki.....	49
Gambar 19. Tes Keterampilan Sepak Kuda	50
Gambar 20. Diagram Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.....	59

Gambar 21.	Diagram Koordinasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.....	61
Gambar 22.	Diagram Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015	63

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	77
Lampiran 2. Surat Keterangan Instrumen Koordinasi	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Instrumen Keterampilan Sepak Kuda.....	79
Lampiran 4. Surat Keterangan Pelaksanaan Uji Coba Penelitian dari SD Negeri Balangan 1 Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman....	80
Lampiran 5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.....	81
Lampiran 6. Sertifikat Penerimaan Alat Ban Ukur	82
Lampiran 7. Sertifikat Penerimaan Alat <i>Stopwatch</i>	84
Lampiran 8. Data Uji Coba Penelitian.....	86
Lampiran 9. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Keseimbangan	87
Lampiran 10. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Koordinasi	88
Lampiran 11. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Keterampilan Sepak Kuda.....	89
Lampiran 12. Data Penelitian.....	90
Lampiran 13. Statistik Data Penelitian.....	91
Lampiran 14. Pengkategorian Data Penelitian.....	92
Lampiran 15. Uji Normalitas	93
Lampiran 16. Uji Linieritas.....	94
Lampiran 17. Penghitungan Regresi Sederhana	95
Lampiran 18. Analisis Korelasi Sederhana dan Parsial	99
Lampiran 19. Tabel Nilai-Nilai <i>r Product Moment</i>	103

Lampiran 20. Dokumentasi Pelaksanaan Uji Coba Penelitian.....	104
Lampiran 21. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	107

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia.

Memasyarakatkan olahraga melalui pengembangan usia dini (Sekolah Dasar) dapat melalui kegiatan pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Aktivitas olahraga dengan menggunakan media bola besar, merupakan salah satu jenis kegiatan olahraga yang ada di lingkup Sekolah Dasar. Permainan bola besar "sepak takraw" merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikembangkan dan diperkenalkan kepada siswa Sekolah Dasar.

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.

Pada anak usia Sekolah Dasar, keterampilan dasar sepak takraw merupakan tahap awal yang didapat oleh setiap pemula dalam mempelajari setiap cabang olahraga. Melalui pengembangan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang efektif dan efisien, dirasa akan dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa yang berminat dalam belajar keterampilan dasar permainan sepak takraw, khususnya pada teknik keterampilan sepak kuda. Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai apabila ingin benar-benar bisa untuk menguasai teknik lanjut tidak terkecuali dalam permainan sepak takraw.

Pembinaan sepak takraw melalui ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga sepak takraw dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa dalam belajar keterampilan dasar permainan sepak takraw, khususnya pada teknik keterampilan sepak kuda.

SD Negeri Sendangharjo merupakan salah satu SD Negeri di wilayah Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, yang telah mengajarkan permainan sepak takraw bagi siswanya. Dalam hal pembinaan dan pengembangan olahraga sepak takraw, khususnya dalam latihan melakukan keterampilan sepak kuda telah dilaksanakan di SD Negeri Sendangharjo. Pembelajaran sepak takraw masuk dalam olahraga pilihan di SD Negeri Sendangharjo. Kegiatan pembelajaran sepak takraw, yang didalamnya ada latihan keterampilan sepak kuda selain pada waktu efektif KBM, pembelajaran juga dilaksanakan di luar waktu KBM (sore hari) dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan jadwal kegiatan di hari Selasa mulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB.

Observasi awal dalam bentuk kegiatan pengamatan secara langsung mengenai kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, didapat hasil bahwa proses kegiatan latihan ekstrakurikuler sepak takraw kurang didukung dengan ketersediaan sarana prasarana yang lengkap. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru Penjasorkes atau pelatih untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru Penjasorkes atau pelatih dalam mencapai target-target yang telah ditentukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw. Teridentifikasi *line* atau garis lapangan warnanya sudah tidak jelas. Net yang digunakan keadaannya sudah kusam. Selain itu bola takraw yang dimiliki SD Negeri Sendangharjo, hanya berjumlah 8 bola. Terlihat saat siswa peserta

ekstrakurikuler sepak takraw yang berjumlah keseluruhan 22 siswa sedang mempraktekkan gerakan sepak kuda, para siswa kurang maksimal dalam belajar mempraktekkan gerakan sepak kuda, hal ini dikarenakan jumlah bola takraw yang hanya berjumlah 8 bola berbanding terbalik dengan jumlah keseluruhan siswa. Keadaan tersebut tentu saja mengakibatkan yang terjadi, siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw banyak pasif dan menunggu giliran dalam mempraktekkan gerakan.

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 siswa peserta ekstrakurikuler berlatih mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, terlihat masih ada beberapa siswa yang melakukan gerakan sepak kuda masih kurang sesuai dengan petunjuk atau arahan yang diajarkan guru atau 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 menjaga keseimbangan; dan bola disepak ke atas setinggi kepala. Selain itu juga terlihat saat siswa peserta ekstrakurikuler berlatih mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik. Terbukti saat siswa 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 dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kondisi sehat jasmani dan rohani baru dapat dicapai apabila masyarakat, khususnya warga sekolah, sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui Penjasorkes.

2. Proses kegiatan latihan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 kurang didukung dengan ketersediaan sarana prasarana yang lengkap.
3. Sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru Penjasorkes atau pelatih dalam mencapai target-target yang telah ditentukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw.
4. Terlihat masih ada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 yang melakukan latihan gerakan sepak kuda masih kurang sesuai dengan arahan guru dalam melakukan gerakan sepak kuda.
5. Siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 saat berlatih mempraktikkan gerakan sepak kuda dalam permainan sepak takraw, kurang didukung dengan kondisi fisik yang baik.
6. Masih ada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015, keseimbangan dan kordinasinya terlihat belum maksimal dalam mendukung melakukan gerakan sepak kuda.
7. Pengujian kebenaran melalui penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan pembelajaran keterampilan sepak kuda dalam permainan sepak takraw sangat kompleks. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada: “Hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Sekolah

Meningkatkan kredibilitas SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, yang salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw.

b. Bagi Guru Penjasorkes dan Pelatih

Memberi sumbangan pengetahuan kepada guru Penjasorkes maupun para pelatih sepak takraw tentang keterampilan sepak kuda siswa Sekolah

Dasar, khususnya siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

c. Bagi Masyarakat atau Peneliti Lain

Memberi pengetahuan kepada peneliti lain, yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai dasar evaluasi bagi pihak SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015, mengenai tingkat keberhasilan diadakannya program ekstrakurikuler olahraga sepak takraw di sekolah.

b. Bagi Guru Penjasorkes dan Pelatih

1) Memberi masukan kepada guru penjasorkes dan pelatih untuk meningkatkan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

2) Dapat mengidentifikasi dan mengevaluasi keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 secara objektif.

c. Bagi Masyarakat atau Peneliti Lain

Masyarakat dapat mengetahui secara objektif mengenai manfaat dan keberhasilan atas diadakannya program ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepak takraw

a. Pengertian Sepak takraw

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang unik. Permainan sepak takraw merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dan bola voli. Mengenai pengertian permainan sepak takraw,

Menurut Persetasi (1996:7), 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 dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

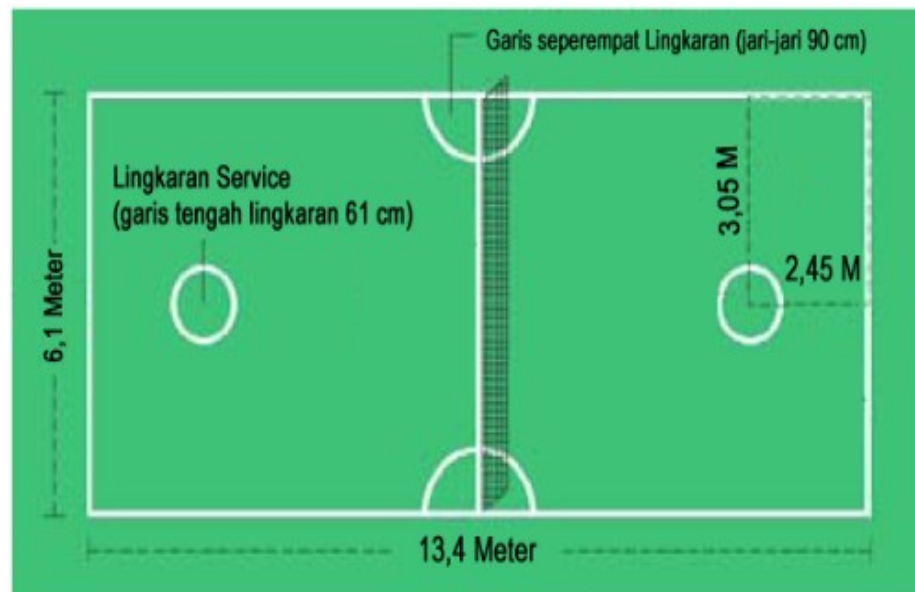
Jumlah pemain dalam permainan sepak takraw terdiri atas tiga orang untuk setiap regu, yang terdiri atas dua orang sebagai apit kanan dan apit kiri, sedang satu orang sebagai tekong. Cara memainkan bola dengan menyundul, mendada, memaha, dan berbagai macam sepakan. Teknik-teknik gerakan dalam permainan sepak takraw memiliki persamaan dengan sepak bola.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), bahwa permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,42 kali 6,10 meter yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *fibre glass* yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh kedua regu yang saling berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang terbentang membelah lapangan

menjadi dua bagian. Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain yang masing-masing memiliki tugas sebagai *tekong* berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan. Pada suatu permainan, *tekong* berfungsi sebagai penyepak bola pertama (sepak mula), sedangkan apit kanan dan apit kiri berfungsi sebagai pengumpan atau *smash*.

Menurut Sulaiman (2004: 4), suatu permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,42 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan bulutangkis. Pemainnya terdiri atas dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau salah.

1) Lapangan Sepak takraw



Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw
Sumber: Sulaiman (2004: 16)

- a) Panjang Lapangan: 13,42 meter.
- b) Lebar Lapangan: 6,10 meter.
- c) Garis Batas.
Garis (*lines*) yang lebarnya ± 5 cm.

d) Lingkaran Tengah

Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan garis tengah lingkaran 61 cm.

e) Garis Seperempat Lingkaran

Pada penjurus tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 90 cm.

f) Tiang

Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,35 meter.

g) Jaring (net)

Jaring dibuat dari bahan benang kasar (*nylon*) dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar ± 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,35 m dari tanah atau lantai.

2) Bola Sepak Takraw



Gambar 2. Bola Sepak Takraw
Sumber : Sulaiman (2004: 16)

Bola terbuat dari bahan rotan atau fiber dengan berat antara 170-180 gram. Lingkaran bola 42 cm sampai 42 cm.

b. Teknik Dasar Bermain Sepak takraw

Menurut Fouzee dalam M. Husni Thamrin (1995: 6), keterampilan dasar yang perlu dikuasai seseorang pemain untuk bermain sepak takraw ialah: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, memaha, memandek, membahu, menanduk dengan dahi, menanduk dengan kepala bagian belakang, menanduk dengan sisi kanan dan kiri kepala.

Selanjutnya menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24), “teknik sepak takraw meliputi sepakan yaitu: sepak sila, sepak kuda, sepak badek, sepak cungkil, *heading* (sundulan kepala), menahan, mendada, manapak, sepak mula (servis), *smash*, dan *bloking*”.

Muhammad Suhud (1990: 13-19) mengemukakan bentuk-bentuk teknik sepak takraw sebagai berikut: sepak sila, sepak kuda, menahan, sundulan, dan sepak samping.

Menurut Sulaiman (2004: 17-31), “teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw adalah sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis (sepak mula), *block* (menahan), *heading* (kepala), memaha, mendada, membahu, dan *smash*”. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 58), “kesemua unsur teknik dasar di atas harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik”.

Teknik dasar bermain sepak takraw menurut Mujiman dkk (2010: 01), adalah sebagai berikut:

1) Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan untuk menyelamatkan serangan lawan.



Gambar 3. Keterampilan Sepak Sila
Sumber: M. Husni Tamrin dan Yudanto (2006: 28)

2) Sepak Kuda (Sepak Kura)

Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Sepak kura

digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan.



Gambar 4. Keterampilan Sepak Kuda
Sumber: M. Husni Tamrin dan Yudanto (2006: 29)

3) Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Sepakcungkil digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari *blocking*.



Gambar 5. Keterampilan Sepak Cungkil
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 25)

4) Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk *smash* ke pihak lawan, menahan atau membloking *smash* dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).



Gambar 6. Keterampilan Menapak
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 26)

5) Sepak Simpuh atau Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.



Gambar 7. Keterampilan Sepak Simpuh atau Sepak Badek
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 27)

6) Main Kepala (*Heading*)

Main Kepala (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.



Gambar 8. Keterampilan *Heading*
Sumber: M. Husni Tamrin dan Yudanto (2006: 30)

7) Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.



Gambar 9. Keterampilan Mendada
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 28)

8) Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.



Gambar 10. Keterampilan Memaha
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 29)

9) Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.



Gambar 11. Keterampilan Membahu
Sumber: Febrian Mahardika (2009: 30)

c. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung Ma`mum dan Yudha M. Saputra (2000: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Banyak pendekatan yang telah dikembangkan untuk menggolongkan keterampilan gerak. Setidaknya ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Sedangkan menurut Yanuar Kiram (1992:11), “keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar”. Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1), keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan

perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

Keterampilan gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan tenaga. Oleh karena itu didalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas daya fisik (Siswanto Triajmojo, 2008: 2).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi sepak takraw tidak hanya mengandalkan keterampilan teknik dasar yang bagus, melainkan masih banyak faktor yang menunjang peningkatan

prestasi sepak takraw, seperti taktik dan mental. Teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw adalah: sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis (sepak mula), *block* (menahan), heading (kepala), memaha, mendada, membahu, dan *smash*.

2. Hakikat Sepak Kuda

a. Pengertian dan Pentingnya Sepak Kuda

Menurut Ratinus Darwis & Penghulu Basa (1992: 22), bahwa sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk: (a) memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, (b) menyelamatkan dari serangan lawan, mempertahankan dari serangan lawan, (c) memainkan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola. Sedangkan menurut Sulaiman (2004: 19), 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 menyelamatkannya.

Sudrajat Prawirasaputra (2000:26) mengemukakan bahwa teknik melakukan keterampilan sepak kuda sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
- 2) Kedatangan bola disambut oleh ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut dan pandangan mata difokuskan pada bola.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau kearah daerah lawan melalui atas net (jaring).
- 4) Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan *smash* yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

b. Pelaksanaan Teknik Dasar Sepak kuda

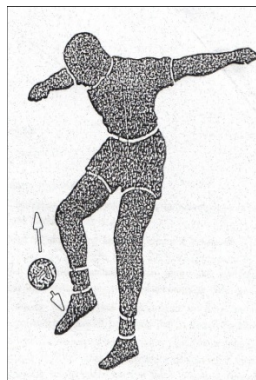
Menurut Ratinus Darwis & Penghulu Basa (1992: 22-23), teknik melakukan sepak kuda sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.

- 2) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah atau lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut.
- 3) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- 4) Mata melihat ke arah bola datang.
- 5) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Bola disepak keatas setinggi kepala.

Menurut Ratinus Darwis & Penghulu Basa (1992: 115), untuk berolahraga diperlukan pembinaan fisik secara umum berkenaan dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Secara khusus kondisi fisik meliputi stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Permainan sepak takraw khususnya keterampilan sepak kuda memerlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yaitu keseimbangan dan koordinasi. Oleh sebab itu beberapa kemampuan tersebut perlu dilatih agar mendapatkan kondisi puncak sehingga dapat mencapai prestasi maksimal.

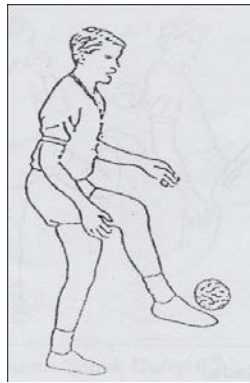


Gambar 12. Teknik melakukan Sepak Kuda 1
Sumber : Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 23)

Menurut Sulaiman (2004: 19-20), untuk melakukan teknik dasar sepak kuda sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.

- 2) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kaki pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga kaki cenderung agak lurus.
- 3) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke tanah atau lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dibawah lutut.
- 4) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- 5) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- 6) Mata melihat kearah bola bola datang.
- 7) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
- 8) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 9) Bola disepak keatas setinggi lutut.



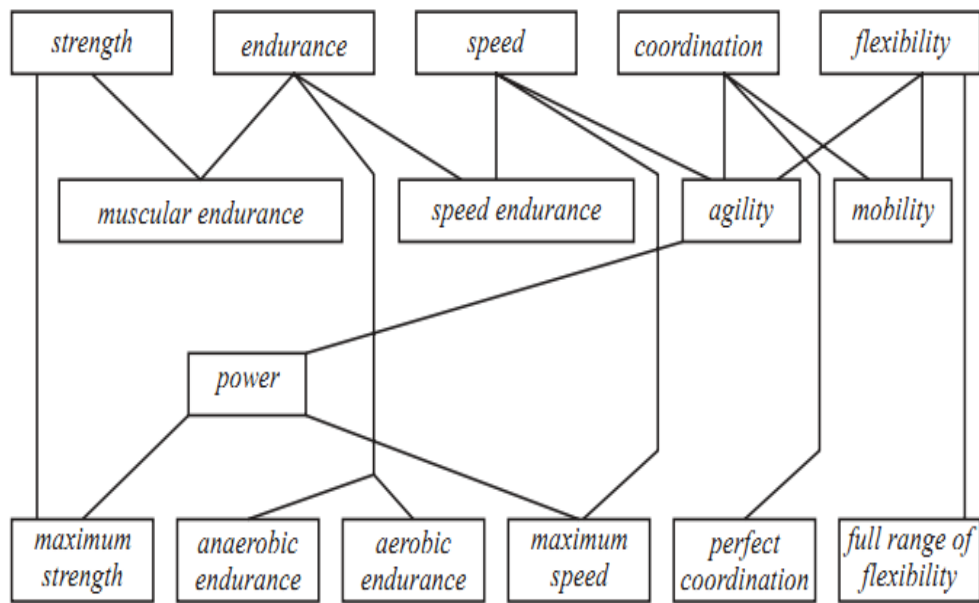
Gambar 13. Teknik melakukan Sepak Kuda 2
 Sumber : Sudrajat Prawirasaputra (2000: 27)

Menurut M. Husni Thamrin (1995: 28), teknik melakukan keterampilan sepak kuda sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan kaki selebar bahu.
- 2) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah.
- 3) Bola disentuh pada bagian bawah dan atas punggung kaki.
- 4) Mata melihat ke arah bola datang.
- 5) Badan dibungkukkan sedikit dan kaki tumpuk ditekuk.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Bola disepak keatas lurus melewati tinggi badan.

3. Hakikat Kondisi Fisik

Menurut M. Sajoto (1995: 12), “komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya”.



Gambar 14. Ilustrasi Keterkaitan diantara Kemampuan Biomotorik.

Sumber : Bompa dalam Ismaryati (2009: 42)

Dijelaskan oleh Yuyun Yudiana, dkk (2011: 2-13), pengertian mengenai komponen kondisi fisik, sebagai berikut :

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan. Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: a) kontraksi *isometrik*, b) kontraksi *isotonik*, dan c) kontraksi *isokinetik*.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), dan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori-cardio-vasculatoir endurance*).

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Ciri-ciri latihan kelentukan adalah: meregang persendian dan mengulur sekelompok otot. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

d. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan. Ada dua macam keseimbangan, yaitu :

- 1) Keseimbangan statis adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang geraknya biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit.
- 2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Seperti sepatu roda, ski air, dan olahraga sejenisnya.

e. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Terdapat dua tipe kecepatan diantaranya :

- 1) Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat.
- 2) Kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari kelak-kelok (*zig-zag run*), dan sejenis lainnya.

g. *Power (Elastic / Fast Strength)*

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang

olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

h. Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang oksigennya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan stamina atlet adalah melalui latihan interval. Oleh karena stamina memiliki derajat yang lebih tinggi dari daya tahan, maka dari itu atlet yang akan berlatih stamina sebaiknya terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkatan daya tahan yang memadai.

i. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Bentuk latihan koordinasi sebaiknya melibatkan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Keterampilan dasar sepak kuda dalam permainan sepak takraw erat kaitannya dengan kondisi fisik, yaitu keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan keterampilan dasar sepak takraw khususnya sepak kuda, karena siswa yang mempunyai keseimbangan yang baik maka dalam pelaksanaan keterampilan sepak kuda akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan 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, jadi harus ada koordinasi mata dan kaki yang baik.

4. Komponen Kondisi Fisik dalam Sepak Takraw

Menurut Zulfikar (2008: 15), kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet terutama atlet sepak takraw, karena dalam kondisi fisik terdapat faktor-faktor kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, koordinasi kecepatan reaksi dan lain sebagainya.

Slamet Iskandar (2014: 28) menjelaskan mengenai unsur kondisi fisik yang erat terkait dengan olahraga sepak takraw, sebagai berikut:

- a. Kekuatan diperlukan dalam olahraga sepak takraw, karena memainkan sepak takraw membutuhkan kekuatan kaki yang maksimal.
- b. Daya tahan yang baik diperlukan dalam olahraga sepak takraw karena dalam memainkan sepak takraw dibutuhkan waktu yang relatif lama.
- c. Kecepatan diperlukan dalam olahraga sepak takraw, hal ini dikarenakan dalam bermain sepak takraw dibutuhkan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
- d. Kelenturan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw, hal ini dikarenakan dalam melakukan keterampilan bermain sepak takraw diperlukan gerakan tubuh atau bagian-bagiannya secara seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan munculnya cedera otot.
- e. Kelincahan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw, hal ini dikarenakan dalam melakukan keterampilan bermain sepak takraw diperlukan gerakan kelincahan dalam berlari yang merupakan gerakan berpindah tempat secara cepat dalam mengejar bola takraw.
- f. Ketepatan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw, hal ini dikarenakan dalam keterampilan bermain sepak takraw dibutuhkan akurasi gerakan yang tepat, sehingga teknik-teknik dasar bermain sepak takraw dapat dilakukan secara maksimal hasilnya.
- g. Keseimbangan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw untuk kemampuan dalam memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien.
- h. Koordinasi diperlukan untuk kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan

penuh ketepatan yang kesemuanya ada dalam permainan sepak takraw.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk keterampilan bermain sepak takraw, maka pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Unsur kondisi fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi diperlukan atau berhubungan dalam melakukan keterampilan dasar sepak takraw. Penelitian ini difokuskan pada unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan sepak kuda, yaitu keseimbangan dan koordinasi.

5. Hakikat Keseimbangan

“Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak (Ratinus Darwis & Penghulu Basa, 1992: 119)”. Sedangkan menurut Harsono (1988: 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu: 1) keseimbangan statis (*statis balance*) 2) dinamis (*dynamik balance*). Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, *skating*, sepatu roda dan sebagainya.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57), keseimbangan, atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan

sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini, merupakan suatu “bagian integral dari hampir setiap tugas gerak” dan sering disebut dengan *postural control* (mengontrol sikap badan), yaitu suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan.

Menurut Ismaryati (2006: 48), keseimbangan dibedakan menjadi 2 macam antara lain:

- a. Keseimbangan statis
Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.
- b. Keseimbangan dinamis
Kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan dan melambung.

Menurut Suharno HP (1981: 27-28), “keseimbangan ialah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang”. Dinyatakan pula faktor-faktor penentu baik tidaknya keseimbangan adalah: (a) tingginya letak titik berat badan, (b) luas dan sempitnya bidang tumpuan, (c) hubungan antara letak garis berat dan tempat menumpu, (d) gaya yang bekerja terhadap badan, (e) susunan anatomis secara segmental, (f) koordinasi susunan saraf dan alat indera serta otot-otot skelet, (g) labil dan tidaknya bidang tumpu dan (h) memejamkan mata atau tidak.

Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi atau interaksi sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensorik* termasuk *proprioceptor*) dan *muskuloskeletal* (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, *cerebellum*, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti:

usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Pengukuran-pengukuran keseimbangan menurut Ismaryati (2006: 48-52) antara lain: (1) *Stork Stand*, (2) *Bass Stick Test*, dan (3) Modifikasi *Bass Test*. Pengukuran *Stork Stand* dan *Bass Stick Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan statis, sedangkan Modifikasi *Bass Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Untuk setiap jenis keseimbangannya, dapat digunakan teknik pengukuran yang sesuai tergantung kebutuhannya. Dalam penelitian ini, untuk mengukur keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, maka peneliti akan menggunakan teknik tes modifikasi *bass test* yang di hitung dalam satuan skor atau nilai.

6. Hakikat Koordinasi

“Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto 1995: 9)”. Untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik itu keterampilan yang mudah sampai keterampilan yang paling sulit tentunya diperintah dari sistem syaraf pusat dengan disimpan dalam memori terlebih dahulu. Jadi agar dapat melakukan sebuah gerakan koordinasi yang benar juga dibutuhkan koordinasi sistem syaraf. Sistem syaraf yang dibutuhkan meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi.

Rusli Lutan, dkk (2000: 77) mengungkapkan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, efisien, dan ketepatan”. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, salah satunya dalam permainan sepak takraw khususnya untuk keterampilan sepak kuda. Koordinasi antara mata dan kaki diperlukan agar siswa bisa lebih baik dalam melakukan keterampilan sepak kuda. Tingkat baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang bisa dilihat dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan, dalam hal ini keterampilan sepak kuda secara mulus, tepat, dan efisien.

Sepak takraw merupakan permainan yang relatif lebih sulit dilakukan dibanding permainan lainnya. Sebagai contoh ketika melakukan keterampilan sepak kuda siswa dituntut untuk bisa menyepak atau menimang bola takraw dengan menggunakan punggung kaki secara tepat saat berlatih. Pada saat melakukan permainan, tentunya dibutuhkan koordinasi yang jauh lebih baik karena permainan dilakukan bersama tim dan lawan, berbeda dengan ketika melakukannya secara mandiri saat berlatih.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang atau siswa dalam memadukan berbagai macam gerakan yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara tepat dan efisien. Dalam penelitian ini untuk mengukur koordinasi siswa peserta ekstrakurikuler

sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, akan dilakukan dalam bentuk tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang bersumber dari Sridadi (2007: 11-13).

7. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga

a. Dasar Hukum Ekstrakurikuler Olahraga

Dasar hukum ekstrakurikuler olahraga, adalah sebagai berikut:

- 1) Depdiknas (2004: 01) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.
- 2) Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64), yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

b. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Supandi (2006: 45), ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan olahraga yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga siswanya, seorang guru pembina

ekstrakurikuler olahraga di sekolah, harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan dalam olahraga, sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang atau cabang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam pelajaran olahraga di sekolah (Agista Purba Atmaja, 2012: 23).

c. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler olahraga berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kebugaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. “Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis (Budi Sutrisno, 2013: 22)”.

Selanjutnya menurut Budi Sutrisno (2013: 23), bahwa melalui ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat memberi bekal kepada siswa sehingga siswa memiliki sikap mandiri, percaya diri, dan kreatif. Program ekstrakurikuler olahraga dapat digunakan guna mempersiapkan lulusan yang memiliki keterampilan, sehat jasmani, dan rohani, serta berkualitas.

d. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Program kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada dasarnya diberikan atau disediakan untuk semua siswa sesuai dengan potensi, minat, bakat, dan kemampuannya dalam bidang olahraga.

Menurut Hedi Ardiyanto Hermawan (2010: 6), alternatif pengembangan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga, meliputi:

1) Alternatif-1 *Top-Down*

Sekolah menyediakan atau menyelenggarakan program kegiatan ekstrakurikuler dalam bentuk paket-paket (jenis-jenis kegiatan) yang diperkirakan dibutuhkan siswa.

2) Alternatif-2 *Bottom-Up*

Sekolah mengakomodasikan keragaman potensi, keinginan, minat, bakat, motivasi dan kemampuan seorang atau kelompok siswa untuk kemudian menetapkan atau menyelenggarakan program kegiatan ekstrakurikuler.

3) Alternatif-3: Variasi dari alternatif-1 dan alternatif-2

e. Ekstrakurikuler Olahraga Sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman

SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga sepak takraw dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo ditangani oleh guru Penjasorkes sebagai koordinator dan pelatih. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, terjadwal pada hari Selasa mulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Tercatat siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir

Kabupaten Sleman sejumlah 22 siswa. Dengan perincian ada 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Pembinaan olahraga sepak takraw melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. Pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw tidak bisa terlepas dari pihak sekolah sebagai penyelenggara, guru Penjasorkes, pelatih atau pembina yang memiliki profesionalisme tinggi. Ekstrakurikuler olahraga sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, didukung dengan sarana prasarana diantaranya : lapangan permanen yang juga difungsikan untuk kegiatan olahraga bola voli mini dan bulutangkis; net sepak takraw ada 2; dan bola sepak takraw seluruhnya berjumlah 8 bola.



Gambar 15. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak takraw di SD Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Sumber: Dokumen Guru Penjasorkes

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di

luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat.

Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler pada bidang olahraga yang dilaksanakan di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman adalah pada cabang olahraga sepak takraw. SD Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman sebagai salah satu lembaga pendidikan ikut berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga sepak takraw, dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah. Hal ini merupakan sikap bijaksana sekaligus wujud kepedulian dan rasa memiliki dari SD Negeri Sendangharjo terhadap olahraga sepak takraw. Tercatat siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman sejumlah 22 siswa. Dengan perincian ada 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

a. Hakikat Anak Usia Sekolah Dasar

Menurut Nursidik Kurniawan dalam Karsiyah (2009: 14), bahwa pada anak usia Sekolah Dasar biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, dimana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing

aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun dalam usia yang sama.

Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Syamsu Yusuf, 2000:24).

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Secara Fisik

Karakteristik siswa Sekolah Dasar secara fisik, (Sukintaka, 1992:42), sebagai berikut:

- 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- 2) Daya tahan berkembang.
- 3) Pertumbuhan tetap.
- 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
- 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- 7) Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dulu dari pada anak putra.
- 8) Gigi tetap mulai tumbuh.
- 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Sedangkan menurut *Annario, Cowell, dan Hazelton* yang dikutip M Furqon H, (2002:9-10), bahwa karakteristik fisiologis siswa Sekolah Dasar sebagai berikut:

- 1) Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar.
- 2) Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
- 3) Pada umumnya tingkat kematangan lebih dulu anak putri dibandingkan dengan anak putra.

c. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Secara Sosial

Karakteristik siswa Sekolah Dasar secara sosial sebagai berikut:

- 1) Mudah terangsang, tapi juga mudah terluka karena kritik.
- 2) Suatu saat suka membual (Sukintaka, 1992:42).

Sedangkan menurut *Annario, Cowell, dan Hazelton* yang dikutip M Furqon H, (2002:9-10), karakteristik sosiologis siswa Sekolah Dasar sebagai berikut:

- 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
- 2) Sesuatu itu dianggap benar bila dia setuju atau menyenangkan baginya, tetapi dia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
- 3) Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri atas 3 sampai 4 orang.
- 4) Belum senang bila dikritik.
- 5) Sukar menerima kekelahan.
- 6) Suka menjadi pusat perhatian.
- 7) Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh, dan suka berpetualang.
- 8) Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

d. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Secara Psikis

Karakteristik siswa Sekolah Dasar secara psikis, sebagai berikut:

- 1) Perhatian terhadap bentuk, berkembang, dan akan berkembangnya masalah hasil atau keuntungan.
- 2) Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya.
- 3) Sifat berkhayal masih ada dan menyukai suara berirama dan gerak
- 4) Senang meniru yang sesuai dengan idamannya.
- 5) Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.
- 6) Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa .
- 7) Aktivitas yang menyenangkan bertambah.
- 8) Sangat menyenangi kegiatan kompetitif (Sukintaka, 1992:43).

Sedangkan menurut *Annario, Cowell, dan Hazelton* yang dikutip M Furqon H, (2002:9-10), bahwa karakteristik psikologis siswa Sekolah Dasar, sebagai berikut:

- 1) Pumasannya mudah beralih, tak tahan lama.
- 2) Hampir tertarik dengan segala hal.
- 3) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.

- 4) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu, dan menyelidiki alam sekitarnya.
- 5) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Fendi Setianto (2013) yang berjudul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Kuda Siswa SD Negeri 1 Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak takraw”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, yang berjumlah 20 responden. Pengambilan data menggunakan survei menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen berupa *Bass Stick Test Lengthwise* dari Ismaryati untuk variabel keseimbangan, tes *Hexagonal Obstacle* dengan *stopwatch* dalam satuan detik untuk variabel kelincahan, dan tes keterampilan sepak kuda dari Husni Thamrin untuk variabel keterampilan sepak kuda. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan

sepak kuda siswa SD Negeri 1 Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan r hitung sebesar 0,659 lebih besar dari r tabel 0,378. Skripsi: FIK UNY.

2. Slamet Iskandar (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 2 Arenan Kaligondang Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan sesuai pengambilan data menggunakan tes. Variabel bebas terdiri atas kelincahan dan keseimbangan serta variabel terikat adalah keterampilan sepak sila. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Arenan sejumlah 25 siswa. Instrumen penelitian, yaitu: kelincahan dengan tes *Dodging Run* (Ismaryati, 2006: 43-44), keseimbangan dengan tes *Bass Stick Test* (Ismaryati, 2006: 50), dan keterampilan sepaksila dari (M. HusniThamrin, 2006: 246-247). Analisis data dengan statistika korelasional, sebelum dilakukan perhitungan korelasi, diadakan uji prasyarat terlebih dahulu. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan sepaksila siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Arenan, r_{hitung} “0,682” lebih besar dari nilai r tabel dengan N 25 dan taraf signifikan 0,05, yaitu “0,396” ($0,682 > 0,396$). Skripsi: FIK UNY.
3. Tri Ikhtiarto (2011) yang berjudul “Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak sila siswa SD Negeri 2 Kalibagor

yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan sepak sila dengan sampel berjumlah 51 siswa. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Kalibagor Kecamatan Kebumen dengan r hitung sebesar 0,529 lebih besar dari nilai r tabel 0,279, 2) terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Kalibagor Kecamatan Kebumen dengan nilai r hitung sebesar 0,623 lebih besar dari nilai r tabel 0,279, dan 3) ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Kalibagor Kecamatan Kebumen dengan r hitung sebesar 0,669 lebih besar dari r tabel 0,279. Skripsi: FIK UNY.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoretik di atas bahwa untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai keseimbangan dan koordinasi yang baik serta keterampilan sepak kuda dalam bermain sepak takraw. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sedangkan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan

gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Koordinasi merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan sepak kuda dalam bermain sepak takraw. Keterampilan tersebut antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Keterampilan dasar akan dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan bertahap.

Pada cabang olahraga sepak takraw khususnya pada keterampilan dasar sepak kuda sangat berkaitan erat dengan keseimbangan dan koordinasi. Setiap individu memiliki keseimbangan dan koordinasi yang berbeda-beda dalam bermain sepak takraw. Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik dan benar siswa dituntut untuk mempunyai keseimbangan dan koordinasi yang baik serta keterampilan dasar dalam bermain sepak takraw, khususnya sepak kuda.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melakukan permainan sepak takraw, siswa harus menguasai keterampilan dasar sepak takraw yang dalam hal ini adalah sepak kuda. Dan untuk dapat menguasai keterampilan sepakkuda tersebut dengan baik, maka siswa harus mempunyai setidaknya dua faktor pendukung, yaitu keseimbangan dan koordinasi yang baik. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Hipotesis

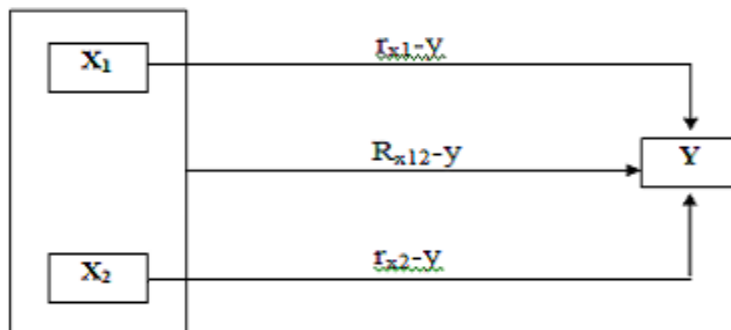
Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dinyatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, kajian teoretik, dan kerangka berpikir, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.
2. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.
3. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015. 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 (X_1) dan koordinasi (X_2) merupakan variabel bebas, sedangkan keterampilan sepak kuda (Y) merupakan variabel terikat. Adapun desain penelitian ini adalah :



Gambar 16. Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2008: 219)

Keterangan:

- X_1 : keseimbangan (variabel bebas)
- X_2 : ketepatan (variabel bebas)
- Y : keterampilan sepak kuda (variabel terikat)
- $r_{X_1 Y}$: koefisien korelasi antara X_1 dengan y
- $r_{X_2 Y}$: koefisien korelasi antara X_2 dengan y
- $R_{X_1, 2 Y}$: koefisien korelasi antara X_1 dan X_2 dengan y

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 60), “variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu keseimbangan dan koordinasi, serta keterampilan sepak kuda sebagai variabel terikat. Definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak. Keseimbangan dalam penelitian ini memakai keseimbangan dinamis, yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dalam mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak. Dalam penelitian ini, keseimbangan diukur menggunakan tes modifikasi *Bass Test* dalam satuan skor atau nilai. (Ismaryati, 2006: 51-53).
2. Koordinasi adalah gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, dalam mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan target sasaran. Dalam penelitian ini untuk mengetahui koordinasi siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, akan diukur dalam bentuk tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang bersumber dari Sridadi (2007: 11-13).

3. Keterampilan sepak kuda adalah kemampuan menyepak bola dengan punggung kaki dari siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Skor akan diperoleh dalam melakukan sepak kuda selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali percobaan dengan hasil yang diambil adalah jumlah frekuensi melakukan sepak kuda terbanyak dalam waktu satu menit dari ketiga percobaan. Dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan sepak kuda bersumber dari M. Husni Thamrin (2006: 246).

C. Populasi Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 117), "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Penelitian ini merupakan penelitian populasi, yaitu menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman yang berjumlah 22 siswa. Perincian mengenai data populasi dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman		Jumlah Keseluruhan
Putra	Putri	
14 siswa	8 siswa	22 siswa

Sumber: Guru Penanggung Jawab dan Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti memperoleh informasi tentang individu atau objek (Ismaryati, 2006: 1). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Keseimbangan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan menggunakan tes modifikasi *Bass Test* (Ismaryati, 2006: 51-53). Pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

- 1) Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start, testi mulai melompat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama. Pertahankan keseimbangan selama 5 detik.
- 2) Kemudian testi melompat ke tanda yang ke dua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kerjakan sampai tanda yang terakhir.

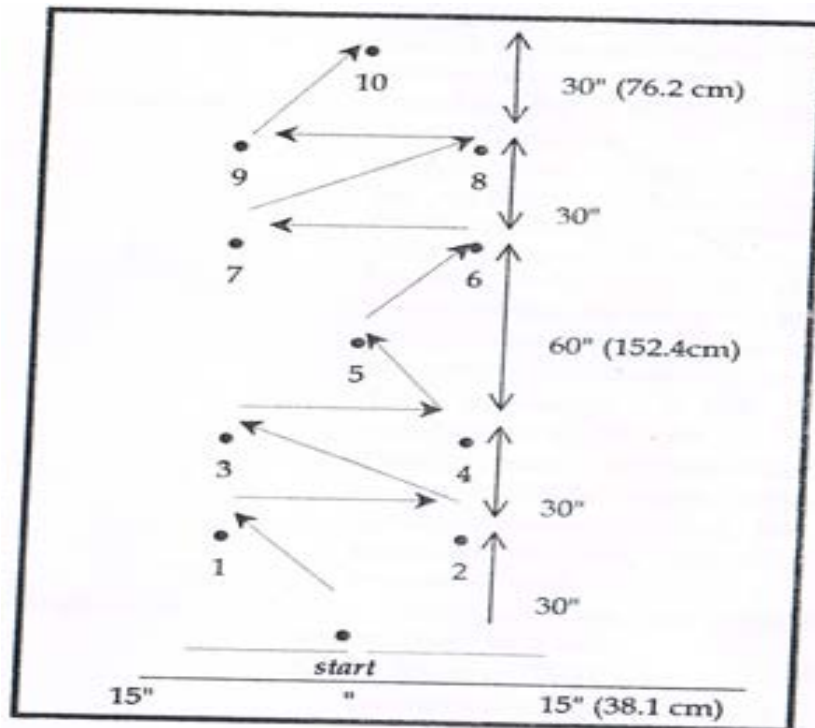
Pendaratan dinyatakan gagal, apabila:

- 1) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
- 2) Mendarat tepat di atas tanda, sehingga tanda tersebut tertutup dengan kaki.
- 3) Bila testi melakukan kesalahan pendaratan diizinkan memperbaiki posisi dan kemudian melompat kembali ke tanda berikutnya.

Sedangkan testi dinyatakan hilang keseimbangannya, apabila: tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan, kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan, dan bila testi hilang keseimbangannya, harus mundur ke tanda di belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatannya.

Penilaian dari tes modifikasi *Bass Test*, adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk tiap tanda).
- 2) Nilai 5 dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan.
- 3) Kemungkinan nilai maksimal yang dicapai adalah 100.
- 4) Tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangannya.



Gambar 17. Tes Modifikasi *Bas Tests*
 Sumber: Ismaryati (2006: 51-53)

b. Koordinasi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi adalah menggunakan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki (Sridadi, 2007:11-13). Pelaksanaan tesnya, adalah sebagai berikut:

- 1) Bentuk tes: melempar, menangkap, dan menendang bola kearah sasaran yang di beri skor 4, 3, 2, dan 1 selama 30 detik.
- 2) Tujuan: mengukur koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- 3) Alat dan fasilitas: 2 buah bola tangan, 1 buah *stopwatch*, dan alat tulis untuk mencatat hasil.

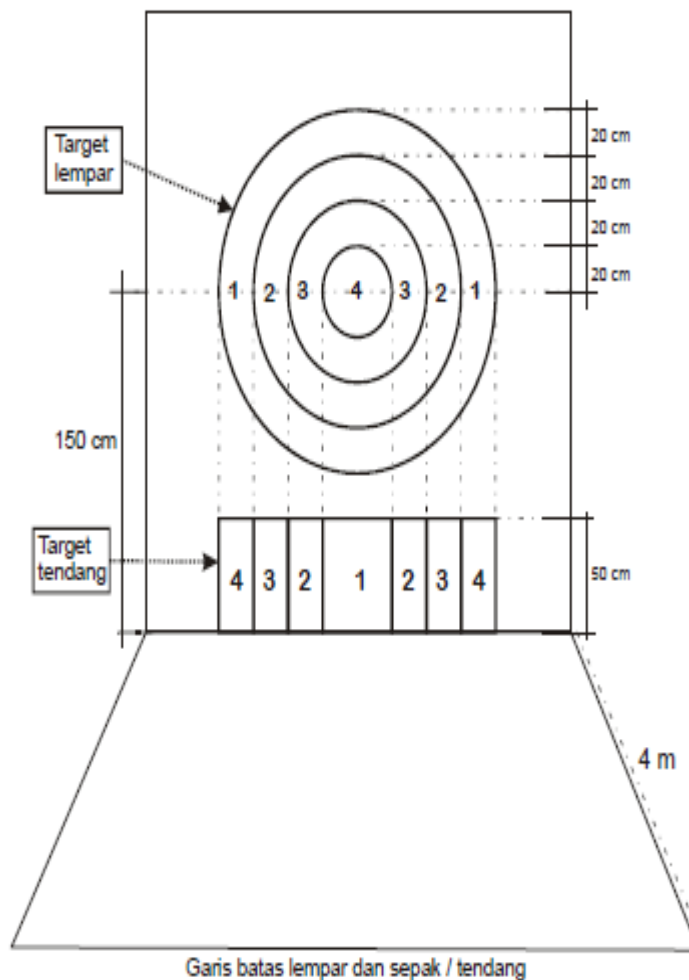
4) Petunjuk pelaksanaan:

- a) Testee siap dengan membawa bola tangan di belakang garis batas dengan jarak 4 meter dari dinding (sasaran atau target) dan kesamping tak terbatas.
- b) Setelah aba-aba "Ya", Testee secepat mungkin melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bola ke arah sasaran atau target (dinding) yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 secara terus menerus selama 30 detik.
- c) Bola yang memantul dari hasil lemparan maupun tendangan harus melewati garis batas yang sudah ditentukan.
- d) Setiap *Testee* disediakan 2 (dua) buah bola. Jika bola pertama yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (*luncas*), *Testee* diperbolehkan mengambil bola kedua (cadangan) dan selanjutnya kembali di belakang garis untuk melanjutkan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
- e) Jika bola kedua yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (*luncas*), *Testee* secepatnya dapat mengambil bola tersebut tanpa bantuan dari siapapun, selanjutnya kembali di belakang garis untuk melakukan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.

5) Penilaian:

- a) Skor yang dihitung adalah, jumlah target yang berhasil disentuh bola hasil dari lemparan atau tendangan.

- b) Apabila bola yang dilempar atau ditendang mengenai garis sasaran, maka skor tertinggi yang dihitung.
 - c) Apabila hasil lemparan atau tendangan tidak mengenai sasaran diberi skor "0".
 - d) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali kesempatan dan diambil jumlah skor yang terbaik.
- 6) Petugas: 1 orang pengambil waktu, 1 orang pengamat, dan 1 orang pencatat hasil.

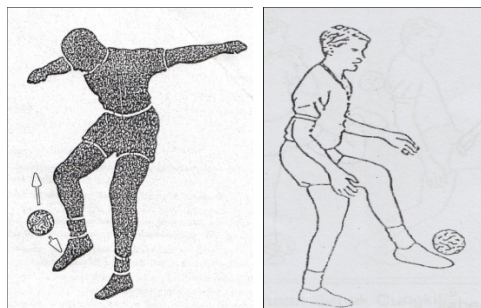


Gambar 18. Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki
 Sumber: (Sridadi, 2007:11-13)

c. Keterampilan Sepak Kuda

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan sepak kuda dengan menggunakan tes keterampilan sepak kuda (M. Husni Thamrin, 1995: 29). Pelaksanaan tesnya sebagai berikut :

- 1) Sepak kuda dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.
- 2) Aba-aba “mulai” testi melakukan sepak kuda, petugas mulai menghidupkan *stopwatch* serta menghitung frekuensi sepak kuda testi.
- 3) Sepak kuda dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- 4) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak kuda lagi dan dihitung dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- 5) Aba-aba “berhenti” stopwatch dimatikan testi menghentikan sepak kuda.
- 6) Setiap testi melakukan sepak kuda dalam 3 kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- 7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak kuda dalam 1 menit pada tiap percobaan.



Gambar 19. Tes Keterampilan Sepak kuda
Sumber: (M. Husni Tamrin, 2006: 246)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui keseimbangan dan koordinasi, serta keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Pengumpulan data dibantu oleh 6 orang Mahasiswa Penjas. Urutan pelaksanaan tes pengambilan datanya, adalah sebagai berikut:

- a. Tes pengambilan data pertama adalah keseimbangan yang diukur dengan tes modifikasi *Bass Tests*.
- b. Tes pengambilan data kedua adalah koordinasi yang diukur dengan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- c. Tes pengambilan data yang ketiga adalah keterampilan sepak kuda yang diukur dengan tes keterampilan sepak kuda dengan menggunakan alat dua buah bola takraw.

E. Tahapan Pengujian Instrumen

Instrumen penelitian, sebelum digunakan untuk mengumpulkan data terlebih dahulu diujicobakan atau *try out*. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid (sahih) dan reliabel (handal), yang akan digunakan dalam menggali informasi tentang gambaran ada tidaknya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

Pengujian dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Balangan 1 Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman sejumlah 20 siswa. Menurut Siti Rosilah (2010: 30), ujicoba penelitian dapat dilakukan diluar populasi penelitian, dengan pertimbangan persamaan karakteristik dan lokasi berdekatan. Ujicoba dilakukan di SD Negeri Balangan 1, yang masih satu wilayah di Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dan adanya kesamaan karakteristik dengan populasi penelitian yang akan digunakan pada pengambilan data. Selain itu pelaksanaan uji coba dilaksanakan di SD Negeri Balangan 1, juga dengan pertimbangan bahwa disekolah tersebut juga diadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw bagi siswa. Uji coba tersebut dilaksanakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen yang akan digunakan dalam pengambilan data.

Tabel 2. Derajat Validitas dan Besarnya Koefisien Korelasi

Derajat Validitas	Koefisien Korelasi
Sangat Tinggi	0,80 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79
Sedang	0,50 – 0,69
Jelek (tidak dapat diterima)	0,00 – 0,49

Sumber : Kirkendall D.R dan Gruber J.J Jhonson dalam Ismaryati (2006: 18)

Penghitungan nilai validitas dan pembuktian reliabilitas dari instrumen tersebut dengan “korelasi *Product Moment*”, yang rumusnya adalah:

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

Keterangan:

N : jumlah sampel uji coba

X : tes percobaan pertama

Y : tes percobaan kedua

Sumber : Sugiyono (2008: 228).

Setelah diperoleh nilai validitas dan pembuktian reliabilitas instrumen, kemudian instrumen dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

Hasil uji coba untuk mengetahui nilai validitas dan pembuktian reliabilitas dari instrumen penelitian, selengkapnya dijelaskan sebagai berikut :

1. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Tes Keseimbangan

a. Uji Validitas Tes Keseimbangan

Hasil data yang terkumpul dari 20 responden uji coba dan proses penghitungan validitas yang ditunjukkan pada lampiran 8, maka diperoleh hasil nilai validitas sebesar “0,812”. Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa derajat validitas instrumen tes keseimbangan adalah “Sangat Tinggi”.

b. Pembuktian Reliabilitas Tes Keseimbangan

Berdasarkan pembuktian reliabilitas instrumen yang ditunjukkan pada lampiran 7, diperoleh hasil pembuktian $r_{i \text{ hitung}}$ lebih besar dari r_{tabel} dengan $n = 20$ untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,812” > “0,444”). Sehingga dapat disimpulkan instrumen tes keseimbangan adalah reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

2. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Tes Koordinasi

a. Uji Validitas Tes Koordinasi

Hasil data yang terkumpul dari 20 responden uji coba dan proses penghitungan validitas yang ditunjukkan pada lampiran 8, maka diperoleh hasil nilai validitas sebesar “0,685”. Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa derajat validitas instrumen tes koordinasi adalah “Sedang”.

b. Pembuktian Reliabilitas Tes Koordinasi

Berdasarkan pembuktian reliabilitas instrumen yang ditunjukkan pada lampiran 8, diperoleh hasil pembuktian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dengan $n = 20$ untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,685” > “0,444”). Sehingga dapat disimpulkan instrumen tes koordinasi adalah reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

3. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Tes Keterampilan Sepak Kuda

a. Uji Validitas Tes Keterampilan Sepak Kuda

Hasil data yang terkumpul dari 20 responden uji coba dan proses penghitungan validitas yang ditunjukkan pada lampiran 9, maka diperoleh hasil nilai validitas sebesar “0,744”. Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa derajat validitas instrumen tes sepak kuda adalah “Tinggi”.

b. Pembuktian Reliabilitas Tes Keterampilan Sepak Kuda

Berdasarkan pembuktian reliabilitas instrumen yang ditunjukkan pada lampiran 9, diperoleh hasil pembuktian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dengan $n = 20$ untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,744” > “0,444”). Sehingga dapat disimpulkan instrumen tes sepak kuda adalah reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keseimbangan dan koordinasi terhadap keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

Hasil dari tes keseimbangan dan koordinasi dikorelasikan dengan hasil tes keterampilan sepak kuda, dengan menggunakan teknik analisis statistika kolerasional. Sebelum dilakukan perhitungan kolerasi pada ketiga variabel, diadakan proses uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang akan dilakukan adalah:

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan teknik analisis *Chi-Kuadrat* (x^2) menurut Sugiyono (2008: 241) dengan rumus sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan:

x^2 : *chi kuadrat*

Fo : frekuensi yang diobservasi

Fh : frekuensi yang diharapkan

dasar atau kaidah yang harus dilalui. Uji keperluan linieritas dilakukan uji F (Sutrisno Hadi, 2000; 14), adapun rumusnya adalah:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} : harga bilangan- F untuk garis regresi

RK_{reg} : rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} : rerata kuadrat residu.

Sumber: Sutrisno Hadi (2000: 14)

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikansi 5%. Regresi dikatakan linier apabila F observasinya lebih kecil F tabel.

Penelitian ini dalam menguji hipotesis menggunakan teknik koefisien korelasi. Dalam menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor menggunakan rumus korelasi *Product moment* untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval, yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan :

R_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y

N : jumlah anggota testi

$\sum x$: jumlah skor testi

$\sum x^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum y$: jumlah skor testi

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat

Sumber: Sugiyono (2008: 255)

Hasil tes keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sepak kuda dituangkan dalam 5 kategori penilaian, yaitu: “sangat tinggi”, “tinggi”,

“sedang”, “rendah” dan “rendah sekali”. Untuk menentukan kategori menggunakan rumus dari B. Syarifudin (2010: 113), adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Rumus Kategori

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Rendah Sekali

Sumber : B. Syarifudin (2010: 113)

Setelah diketahui kemampuan keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sepak kuda masing-masing (peserta tes) yang termasuk kategori : “sangat tinggi”, “tinggi”, “sedang”, “rendah” dan “rendah sekali”, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian. Menurut Anas Sudjana (2007: 43), cara menghitung persentase dengan rumus yaitu :

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

Keterangan:

\sum Kategori: nilai hasil tes yang diperoleh, yang meliputi kategori: Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), Dan Rendah Sekali (RS).

\sum Total : jumlah siswa yang menjadi subyek penelitian.

Sumber : Anas Sudjana (2007: 43)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, dan Subjek Penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Sendangharjo, yang beralamat di dusun Padon, desa Sendangrejo, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Lokasi pengambilan data menggunakan halaman sekolah.

b. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu penelitian dari bulan Maret 2015 sampai dengan bulan Mei 2015. Pengambilan data dilaksanakan selama 1 hari, yaitu di hari Rabu tanggal 27 Mei 2015. Pelaksanaan pengambilan data pada sore hari, yaitu mulai pukul 15.00 – 17.00 WIB.

c. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah melibatkan seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman yang berjumlah 22 siswa.

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.

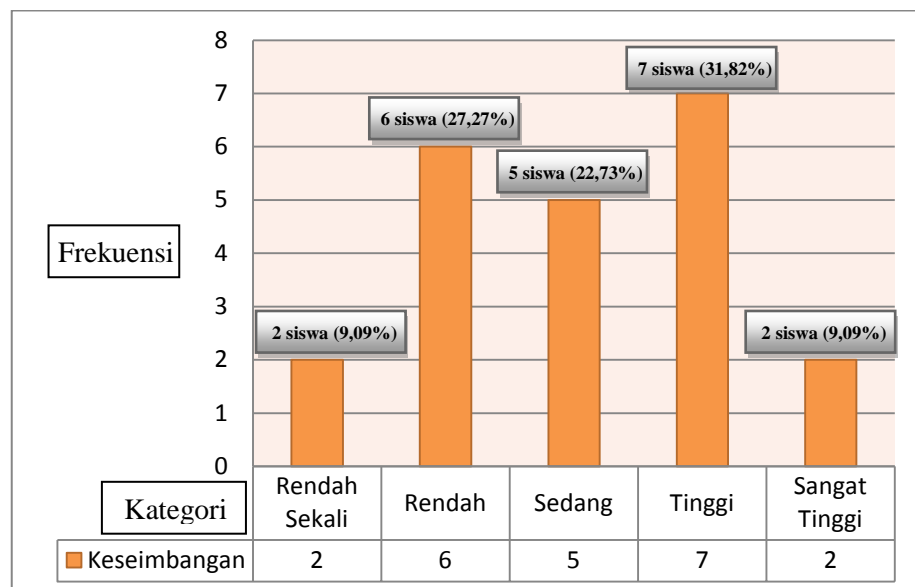
Keseimbangan peserta ekstrakurikuler sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman di ukur dengan menggunakan tes modifikasi *Bass Tests*. Data penilaian diperoleh hasil

$sum = 1642$; skor minimum sebesar = 48; skor maksimum = 95; rerata ($mean$) = 74,63; dan $standard\ deviasi = 11,42$. Deskripsi data keseimbangan peserta ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 91,76$	Sangat Tinggi	2 siswa	9,09 %
$80,34 \leq X < 91,76$	Tinggi	7 siswa	31,82 %
$68,92 \leq X < 80,34$	Sedang	5 siswa	22,73 %
$57,50 \leq X < 68,92$	Rendah	6 siswa	27,27 %
$X < 57,50$	Rendah Sekali	2 siswa	9,09 %
Jumlah		22 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang terlihat pada gambar 20 di bawah ini :



Gambar 20. Diagram Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 2015.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 20 di atas diketahui bahwa keseimbangan peserta ekstrakurikuler sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 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%.

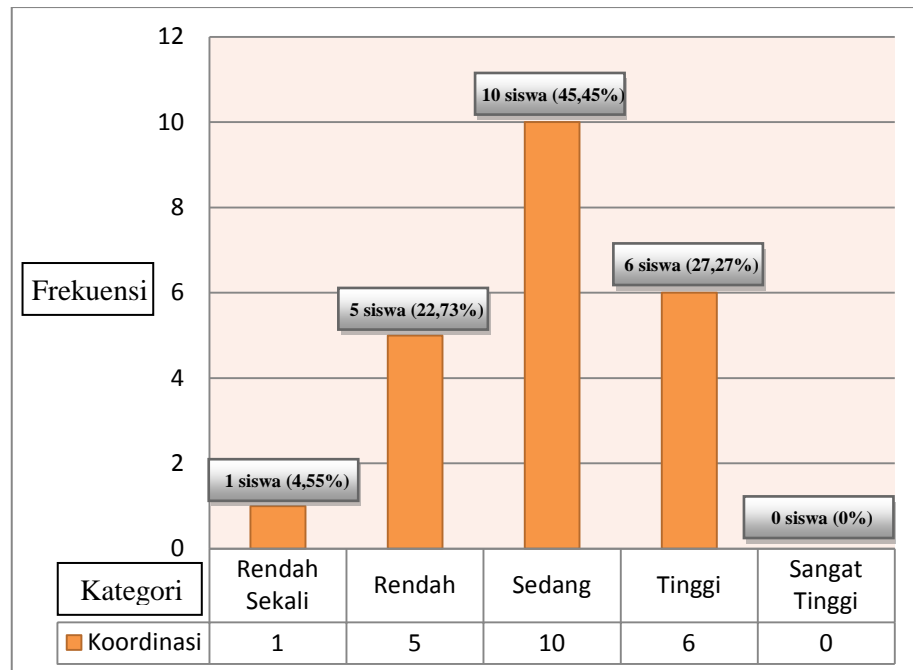
b. Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.

Koordinasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 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 $standard\ deviasi = 0,84$. Deskripsi data koordinasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,21$	Sangat Tinggi	0 siswa	0 %
$7,37 \leq X < 8,21$	Tinggi	6 siswa	27,27 %
$6,53 \leq X < 7,37$	Sedang	10 siswa	45,45 %
$5,69 \leq X < 6,53$	Rendah	5 siswa	22,73 %
$X < 5,69$	Rendah Sekali	1 siswa	4,55 %
Jumlah =		22 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang terlihat pada gambar 21 di bawah ini :



Gambar 21. Diagram Koordinasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 2015.

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 21 di atas diketahui bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015 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%.

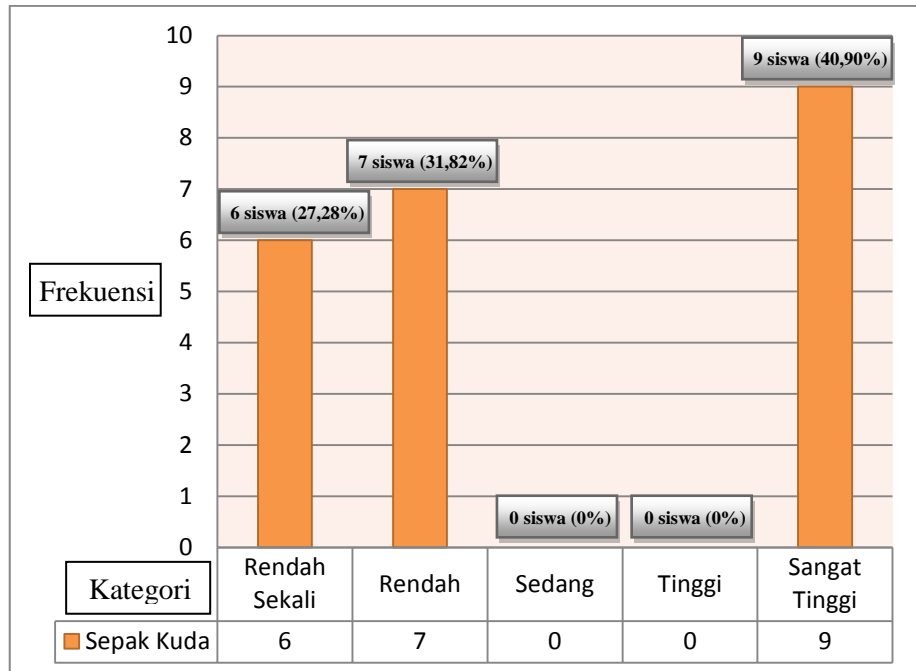
- c. Keterampilan Sepak Kuda Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.

Keterampilan sepak kuda peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 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 $standard\ deviasi = 0,30$. Deskripsi data keterampilan sepak kuda peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Norma Penilaian Keterampilan Sepak Kuda Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 7,81$	Sangat Tinggi	9 siswa	40,90 %
$7,51 \leq X < 7,81$	Tinggi	0 siswa	0 %
$7,21 \leq X < 7,51$	Sedang	0 siswa	0 %
$6,91 \leq X < 7,21$	Rendah	7 siswa	31,82 %
$X < 6,91$	Rendah Sekali	6 siswa	27,28 %
Jumlah =		22 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang terlihat pada gambar 22 di bawah ini :



Gambar 22. Diagram Keterampilan Sepak Kuda Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 2015.

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 22 di atas diketahui bahwa keterampilan sepak kuda peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman 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%.

3. Analisis Data Penelitian

a. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis statistik dalam hal pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji

normalitas dan uji linieritas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linieritas untuk mengetahui sifat hubungannya linear atau tidak antara variabel bebas dan terikat. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu: keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Chi Kuadrat* (Sutrisno Hadi, 2004:252), yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (*Chi Kuadrat*)

Variabel	x^2_{hitung}	Df	x^2_{tabel}	Ket
Keseimbangan	2,100	5	11,070	Normal
Koordinasi	0,900	5	11,070	Normal
Sepak Kuda	1,800	5	11,070	Normal
<i>Chi-kuadrat hitung < Chi-kuadrat tabel = Normal</i>				
<i>Chi-kuadrat hitung > Chi-kuadrat tabel = Tidak Normal</i>				

Dari tabel 7 diatas harga x^2_{hitung} dari variabel “keseimbangan” sebesar 2,100; “koordinasi” 0,900; dan “sepak kuda” 1,800. Sedangkan harga x^2_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 11,070. Berdasar hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan sampel

berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi telah terpenuhi.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas menggunakan uji F (Sutrisno Hadi, 1987:14), dalam penelitian ini akan menguji (H_0) bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F _{hitung}	df1	df2	F _{tabel}	Keterangan
Keseimbangan	5,624	5	1	230,00	Linier
Koordinasi	14,785	5	1	230,00	Linier

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

b. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan linieritas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansnya linier, sehingga data dapat dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik. Berikut ini adalah hipotesis yang akan diuji : Untuk menerima dan menolak hipotesis adalah dengan membandingkan hasil r_{hitung} dengan r_{tabel} dari masing-masing variabel pada taraf signifikansi 0,05. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,05; maka ada

hubungan yang signifikan antara variabel tersebut. Sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel} 0,05$; maka menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar variabel tersebut. Hasil analisis koefisien korelasi ganda, dalam penelitian ini akan membahas mengenai keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015.

1) Uji Hipotesis 1 (Hubungan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Kuda)

Hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang tertera pada tabel 8, berikut ini :

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Variabel	N	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig.	Kesimpulan
Keseimbangan	22	0,625	0,423	0,05	Signifikan

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 dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman”.

2) Uji Hipotesis 2 (Hubungan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda)

Hubungan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang tertera pada tabel 10, berikut ini :

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Koordinasi dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015

Variabel	N	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Sig.	Kesimpulan
Koordinasi	22	0,732	0,423	0,05	Signifikan

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 siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman”.

3) Uji Hipotesis 3 (Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda)

Mengenai hubungan antara keseimbangan dan koordinasi secara bersama-sama dengan keterampilan sepak kuda dalam permainan sepak takraw siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi ganda pada tabel 11 berikut ini :

Tabel 11. Hasil Pengujian Korelasi Ganda Antara Keseimbangan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman

Variabel	N	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Sig.	Kesimpulan
Keseimbangan & Koordinasi	22	0,690	0,423	0,05	Signifikan

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 dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman”, **diterima**.

B. Pembahasan

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. 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 dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. 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 dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.. Nilai r_{hitung} “0,625” > nilai r_{tabel} “0,423”.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,732” > nilai r_{tabel} “0,423”.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi dengan keterampilan sepak kuda siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,690” > nilai r_{tabel} “0,423”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi, sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi para guru Penjasorkes di Sekolah dasar dalam hal menyusun program latihan fisik bagi siswanya.

2. Hasil penelitian memberikan informasi kepada guru Penjasorkes di Sekolah Dasar, khususnya dalam hal mengenai unsur-unsur fisik yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga sepak takraw.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan hanya sebatas mengkorelasikan antara keseimbangan dan koordinasi terhadap keterampilan sepak kuda, tanpa mengkorelasikan unsur kondisi fisik yang lain.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol secara maksimal mental kesiapan dari setiap peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman dalam mengikuti tes keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sepak kuda.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

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 siswa yang maksimal di bidang olahraga, khususnya pada cabang sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista Purba Atmaja. (2012). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Keterampilan Passing Bawah Dengan Model Bermain Modifikasi Tenis Meja Bola Besar Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 4 Gamping. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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
- Budi Sutrisno. (2013). *Motivasi Siswa SD Negeri Banjarsari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang Terhadap Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fendi Setianto. (2013). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Siswa SD Negeri 1 Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak takraw. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Karsiyah. (2009). Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Dengan Pemberian Model Bermain Siswa Kelas V SD Negeri Legok Kecamatan Kebumen Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Furqon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta : Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- M. Husni Thamrin. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta : Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta
- _____.(2006). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Artikel. Yogyakarta: FIK-UNY, jl. Kolombo 1.

- 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. (1991). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdikbud.
- Ratinus Darwis & Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan, dkk. (2000) *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Siti Rosilah. (2010). Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi Senam Irama. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Slamet Iskandar. (2014). Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepaksila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 2 Arenan Kaligondang Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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: Depdikbud.
- Sukadiyanto. (1996). Teknik Servis dalam Tenis, Suatu Analisa Sasaran Kinesiologi Olahraga. *Majalah Ilmiah*. Edisi : Agustus. Yogyakarta : FIK UNY
- Sulaiman. (2004). *Paparan Mata Kuliah Sepaktakraw*. Semarang: FIK UNNES.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno HP. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Press.

- _____.(1983). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syamsu Yusuf. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Tri Ikhtiarto. (2011). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepak sila siswa SD Negeri 2 Kalibagor yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti.
- Yuyun Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Fisik*. Jakarta : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zulfikar. (2008). *Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw*. Diakses dari <http://duniaolahraga.com//>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2014.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 313/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 April 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD Negeri Sendangharjo
Kec. Minggir, Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Aziz Fathurrohman
NIM : 11604221032
Program Studi : PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Sendangharjo Kec. Minggir, Kab. Sleman
Judul Skripsi : Hubungan Keseimbangan dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PGSD Penjas
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan Instrumen Koordinasi

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, dosen FIK UNY :

Nama : **Drs. Sridadi, M.Pd**
NIP : **19611230 198803 1 001**

Menerangkan bahwa instrumen ketepatan dengan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang saya buat, dapat digunakan oleh mahasiswa :

Nama : **Aziz Fathurrohman**
NIM : **11604221032**
Jur/ Program Studi : **POR/ S1 PGSD PENJAS**

Untuk kegiatan penelitian dengan judul : "Hubungan Antara Keseimbangan Dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo kecamatan Minggir kabupaten Sleman".

Instrumen tersebut dapat digunakan untuk pengambilan data oleh mahasiswa tersebut di atas, dengan pertimbangan:

1. Pelaksanaan tes yang dilakukan oleh siswa tetap sesuai dengan buku panduan/ pedoman tes, tetapi yang di ambil/ di catat adalah hanya nilai jumlah target yang berhasil disentuh bola hasil dari tendangan.
2. Instrumen tes ketepatan sebelum digunakan untuk pengambilan data, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba dengan melibatkan siswa SD peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dengan tujuan untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut

Yogyakarta, Juni 2015
Dosen FIK UNY



Drs. Sridadi, M.Pd
NIP. 19611230 198803 1 001

Lampiran 3. Surat Keterangan Instrumen Keterampilan Sepak Kuda

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, dosen FIK UNY :

Nama : **Yudanto, M.Pd**
NIP : **19810702 200501 1 001**

Menerangkan bahwa instrumen tes keterampilan sepak kuda bersumber dari M. Husni Thamrin (1995: 29), yang digunakan oleh mahasiswa :

Nama : **Aziz Fathurrohman**
NIM : **11604221032**
Jur/ Program Studi : **POR/ S1 PGSD PENJAS**

Untuk kegiatan penelitian dengan judul : “Hubungan Antara Keseimbangan Dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo kecamatan Minggir kabupaten Sleman”,
Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Instrumen tersebut dapat digunakan untuk pengambilan data, dengan pertimbangan: “Instrumen tes keterampilan sepak kuda sebelum digunakan untuk pengambilan data, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba dengan melibatkan siswa SD peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dengan tujuan untuk mencari nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut”.

Yogyakarta, Juni 2015
Dosen FIK UNY



Yudanto, M.Pd
NIP. 19810702 200501 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Pelaksanaan Uji Coba Penelitian dari SD Negeri Balangan 1 Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN MINGGIR
SEKOLAH DASAR NEGERI BALANGAN 1
TERAKREDITASI A
Sidorejo, Sendangrejo, Minggir, Sleman, D.I. Yogyakarta 55562 ☎ (0274) 2692706

SURAT KETERANGAN
NO : 530 / SD-B1/VI/ 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Ismartuti, S.Pd
NIP : 19590820 198012 2 002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Balangan 1
Instansi : Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga
Kabupaten Sleman

Menerangkan :

Nama : Aziz Fathurrohman
Nomor Mahasiswa : 11604221032
Jurusan/ Program Studi : POR/ S1 PGSD PENJAS
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi/PT : Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta

Bahwa Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan uji coba instrumen penelitian di SD Negeri Balangan 1 pada tanggal 6 Mei 2015, untuk kegiatan penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Keseimbangan Dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo kecamatan Minggir kabupaten Sleman**".

Demikian Surat Keterangan pelaksanaan uji coba instrumen penelitian ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Minggir, 8 Mei 2015
Kepala Sekolah

Dwi Ismartuti, S.Pd
NIP. 19590820 198012 2 002

Lampiran 5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UNIT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN MINGGIR
SEKOLAH DASAR NEGERI SENDANGHARJO
Alamat: Padon, Sendangrejo, Minggir, Sleman, Yogyakarta. 55562.
☎ 0813 9274 2055 E-mail : sd_sendangharjo@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
NO : 281/SDHJ/VI/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suprihatin, S.Pd.I
NIP : 19660117 198509 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Sendangharjo
Instansi : Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga
Kabupaten Sleman

Menerangkan :

Nama : Aziz Fathurrohman
Nomor Mahasiswa : 11604221032
Jurusan / Program Studi : POR/ S1 PGSD PENJAS
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi / PT : Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta



Bahwa nama Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri Sendangharjo, dari bulan Maret 2015 sampai dengan Mei 2015, dengan judul penelitian: **"Hubungan Antara Keseimbangan Dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman"**.

Demikian Surat Keterangan penelitian ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Minggir, 29 Mei 2015
Kepala Sekolah

Suprihatin, S.Pd.I
NIP. 19660117 198509 2 001

Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>			
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1652 / UP - 77 / III / 2015</p>			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">No. Order : 007005</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 5 Maret 2015</td> </tr> </table>		No. Order : 007005	Diterima tgl : 5 Maret 2015
No. Order : 007005			
Diterima tgl : 5 Maret 2015			
<p>ALAT Equipment</p>			
Nama Name	: Ban Ukur		
Kapasitas Capacity	: 50 meter		
Daya Baca Readability	: 1 mm		
Tipe/Model Type/Model	: JC J-5003		
Nomor Seri Serial number	:		
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Wipro		
<p>PEMILIK Owner</p>			
Nama Name	: Indar Sujoko		
Alamat Address	: Dliring Argomulyo Cangkringan Sleman		
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>			
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard Standard	: Komparator 1 m		
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	: 6 Maret 2015		
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	: Balai Metrologi Yogyakarta		
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%		
HASIL TERA ULANG Result of verification	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015		
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	: 6 Maret 2016		
 Kepala Soesaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Halaman 1 dari 2 Halaman</td> <td style="width: 50%;">FBM.22-01.T</td> </tr> </table>		Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T		
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

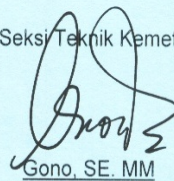
1. Referensi : Indar Sujoko
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL

Result


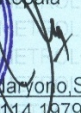
Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1653 / SW - 19 / III / 2015 Number			
		No. Order : 007005 Diterima tgl : Maret 2015	
ALAT Equipment			
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Wish
PEMILIK Owner			
Nama	: Indar Sujoko		
Alamat	: Diiring Argomulyo Cangkringan Sleman		
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
Standar	: Casio HS-80TW.IDF		
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN		
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 6 Maret 2015			
LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%			
HASIL Result : Lihat sebaliknya			
		Yogyakarta, 6 Maret 2015 Kepala  Soedarjono, SE NIP. 19560114 197903 1 006 4	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Data Uji Coba Penelitian

1. Data Uji Coba Tes Keseimbangan

No	Siswa	L/P	Kelas	Skor Percobaan 1	Skor Percobaan 2	Skor Terbaik
1.	AFM	L	IV	48	65	65
2.	PKJ	L	IV	82	63	82
3.	RKW	P	IV	57	70	70
4.	SFH	P	IV	54	48	54
5.	SGN	L	IV	56	75	75
6.	FJF	P	IV	80	92	92
7.	GES	L	IV	95	86	95
8.	FPK	L	V	62	54	62
9.	VYT	P	V	83	95	95
10.	APW	P	V	60	86	86
11.	BSW	L	V	90	90	90
12.	TMG	P	V	85	95	95
13.	NMR	P	V	92	77	92
14.	RKW	P	V	58	65	65
15.	KKA	P	VI	60	58	60
16.	THT	L	VI	92	70	92
17.	RFT	L	VI	47	72	72
18.	EPS	L	VI	85	65	85
19.	PHD	P	VI	90	80	90
20.	HYA	L	VI	67	84	84

2. Data Uji Coba Tes Koordinasi

No	Siswa	L/P	Kelas	Skor Percobaan 1	Skor Percobaan 2	Skor Terbaik
1.	AFM	L	IV	5	4	5
2.	PKJ	L	IV	6	7	7
3.	RKW	P	IV	8	5	8
4.	SFH	P	IV	8	8	8
5.	SGN	L	IV	6	7	7
6.	FJF	P	IV	7	7	7
7.	GES	L	IV	6	8	8
8.	FPK	L	V	5	6	6
9.	VYT	P	V	7	5	7
10.	APW	P	V	6	6	6
11.	BSW	L	V	6	4	6
12.	TMG	P	V	7	5	7
13.	NMR	P	V	4	7	7
14.	RKW	P	V	7	7	7
15.	KKA	P	VI	5	6	6
16.	THT	L	VI	8	7	8
17.	RFT	L	VI	7	8	8
18.	EPS	L	VI	7	5	7
19.	PHD	P	VI	6	7	7
20.	HYA	L	VI	5	4	5

3. Data Uji Coba Tes Keterampilan Sepak Kuda

No	Siswa	L/P	Kelas	Skor Percobaan 1	Skor Percobaan 2	Skor Terbaik
1.	AFM	L	IV	7	7	7
2.	PKJ	L	IV	5	6	6
3.	RKW	P	IV	8	7	8
4.	SFH	P	IV	7	8	8
5.	SGN	L	IV	7	5	7
6.	FJF	P	IV	6	7	7
7.	GES	L	IV	6	8	8
8.	FPK	L	V	5	6	6
9.	VYT	P	V	7	5	7
10.	APW	P	V	7	5	7
11.	BSW	L	V	4	7	7
12.	TMG	P	V	6	6	6
13.	NMR	P	V	6	4	6
14.	RKW	P	V	10	7	10
15.	KKA	P	VI	5	6	6
16.	THT	L	VI	6	5	6
17.	RFT	L	VI	9	7	9
18.	EPS	L	VI	4	7	7
19.	PHD	P	VI	8	6	8
20.	HYA	L	VI	6	8	8

Lampiran 9. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Keseimbangan

1. Uji Validitas Tes Keseimbangan

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

$$r_i = \frac{20 \cdot 1452 - (185) \cdot (156)}{\sqrt{[20 \cdot 2871 - (185)^2] [20 \cdot 2046 - (156)^2]}}$$

$$r_i = \frac{29040 - 28860}{\sqrt{[34452 - 34225] [24552 - 24336]}}$$

$$r_i = \frac{180}{\sqrt{[227] [216]}}$$

$$r_i = \frac{180}{\sqrt{49032}} = \frac{180}{221,43}$$

$$r_i = 0,812$$

2. Pembuktian Reliabilitas Tes Keseimbangan

Setelah diperoleh harga r_i hitung, selanjutnya untuk dapat diputuskan instrumen tes reliabel atau tidak, harga tersebut dikonsultasikan dengan harga r tabel. Dengan $n = 20$ (berdasar jumlah responden uji coba) taraf kesalahan 5% diperoleh “0,812”. Karena r_i hitung lebih besar dari r tabel untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,812” > “0,444”), maka dapat disimpulkan instrumen tes keseimbangan tersebut reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

Lampiran 10. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Koordinasi

1. Uji Validitas Tes Koordinasi

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

$$r_i = \frac{20 \cdot 1020 - (137) \cdot (139)}{\sqrt{[20 \cdot 1055 - (137)^2] [20 \cdot 1050 - (139)^2]}}$$

$$r_i = \frac{20400 - 19043}{\sqrt{[21100 - 18769] [21000 - 19321]}}$$

$$r_i = \frac{1357}{\sqrt{[2331] [1679]}}$$

$$r_i = \frac{1357}{\sqrt{3913749}} = \frac{1357}{1978,31}$$

$$r_i = 0,685$$

2. Pembuktian Reliabilitas Tes Koordinasi

Setelah diperoleh harga r_i hitung, selanjutnya untuk dapat diputuskan instrumen tes reliabel atau tidak, harga tersebut dikonsultasikan dengan harga r tabel. Dengan $n = 20$ (berdasar jumlah responden uji coba) taraf kesalahan 5% diperoleh “0,444”. Karena r_i hitung lebih besar dari r tabel untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,685” > “0,444”), maka dapat disimpulkan instrumen tes koordinasi tersebut reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

Lampiran 11. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas Instrumen Tes Keterampilan Sepak Kuda

1. Uji Validitas Tes Keterampilan Sepak Kuda

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

$$r_i = \frac{20 \cdot 1018 - (135) \cdot (137)}{\sqrt{[20 \cdot 1053 - (135)^2] [20 \cdot 1049 - (137)^2]}}$$

$$r_i = \frac{20360 - 18495}{\sqrt{[21060 - 18225] [20980 - 18769]}}$$

$$r_i = \frac{1865}{\sqrt{[2835] [2211]}}$$

$$r_i = \frac{1865}{\sqrt{6268185}} = \frac{1865}{2503,63}$$

$$r_i = 0,744$$

2. Pembuktian Reliabilitas Tes Keterampilan Sepak Kuda

Setelah diperoleh harga r_i hitung, selanjutnya untuk dapat diputuskan instrumen tes reliabel atau tidak, harga tersebut dikonsultasikan dengan harga r tabel. Dengan $n = 20$ (berdasar jumlah responden uji coba) taraf kesalahan 5% diperoleh “0,444”. Karena r_i hitung lebih besar dari r tabel untuk taraf kesalahan 5% (r_i lebih besar dari taraf kesalahan 5% = “0,744” > “0,444”), maka dapat disimpulkan instrumen tes keterampilan sepak kuda tersebut reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

Lampiran 12. Data Penelitian

No	Subjek	Kelas	P / L	Hasil Tes Pengukuran		
				Keseimbangan	Koordinasi	Sepa Kuda
				Jumlah Skor	Jumlah Skor	Jumlah Skor
1	DAN	IV	L	48	6	7
2	VSA	IV	P	75	6	8
3	RWP	IV	P	87	7	8
4	RPW	V	L	86	7	7
5	MMT	V	P	54	7	7
6	NAA	V	P	77	6	7
7	KMA	V	L	86	8	6
8	AHM	V	L	90	8	6
9	ZNA	V	L	95	7	10
10	FDA	V	L	95	7	8
11	YDA	V	P	65	5	8
12	NCY	V	L	58	8	7
13	MRM	VI	L	70	7	7
14	NCA	VI	P	72	7	8
15	KAP	VI	L	65	8	6
16	SFH	VI	L	80	6	6
17	AYB	VI	L	84	7	6
18	MFF	VI	L	62	8	9
19	BYP	VI	L	83	7	10
20	ASA	VI	P	60	7	8
21	IIF	VI	L	65	6	7
22	KHD	VI	P	85	8	6

Lampiran 13. Statistik Data Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=SUM, MEAN, NILAI TERTINGGI, NILAI TERENDAH
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		Keseimbangan	Koordinasi	Sepa Kuda
N	Valid	22	22	22
	Missing	0	0	0
Sum		1642	153	162
Mean		74,63	6,95	7,36
Nilai Tertinggi		95	8	10
Nilai Terendah		48	5	6
Standar Deviation		11,42	0,84	0,30

Lampiran 14. Pengkategorian Data Penelitian

No	Subjek	Kelas	P/L	Hasil Tes Pengukuran					
				Keseimbangan		Koordinasi		Sepa Kuda	
				Jumlah Skor		Jumlah Skor		Jumlah Skor	
1	DAN	IV	L	48	Rendah Sekali	6	Rendah	7	Rendah
2	VSA	IV	P	75	Sedang	6	Rendah	8	Sangat Tinggi
3	RWP	IV	P	87	Tinggi	7	Sedang	8	Sangat Tinggi
4	RPW	V	L	86	Tinggi	7	Sedang	7	Rendah
5	MMT	V	P	54	Rendah Sekali	7	Sedang	7	Rendah
6	NAA	V	P	77	Sedang	6	Rendah	7	Rendah
7	KMA	V	L	86	Tinggi	8	Tinggi	6	Rendah Sekali
8	AHM	V	L	90	Tinggi	8	Tinggi	6	Rendah Sekali
9	ZNA	V	L	95	Sangat Tinggi	7	Sedang	10	Sangat Tinggi
10	FDA	V	L	95	Sangat Tinggi	7	Sedang	8	Sangat Tinggi
11	YDA	V	P	65	Rendah	5	Rendah Sekali	8	Sangat Tinggi
12	NCY	V	L	58	Rendah	8	Tinggi	7	Rendah
13	MR	VI	L	70	Sedang	7	Sedang	7	Rendah
14	NCA	VI	P	72	Sedang	7	Sedang	8	Sangat Tinggi
15	KAP	VI	L	65	Rendah	8	Tinggi	6	Rendah Sekali
16	SFH	VI	L	80	Sedang	6	Rendah	6	Rendah Sekali
17	AYB	VI	L	84	Tinggi	7	Sedang	6	Rendah Sekali
18	MFF	VI	L	62	Rendah	8	Tinggi	9	Sangat Tinggi
19	BYP	VI	L	83	Tinggi	7	Sedang	10	Sangat Tinggi
20	ASA	VI	P	60	Rendah	7	Sedang	8	Sangat Tinggi
21	IIF	VI	L	65	Rendah	6	Rendah	7	Rendah
22	KHD	VI	P	85	Tinggi	8	Tinggi	6	Rendah Sekali

Kategori	Interval Skor Keseimbangan	Interval Skor Koordinasi	Interval Skor Sepa Kuda
Sangat Tinggi	$X \geq 91,76$	$X \geq 8,21$	$X \geq 7,81$
Tinggi	$80,34 \leq X < 91,76$	$7,37 \leq X < 8,21$	$7,51 \leq X < 7,81$
Sedang	$68,92 \leq X < 80,34$	$6,53 \leq X < 7,37$	$7,21 \leq X < 7,51$
Rendah	$57,50 \leq X < 68,92$	$5,69 \leq X < 6,53$	$6,91 \leq X < 7,21$
Rendah Sekali	$X < 57,50$	$X < 5,69$	$X < 6,91$

Lampiran 15. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/CHISQUARE= keseimbangan/koordinasi/keterampilan sepak kuda

/EXPECTED=EQUAL

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Sum	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum
Keseimbangan	22	1642	74,63	11,42	48	95
Koordinasi	22	153	6,95	0,84	5	8
Keterampilan Sepak Kuda	22	162	7,36	0,30	6	10

Test Statistics Uji Normalitas

	Keseimbangan	Koordinasi	Sepak Kuda
Chi-Square	2.100 ^a	.900 ^b	1.800 ^c
Df	5	5	5
Asymp. Sig.	0.05	0.05	0.05

a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.2.

b. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

c. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

Lampiran 16. Uji Linieritas

ONEWAY keseimbangan/ koordinasi / BY keterampilan sepak kuda
/STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
Keseimbangan siswa	Between Groups	450.84	5		5.624	230.0	0.05
	Within Groups	.000	1				
	Total	450.84	6				
Koordinasi Siswa	Between Groups	104.9	5		14.785	230.0	0.05
	Within Groups	.000	1				
	Total	104.9	6				

Lampiran 17. Penghitungan Regresi Sederhana

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Keseimbangan ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625 ^a	.405	.383	10.16741

a. Predictors: (Constant), keseimbangan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1315.809	1	1320.814	12.799	.005 ^a
	Residual	1851.191	5	105.849		
	Total	3167.000	6			

a. Predictors: (Constant), keseimbangan

b. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83.565	15.267		5.404	.000
	keseimbangan	-7.178	2.006	-.645	-3.577	.005

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	83.565	15.267		5.404	.000
keseimbangan	-7.178	2.006	-.645	-3.577	.005

a. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepak kuda * keseimbangan	Between (Combined) Groups	3159.000	5	175.500	21.937	.167
	Linearity	1315.809	1	1315.809	164.476	.050
	Deviation from Linearity	1843.191	5	108.423	13.553	.211
	Within Groups	8.000	1	8.000		
	Total	3167.000	5			

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Koordinasi ^b		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.732 ^b	.281	.241	11.25040

a. Predictors: (Constant), koordinasi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	888.714	1	888.714	7.021	.016 ^a
	Residual	2278.286	5	126.571		
	Total	3167.000	6			

a. Predictors: (Constant), koordinasi

b. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.226	9.500		.445	.662
	Koordinasi	1.000	.377	.530	2.650	.016

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	4.226	9.500		.445	.662
	Koordinasi	1.000	.377	.530	2.650	.016

a. Dependent Variable: keterampilan sepak kuda

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
keterampilan sepak kuda * Koordinasi	Between (Combined) Groups	3142.500	5	174.583	7.126	.288
	Linearity	888.714	1	888.714	36.274	.105
	Deviation from Linearity	2253.786	6	132.576	5.411	.327
	Within Groups	24.500	1	24.500		
	Total	3167.000	5			

Lampiran 18. Analisis Korelasi Sederhana dan Parsial

Correlations

Correlations

		Keseimbangan	Koordinasi	Keterampilan sepak kuda
Keseimbangan	Pearson Correlation	1.000	.625**	.625**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001
	N	22.000	22.000	22.000
Koordinasi	Pearson Correlation	1.000	.732**	.732**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001
	N	22.000	22.000	22.000
Keterampilan sepak kuda	Pearson Correlation	1.000	.690**	.690**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001
	N	22.000	22.000	22.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Partial Corr

Correlations

Control Variables			Keseimbangan	Keterampilan sepak kuda
Keseimbangan	Keseimbangan	Correlation	1.000	.625
		Significance (2-tailed)	.	.048
		df	0	5
Keterampilan sepak kuda	Keterampilan sepak kuda	Correlation	.625	1.000
		Significance (2-tailed)	.048	.
		df	5	0

Partial Corr

Correlations

Control Variables			Koordinasi	Keterampilan sepak kuda
Koordinasi	Koordinasi	Correlation	1.000	.732
		Significance (2-tailed)	.	.489
		df	0	5
Keterampilan sepak kuda	Keterampilan sepak kuda	Correlation	.732	1.000
		Significance (2-tailed)	.489	.
		df	5	0

Partial Corr

Correlations

Control Variables			Keseimbangan & Koordinasi	Keterampilan sepak kuda
Keseimbangan & Koordinasi	Keseimbangan & Koordinasi	Correlation	1.000	.690
		Significance (2-tailed)	.	.420
		df	0	5
Keseimbangan & Koordinasi	Keterampilan sepak kuda	Correlation	.690	1.000
		Significance (2-tailed)	.420	.
		df	5	0

Lampiran 19. Tabel Nilai-Nilai r Product Moment

N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber : Sugiyono (2008: 373)

Lampiran 20. Dokumentasi Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

A. Lokasi Uji Coba Penelitian



Foto Profil SD Lokasi Uji Coba Penelitian

B. Pendahuluan Sebelum Pelaksanaan Uji Coba Penelitian



Menyiapkan Siswa



Membariskan Siswa



Lapangan Tes Keseimbangan (Modifikasi *Bas Tests*)



Lapangan Tes Koordinasi (Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki)



Lapangan Tes Keterampilan Sepak Kuda

C. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian



Uji Coba Instrumen Tes Keseimbangan



Uji Coba Instrumen Tes Koordinasi



Uji Coba Instrumen Tes Keterampilan Sepak Kuda

Lampiran 21. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Foto Profil SD Lokasi penelitian

B. Pendahuluan Sebelum Pelaksanaan Penelitian



Membariskan Siswa & Apersepsi



Alat Penelitian



Lapangan Tes Keseimbangan
(Modifikasi *Bas Tests*)



Lapangan Tes Koordinasi
(Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki)



Lapangan Tes Sepak Kuda

C. Pelaksanaan Penelitian



Pelaksanaan Tes Keseimbangan



Pelaksanaan Tes Koordinasi
(Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki)



Pelaksanaan Tes Koordinasi
(Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki)



Pelaksanaan Tes Sepak Kuda



Pelaksanaan Tes Sepak Kuda



Pelaksanaan Tes Sepak Kuda