

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN
KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA PESERTA
EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

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



Oleh :
Fanni Alya Fatimah
NIM : 18601241052

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

Fanni Alya Fatimah
18601241052

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 14 Januari 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP. 198107022005011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fanni Alya Fatimah

NIM : 18601241052

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan
dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama pada
Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah
Pertama di Kabupaten Bantul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Fanni Alya Fatimah

NIM. 18601241052

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN
KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA
PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DI KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Fanni Alya Fatimah
NIM 18601241052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Januari 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		28-1-2022
Dr. Hedi Ardiyanto H., M.Or. Sekertaris		28-1-2022
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO. Penguji		28-1-2022

Yogyakarta 28 Januari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Kita tidak pernah tahu pintu rezeki mana yang Allah bukakan untuk kita. Jadi,
tidak ada salahnya untuk mengetuk semua pintu”

(Fanni Alya Fatimah)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang yang berperan penting dalam setiap langkah bagi kehidupan penulis, yaitu:

Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Asfan Su'aidi dan Ibu Dwi Ani) yang senantiasa memberikan nasihat, semangat, doa yang tiada henti, dan dukungan dengan setulus hati. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan dan berkah disetiap hembusan nafas.

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
DENGAN KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA
PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DI KABUPATEN BANTUL**

Oleh :

Fanni Alya Fatimah
18601241052

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, (2) hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, (3) hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul berjumlah adalah 23 orang yang berasal dari SMP Negeri 1 Jetis sebanyak 8 anak, SMP Negeri 1 Imogiri sebanyak 11 anak, SMP Negeri 2 Jetis sebanyak 5 anak. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling, dengan kriteria: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia menjadi sampel. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 23 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-kaki yaitu tes sepak sila, kelincahan menggunakan *agility T test*, dan keterampilan penerimaan bola pertama menggunakan tes penerimaan bola. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, dengan nilai r_{hitung} 0,845, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, dengan nilai r_{hitung} -0,678, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, dengan nilai F_{hitung} 54,89.

Kata kunci : *koordinasi mata-kaki, kelincahan, penerimaan bola pertama.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis skripsi dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan keterampilan Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul”.

Penulis skripsi sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis skripsi menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO selaku Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak pengarahan.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Surahno, S.Pd., selaku pemilik GOR yang telah mengizinkan saya melaksanakan pengambilan data.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Imogiri, SMP Negeri 1 Jetis, SMP Negeri 2 Jetis, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Untuk *bestie* saya Dalu Danangjaya, David Luky Hermawan sebagai saksi perjalanan saya menyusun skripsi ini.
7. Untuk PPLM Squad (Murni Larasati, Dyah Ayu Nur Sariyan, Indi Anata Murti, Muh. Yusril Mahendra, Muhammad Syafi'i Ma'arif) yang selalu ada disetiap kesulitan saya dalam menjalani kehidupan perkuliahan.
8. Nurhandika Khayata Auladi yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan senantiasa memberikan semangat serta segala bantuannya selama penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Semoga pihak di atas senantiasa diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala hal. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan penulis semoga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Sepak Takraw	7
2. Keterampilan	15
3. Hakikat Kondisi Fisik.....	17
4. Komponen Kondisi Fisik dalam Sepak Takraw	21
5. Hakikat Kelincahan	23
6. Hakikat Koordinasi.....	24
7. Penerimaan Bola Pertama.....	26
8. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga	29
9. Karakteristik Peserta didik SMP.....	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	33

C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi oprasional variabel penelitian.....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi.....	69
C. Saran.....	69
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skor Penilaian Penerimaan Bola Pertama.....	45
Tabel 2.	Data Penelitian	51
Tabel 3.	Deskriptif Statistik Koordinasi Mata-Kaki	52
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki	52
Tabel 5.	Deskriptif Statistik Kelincahan	54
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kelincahan	54
Tabel 7.	Deskriptif Statistik Penerimaan Bola Pertama.....	55
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Penerimaan Bola Pertama	56
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Normailtas	57
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 11.	Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	60
Tabel 12.	Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua	61
Tabel 13.	Hasill Uji Hipotesis Ketiga	61
Tabel 14.	Hasil Uji Koefisien Determinasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Sepak Sila.....	10
Gambar 2.	Sepak Kura.....	10
Gambar 3.	Sepak Cungkil.....	11
Gambar 4.	Sepak Badek.....	11
Gambar 5.	Menapak.....	12
Gambar 6.	Memaha.....	12
Gambar 7.	Mendada.....	13
Gambar 8.	Menyundul.....	13
Gambar 9.	Menahan.....	14
Gambar 10.	Ilustrasi Keterkaitan diantara Kemampuan Biomotorik.....	17
Gambar 11.	Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 12.	'T' Drill Test.....	43
Gambar 13.	Posisi Penerimaan Servis dan Arah Bola Servis Tekong.....	44
Gambar 14.	Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki.....	53
Gambar 15.	Diagram Batang Kelincahan.....	55
Gambar 16.	Diagram Batang Penerimaan Bola Pertama.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 2.	Izin Penelitian	76
Lampiran 3.	Data Penelitian.....	81
Lampiran 4.	Deskriptif Statistik.....	82
Lampiran 5.	Uji Prasyarat	86
Lampiran 6.	Uji Hipotesis	88
Lampiran 7.	Dokumentasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ekstrakurikuler merupakan bagian pendidikan formal yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang memiliki wewenang di sekolah. Kegiatan tersebut diharapkan menjadi kegiatan positif yang dapat dimanfaatkan peserta didik untuk mengisi waktu luang dan menghindarkan peserta didik dari kegiatan-kegiatan yang membawa pengaruh negatif. Ekstrakurikuler tidak terlepas dari sistem pendidikan maka setiap sekolah tentunya selalu mengakomodir kegiatan tersebut sebagai bentuk pembinaan peserta didik. Setiap sekolah memiliki kebijakan masing-masing dengan menyesuaikan kondisi sekolah tersebut. Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul secara keseluruhan sudah melaksanakan ekstrakurikuler sebagai bentuk wadah minat dari peserta didiknya. Sekolah tersebut membagi beberapa bidang ekstrakurikuler antara lain olahraga, seni, kesejahteraan dan minat khusus. Peserta didik diperbolehkan memilih jenis ekstrakurikuler yang sesuai dengan kebutuhannya.

Salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak memiliki cabang yaitu jenis ekstrakurikuler bidang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler bidang olahraga yaitu cabang sepak takraw. Cabang olahraga sepak takraw ini belum terlalu banyak dikenal dan faktor keterbatasan lain menyebabkan hanya beberapa sekolah saja yang melaksanakannya. Sekolah yang melaksanakan ekstrakurikuler secara resmi

dan rutin di Kabupaten Bantul antara lain, SMP Negeri 1 Imogiri, SMP Negeri 1 Jetis, SMP Negeri 2 Jetis. Sekolah lain biasanya hanya melakukan latihan ketika hendak mempersiapkan lomba saja.

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak ditemui di negara asia tenggara. Sebelumnya olahraga ini memiliki nama sepak raga. Permainan ini dilaksanakan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan permukaan yang datar atau rata baik di dalam ruangan, maupun di luar ruangan seperti area ukuran lapangan ganda bulu tangkis, dengan dua regu bersaing satu sama lain. Permainan sepak takraw mengandalkan bagain tubuh kaki dan kepala. Permainan sepak takraw memiliki beberapa teknik dasar antara lain service, passing, smash, heading, dan block (Hananto, 2015: 2). Servis merupakan Teknik dasar yang dilakukan sebagai awalan pertanda permainan dimulai. Servis juga biasa disebut dengan sepak mula. Servis dalam permainan sepak takraw dapat menjadi kunci kemenangan apabila servis tersebut tidak mampu dijangkau lawan sehingga dapat menghasilkan skor. Hasil penelitian pada suatu pertandingan sepak takraw, ditemukan bahwa perolehan angka dalam permainan sepak takraw diperoleh dari sepak mula atau servis (Hakim, 2007: 1).

Upaya dalam mempertahankan daerah dari serangan lawan melalui servis dimulai dari penerimaan bola pertama. Menurut Hakim (2007) walaupun sepak mula atau servis merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan, tetapi permainan tidak akan terlanjut jika regu penerima sepak mula tidak mampu menerima dan memainkan bola. Keterampilan penerimaan bola pertama merupakan hal yang penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain dalam suatu regu. Hal ini

dikarenakan arah bola saat servis tidak bisa ditebak sehingga setiap pemain yang menerima servis hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat servis itu. Pemain harus memperhatikan bola datang dan menentukan waktu yang tepat untuk menerima bola sehingga dapat meminimalisir regu kehilangan angka.

Selama ini dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Bantul hanya terpacu pada penguasaan teknik dasar, padahal komponen kondisi fisik dari peserta didik perlu diperhatikan guna mencapai keterampilan penerimaan bola pertama. Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. 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. Pemain sepak takraw harus memiliki kondisi fisik yang baik yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Kondisi fisik koordinasi mata-kaki dan kelincahan yang baik maka akan meningkatkan kemampuan bermain peserta didik dalam melakukan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik penerimaan bola pertama dengan baik. Peranan koordinasi mata-kaki dalam melakukan penerimaan bola pertama sangat penting, terutama pada saat bola datang. Koordinasi antara mata dan kaki dibutuhkan supaya perkenaannya tepat pada kaki sehingga sepakan yang dilakukan dapat terkontrol dengan sempurna.

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, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Peranan kelincahan sangat penting dalam melakukan penerimaan bola pertama karena ketika bola datang pemain harus mampu menentukan gerakan dengan waktu yang cepat dan tepat. Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007 : 56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi.

Mengacu pada kedua komponen kondisi fisik tersebut dapat dirumuskan apakah koordinasi mata-kaki dan kelincahan berhubungan dengan keberhasilan penerimaan bola pertama? Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk mengetahui lebih lanjut dengan meneliti topik tersebut pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegagalan dalam penerimaan bola pertama menjadi salah satu penyebab terjadinya kekalahan regu sepak takraw.
2. Dalam pembinaan ekstrakurikuler hanya terpacu pada penguasaan teknik dasar dan mengabaikan komponen kondisi fisik peserta didik.
3. Belum diketahui adanya hubungan dari koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.

4. Belum diketahui adanya hubungan dari kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini antara lain :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan dari koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Sebagai pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan kajian tentang penelitian sepak takraw dengan variabel yang berbeda.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi terkait dengan hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.
2. Praktis
 - a. Bagi pemain, dapat meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama.
 - b. Bagi pelatih, dapat menerapkan model latihan untuk meningkatkan keterampilan Penerimaan bola pertama serta dapat menentukan pemain mana yang cocok sebagai penerima bola pertama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Takraw

a. Definisi Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan cabang olahraga tradisional. Istilah-istilah lain untuk permainan sepaktakraw adalah sipa di Filipina, chinlone di Myanmar, kator di Laos, dan takraw di Thailand (Atmasubrata, 2012). Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, fiber (takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar pengukuran panjangnya 13,40 m dan lebar 6,10 m. ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis (Zahara dkk, 2008). Permainannya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan (Sulaiman, 2008).

Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepak raga. Permainan ini dilakukan oleh dua pihak yang berhadapan atau berlawanan, setiap regu masing-masing terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh jaring (net) pada setiap regu tersebut terdiri dari seorang tekong, apit kanan dan apit kiri yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan asalkan terbebas dari rintangan (Winarno: 2004). Permainan sepak takraw ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota

badan lain kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan secara bergantian maupun dilakukan oleh satu orang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepak takraw, dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan dan setiap sentuhannya terdapat istilah: (1) sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) sentuhan ke dua dikenal dengan mengumpan, dan (3) sentuhan ke tiga dikenal dengan smash.

b. Sarana dan Prasarana Sepak Takraw

1) Lapangan

Ukuran lapangan sepak takraw dengan panjang (p) 13,40 m dan lebar (l) 6,10 m, area bebas penonton dari garis terluar 3 m, garis tengah dengan lebar 2 cm, garis seperempat lingkaran di daerah garis tengah atau daerah apit kiri dan kanan dengan radius 90 cm yang diukur dari garis sebelah dalam, dan lingkaran servis dengan radius 30 cm berada ditengah lapangan dan berjarak dengan garis belakang 2,45 m, jarak dari titik tengah garis lingkaran server ke garis tengah lapangan 4,25 m, kemudian jarak titik tengah lingkaran 3,05 m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan (Hananto, 2015: 20).

2) Tiang Net

Ukuran tinggi tiang netnya, untuk putra 1,55m, di pinggir dan minimal 1,52m di tengah, sedangkan tinggi tiang net untuk putri adalah 1,45 m, di pinggir dan minimal 1,42m di tengah (Hananto, 2015: 21).

3) Net

Ukuran jaring net sepak takraw dengan panjang 6,10 meter dan lebar 0,70 m, ukuran tinggi jaring untuk putri 1,42 m, dan tinggi jaring untuk putra 1,52 m.

Jaring yang digunakan dalam permainan terbuat dari tali atau nilon dimana tiap lubangnya.

4) Bola

Bola sepak takraw unik karena memiliki lubang – lubang tidak seperti bola lainnya, udara dapat melewati bola dan ada banyak jahitan dipermukaannya. Bola takraw juga terbuat dari bahan rotan. Dengan berkembangnya zaman, bola takraw kini terbuat dari jenis plastik (sytetic fibre) (Mubin, 2014: 1). Lingkaran ukuran bola untuk putra 42-44 cm, dan untuk putri 43-45 cm. Berat bola khusus untuk putra 170-180 gram, dan untuk putri 150-160 gram (Hananto, 2015: 22).

c. Teknik Dasar Sepak Takraw

Ada beberapa jenis teknik dasar yang harus dipelajari dalam permainan sepak takraw, yaitu sepak sila (kaki bagian dalam), sepak punggung kaki (kura), sepak cangkil, sepak samping, sepak cangkul, sepak tapak, memaha, mendada, memabahu , main kepala, smash, menahan dan servis. Jamalong & Syam, (2014: 6-16) menjelaskan beberapa teknik dasar yang harus dipelajari yaitu:

1) Sepak Sila

Sepak sila ialah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (kontrol bola)



Gambar 1. Sepak Sila
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

2) Sepak Kura

Sepak kura atau sepak kuda adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola, mengambil bola yang rendah dan menjangkau bola yang jauh dari badan.



Gambar 2. Sepak Kura
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

3) Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan ujung kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang rendah, jauh dan bola-bola yang liar pantulan dari blok atau bola liar saat mengontrol.



Gambar 3. Sepak Cingkil
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

4) Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepakan kebalikan dari sepak sila yang menggunakan kaki dengan bagian dalam. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.



Gambar 4. Sepak Badek
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

5) Sepak Menapak

Menapak adalah salah satu serangan menyepak bola takraw dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk smash, servis ke pihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan, dan menyelamatkan bola dekat net.



Gambar 5. Menapak
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

6) Memaha

Memaha adalah suatu usaha dalam mengontrol bola atau mempertahankan bola dengan menggunakan bagian paha, yang bertujuan untuk menahan, menerima, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.



Gambar 6. Memaha
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

7) Mendada

Mendada adalah salah satu bentuk mengontrol bola dengan memainkan bola pada bagian dada, bertujuan untuk mempertahankan bola dari serangan lawan sehingga dapat dimainkan selanjutnya.



Gambar 7. Mendada
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

8) Menyundul

Main Kepala (heading) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, meyelamatkan bola dari serangan lawan dan melakukan serangan kepada lawan.



Gambar 8. Menyundul
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

9) Menahan

Block atau menahan adalah salah satu dari cara bertahan untuk menghalangi serangan lawan yang melakukan smash. Tujuannya adalah menggagalkan serangan dari lawan untuk mendapatkan angka.



Gambar 9. Menahan
(Sumber : Dokumen Pribadi Fanni Alya Fatimah, 2022)

d. Teknik Khusus Sepak Takraw

1) Sepak Mula (Servis)

Sepak mula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong sebagai awal mula dimulainya permainan. Sepak mula memiliki macam-macam jenis antara lain : gaya bebas, keras dan tajam, tinggi ke belakang, semi lob, sudut, dan putar.

2) Menerima Sepak Mula

Menerima sepak mula biasa disebut dengan menerima bola pertama. Apabila gagal dalam melakukan penerimaan sepak mula maka poin akan jatuh menjadi milik lawan. Oleh sebab itu teknik ini harus dikuasai sehingga akan mengurangi kesalahan-kesalahan tim.

3) Mengumpan

Mengumpan merupakan salah satu kemampuan penguasaan bola sebelum melakukan smash. Umpanan yang baik akan menghasilkan gerakan smash yang baik sehingga penguasaan ini sebagai kunci keberhasilan smash yang akan diberikan kepada lawan.

4) Smash

Smash merupakan gerakan serangan yang dijatuhkan kepada lawan yang dilakukan ketika umpan telah diberikan. Smash yang baik adalah smash yang sulit diterima lawan dan menghasilkan poin. Macam-macam smash antara lain : gunting, kaki gaya akrobatik (smes gulung), kepala gaya sisi kanan dan kiri, kepala dengan menggunakan dahi, belakang kepala, kedeng, telapak kaki.

2. 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 Peserta didiknto 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

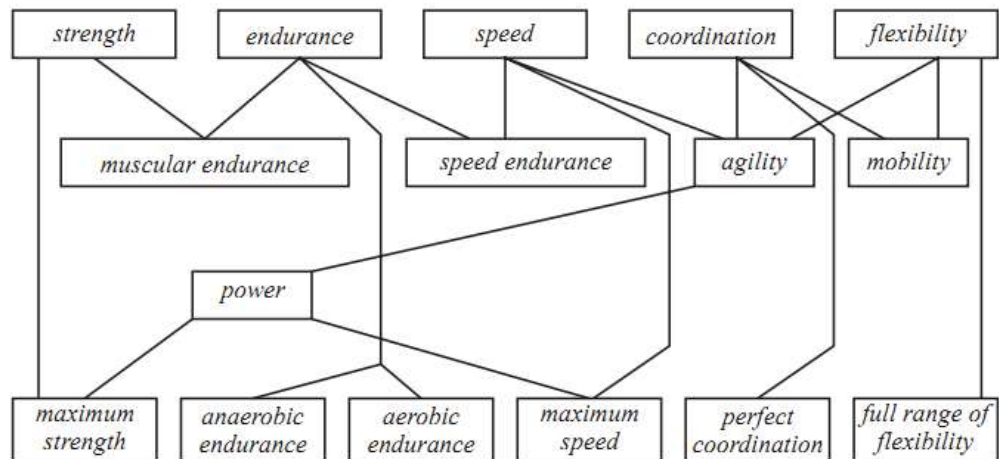
keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. 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 factor 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 (Peserta didikinto Triajmojo, 2008: 2).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan keterampilan teknik dasar yang baik saja tidak cukup untuk menunjang peningkatan prestasi sepak takraw, melainkan masih banyak faktor, seperti taktik dan mental. Teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw antara lain: sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis (sepak mula), *block* (menahan), heading (kepala), memaha, mendada, membahu, dan *smash*.

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 pemeliharanya”.



**Gambar 10. Ilustrasi Keterkaitan diantara Kemampuan Biomotorik
(Sumber : Bompa dalam Ismaryati, 2009: 42)**

Dijelaskan oleh Yuyun Yudianta, 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 penerimaan bola pertama dalam permainan sepak takraw erat kaitannya dengan kondisi fisik, yaitu keseimbangan dan koordinasi. Keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan keterampilan dasar sepak takraw khususnya penerimaan sepak mula, karena peserta didik yang mempunyai keseimbangan yang baik maka dapat dengan mudah menerima bola hasil servis dengan efektif. Sedangkan koordinasi juga diperlukan dalam keterampilan penerimaan bola pertama. Hal ini dikarenakan dalam melakukan penerimaan bola pertama 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. Kelentukan 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 keberhasilan penerimaan bola pertama, yaitu keseimbangan dan koordinasi.

5. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepak takraw, khususnya pada saat mempersiapkan diri menerima bola. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau mengejar bola.

Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam mempersiapkan diri menerima bola pertama, maupun digunakan untuk mengejar bola kemudian mengembalikan bola kepada lawan. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk mengejar bola sangat diperlukan olah pemain sepak takraw. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk mengejar bola dan menguasai bola sehingga mampu mengembalikan bola kepada lawan.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Toho Cholik Mutohir dan

Ali Maksum (2007 : 56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan bagi seseorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi (Joko Purwanto, 2004: 41)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006 : 91) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Menurut Muchamad Sajoto (1988: 59) kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Menurut Ismaryati (2008:41) kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

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 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 menerima bola pertama.

Koordinasi antara mata dan kaki diperlukan agar peserta didik bisa lebih baik dalam melakukan penerimaan bola pertama atau servis. Tingkat baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang bisa dilihat dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan, dalam hal ini dapat menerima bola pertama secara mulus, tepat, dan efisien. Sepak takraw merupakan permainan yang relatif lebih sulit dilakukan dibanding permainan lainnya. Sebagai contoh ketika melakukan penerimaan bola pertama peserta didik dituntut untuk bisa menimang bola takraw dengan menggunakan 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 peserta didik dalam

memadukan berbagai macam gerakan yang berbeda dengan tingkat kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara tepat dan efisien. Dalam penelitian ini untuk mengukur koordinasi peserta didik peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, akan dilakukan dalam bentuk tes koordinasi mata, dan kaki.

7. Penerimaan Bola Pertama

a. Pengertian Menerima Bola Pertama

Penerimaan bola pertama merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan Penerimaan bola pertama lawan ,dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya seerangan balasan. Menerima bola pertama , atau bola service dari lawan, adalah latihan yang sangat penting bagi setiap pemain, mengingat teknik ini tidsak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai (Angle, 2010). Pendapat lain dikemukakan oleh Hakim (2007), walaupun sepak mula merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan, tetapi permainan tidak akan terlanjut jika regu penerima sepak mula tidak mampu menerima dan memainkan bola. Dan, regu penerima sepak mula telah gagal mendapatkan kesempatan untuk memperoleh angka.Penerimaan bola pertama dalam Sepaktakraw merupakan salah satu teknik khusus yang sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw. Menurut Ratinus (1992: 19) Penerimaan bola pertama adalah salah satu teknik dalam menerima bola pertama dari lawan atau yang melaksanakan servis. Selanjutnya menurut Zaidul (2005: 15) penerimaan bola pertama merupakan salah satu bentuk pertahanan dan sekaligus merupakan awal

dimulainya suatu serangan, Penerimaan bola pertama sangat menentukan hasil dari suatu serangan. Sebuah regu tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama tidak baik.

b. Tujuan Penerimaan Bola Pertama

Penerimaan bola pertama merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus merupakan awal dari sebuah serangan karena bila sebuah regu dapat menerima bola dengan baik, berarti regu tersebut telah berhasil melakukan pertahanan dari pihak lawan dalam bentuk serangan awal berupa service, sehingga regu tersebut bisa menguasai serangan guna mematikan bola di daerah lawan untuk memperoleh penambahan angka (point). Sedangkan Penerimaan bola pertama menurut Zalfendi (2009: 137) menerima servis adalah suatu gerak kerja yang penting mesti dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain menerima servis berarti memberikan angka atau point kepada regu yang melakukan servis atau pihak lawan. Selanjutnya Zalfendi (2009: 138) mengatakan bahwa menerima bola pertama dapat dikatakan berhasil, jika smasher dapat melakukan smash dengan baik dan sempurna ke daerah lawan.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa menerima servis merupakan salah satu teknik penerimaan bola pertama dari serangan pihak lawan, yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yang bertujuan untuk tidak terjadinya kegagalan dalam melakukan menerima service dari serangan lawan. Sebuah regu tidak akan melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama (menerima servis) tidak baik. Mungkin atas dasar inilah maka para ahli mengatakan bahwasannya menerima servis merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus

merupakan awal dari sebuah serangan karena bila sebuah regu dapat menerima bola dengan baik, berarti regu tersebut telah berhasil melakukan pertahanan dari pihak lawan dalam bentuk serangan awal berupa servis, sehingga regu tersebut dapat menguasai serangan guna mematikan bola didaerah lawan untuk memperoleh pertambahan angka atau poin.

c. Teknik Menerima Bola Pertama (Servis)

Menurut Zaidul (2005: 14) bahwa cara melakukan teknik Penerimaan bola pertama yang baik sebagai berikut: 1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka dan sedikit ditekuk. 2. Sikap badan agak condong ke depan dalam keadaan rileks dan kedua tangan menjaga keseimbangan. 3. Pandangan mata tertuju kepada service lawan. 4. Waktu bola di service secepatnya mengantisipasi laju jalannya bola, dengan sepak sila, sepak kura, kepala, sepak kuda, paha atau dada. 5. Bola pertama diusahakan tinggi dan mengarah kepada kawan atau pasangan bermain.

Adapun bentuk-bentuk teknik menerima sepak mula (servis) sebagai berikut:

- 1) Pemain penerima sepak mula siap di lapangan dengan berdiri kedua kaki agak ditekuk ada lutut. Mata memperhatikan dan melihat bola yang disepak.
- 2) Bola diterima dengan sepak sila karena sepak sila adalah cara yang baik mengangkat bola tinggi dan rendah.
- 3) Jalannya bola, dari pemain pertama penerima sepak mula dapat diberikan kepada pemain seperti: Dari tekong ke apit kanan, apit kiri dan smash, Dari tekong ke apit kiri, apit kanan dan smash, Dari tekong ditimbang satu kali, apit kanan dan smash, Dari tekong ditimbang satu kali, apit kiri dan smash, Dari apit kanan, apit kiri, apit kanan dan smash, Dari apit kiri, apit kanan,

apit kiri dan smash, Dari apit kanan timang satu kali, apit kiri dan smash, Dari apit kiri timang satu kali, apit kiri dan smash

8. 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 peserta didik yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian peserta didik. 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 peserta didik, 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 peserta didik untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan olahraga yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga peserta didiknya, seorang guru pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah, harus membantu agar peserta didik 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 peserta didik dalam bidang atau cabang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan membantu peserta didik 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 peserta didik dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu peserta didik menjaga kesehatan atau kebugaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. “Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi peserta didik 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 peserta didik sehingga peserta didik 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 peserta didik 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 peserta didik.

2) Alternatif-2 *Bottom-Up*

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

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

9. Karakteristik Peserta didik SMP

Pelajar SMP memiliki rentang usia 12-16 tahun dan berada pada masa pra remaja. Dalam meningkatkan kemampuan motorik usia ini dapat dikatakan usia emas. Masa remaja merupakan suatu periode penting dalam rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (*dreaded*), masa *unrealism*, dan ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011). Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya.

Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas (Sarwono, 2011: 11).

Namun dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan, bahwa perkembangan yang dialami pada masa fase remaja atau fase perubahan darimanak-anak ke fase dewasa ialah perkembangan psikologis dan perkembangan fisiknya. Hal senada menurut Krori (2011), dalam perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Dalam proses ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian. Perkembangan fisik yang terjadi dalam memudahkan atlet untuk dapat mengikuti atau ikut serta dalam latihan yang bersifat continue dan eksplosif. Selain itu perkembangan dalam fisik yang sangat jelas, penting diperhatikan pada masa fase remaja yaitu keterampilan gerak seseorang atlet dalam cabang olahraga perlu dimaksimalkan dan diperbaiki

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah penelitian dari:

1. Penelitian milik Suwardi tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Penerimaan Bola Pertama dengan Lemparan dan Menggunakan Raket Terhadap Penerimaan Bola Pertama pada Atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pola M-S atau matching by subjek design. Populasi penelitian pemain sepak takraw PPOP Kabupaten Jepara berjumlah 20 orang dan sampel sejumlah 12 atlet putra. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan dengan lemparan dan latihan dengan lemparan raket serta variabel terikat yaitu kemampuan penerimaan bola pertama. Analisis data menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan 5% dan d.b n-1. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini antara lain : 1) Uji pengaruh metode latihan lemparan raket terhadap penerimaan bola pertama adalah $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1,833 < 2,571$, 2) Uji pengaruh metode latihan lemparan terhadap penerimaan bola pertama adalah $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $2,00 < 2,571$, 3) Uji beda hasil antara latihan lemparan raket dan lemparan tangan terhadap penerimaan bola pertama adalah $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1,052 < 2,571$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak ada pengaruh latihan dengan metode lemparan pelatih maupun lemparan raket serta tidak ada perbedaan hasil antara latihan lemparan pelatih maupun lemparan raket terhadap

penerimaan bola pertama pada atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015.

2. Penelitian milik Aziz Fathurrohman yang tahun 2015 yang berjudul “Hubungan 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”

3. Penelitian milik Arsita, dkk. tahun 2021 yang berjudul “Hubungan Koordinasi mata-kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw”. Jenis penelitian ini adalah korelasional, dengan populasi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir sebanyak 20 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling yang mana seluruh populasi 20 orang dijadikan sampel. Pengumpulan data penelitian Koordinasi Mata-Kaki menggunakan Soccer wall volley Test, dan Kelincahan menggunakan *Agility T Test*, kemampuan Sepak Sila, dengan melakukan Sepak Sila pemain diberi kesempatan melakukan selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi product moment. Hasil penelitian ditemukan
1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan r hitung (0,607) > r tabel (0,444), 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan r hitung (-0.278) < r tabel (0,444), 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir dengan F hitung (5.20) > F tabel

(3.59).Kesimpulannya Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 6 Satu Atap Rambah Hilir.

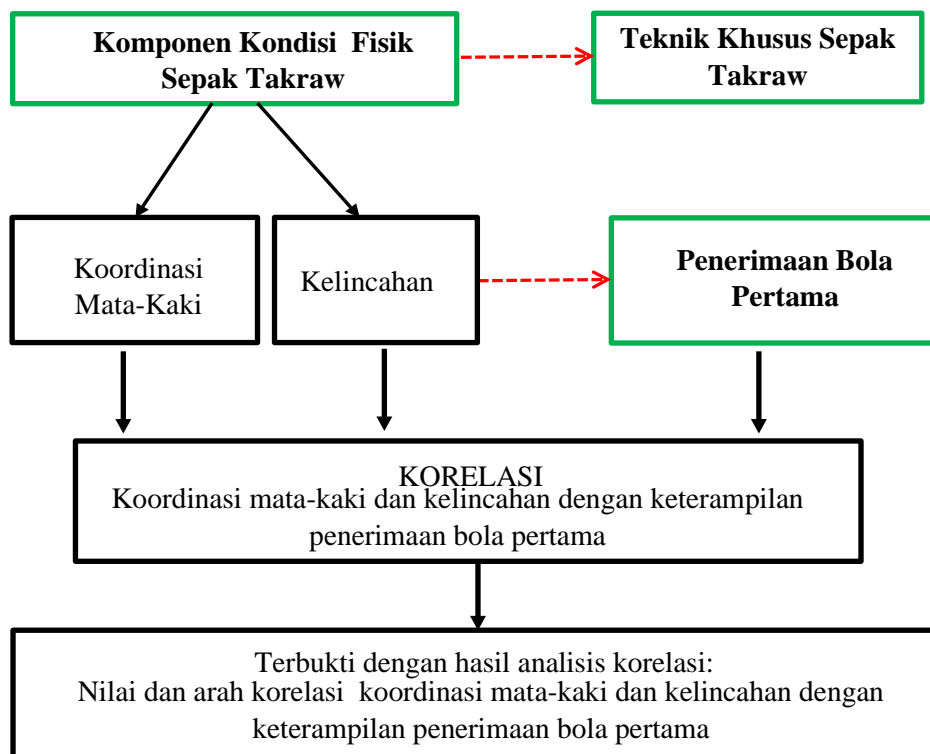
C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diakomodir oleh sekolah sebaga wadah pembinaan, pengembangan potensi, minat, dan bakat peserta didik. Sehingga dalam komposisinya harus terstruktur termasuk dalam pemilihan posisi sesuai potensi dan minat peserta didik. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang perlu menentukan posisi peserta didiknya yaitu ekstrakurikuler sepak takraw. Beberapa sekolah di Kabupaten Bantul yang menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak takraw antara lain SMP Negeri 1 Jetis, SMP Negeri 2 Jetis dan SMP Negeri 1 Imogiri. Sekolah tersebut mengajarkan permainan sepak takraw melalui teknik dasarnya antara lain, service, passing, smash, heading, dan block.

Teknik dasar lain yang perlu dikuasai oleh peserta didik adalah penerimaan bola pertama atau penerimaan bola servis dari lawan. Keterampilan penerimaan bola pertama merupakan hal yang penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain dalam suatu regu. Hal ini dikarenakan arah bola saat servis tidak bisa ditebaksehingga setiap pemain yang menerima servis hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat servis itu. Ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul tentunya perlu memperhatikan kondisi fisik peserta didiknya sehingga dapat menentukan posisi yang tepat dan menguntungkan bagi tim sekolah tersebut.

Kondisi fisik yang mempengaruhi teknik penerimaan bola pertama yaitu kelincahan dan koordinasi mata-kaki.

Data penelitian ini diambil melalui tes dan pengukuran yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler sepak takraw se Kabupaten Bantul. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu *total sampling* dari masing-masing sekolah. Peserta didik ekstrakurikuler sepak takraw melakukan tes pengukuran kelincahan, koordinasi mata dan tes penerimaan bola pertama. Data dikumpulkan dalam bentuk skala numerik kemudian akan diketahui hasil dari hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw.



Gambar 11. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan adapun hipotesis yang diharapkan dapat dibuktikan kebenarannya melalui data yang diperoleh sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Arikunto (2016: 247) mengatakan bahwa penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sepak Takraw Sriharjo yang beralamatkan Kelurahan Sriharjo, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul. Waktu untuk melakukan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto & Sodik, 2015: 64). Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul yang berasal dari SMP

Negeri 1 Jetis berjumlah 8 anak, SMP Negeri 1 Imogiri berjumlah 11 anak, SMP Negeri 2 Jetis berjumlah 5 anak. Sehingga total populasi yaitu 23 anak.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk. 2020: 363) Pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan purposive sampling. Sugiyono (2015: 85) menyatakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini yaitu: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia menjadi sampel. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 23 orang.

D. Definisi oprasional variabel penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2016: 118). Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau independent variabel (X) sedangkan variabel terikat atau dependent variabel (Y). Dalam penelitian ini yaitu dua variabel independent dan satu variabel dependent. Yang menjadi variabel independent dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Variabel dependent yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw. Definisi operasional variabel yaitu :

1. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan memadukan gerakan mata dan kaki secara bersamaan sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan diukur menggunakan tes sepak sila selama 60 detik dan dihitung total sepekan.

2. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dan di ukur dengan tes *agility T drill* dengan satuan detik.
3. Keterampilan penerimaan bola pertama adalah salah satu bentuk teknik khusus sepak takraw dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan sepak mula lawan diukur dengan tes penerimaan bola pertama yang dilakukan 10 kali dengan menghitung skor total.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

b. Koordinasi Mata-Kaki

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tes ketrampilan sepak sila oleh Husni Thamrin (2008: 22-23).

1) Alat/perlengkapan

a) Bola

b) *Stopwatch*

c) Peluit

d) Lapangan

2) Pelaksanaan

- a) Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.
- b) Aba-aba "mulai", testi melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan stop watch menghitung frekuensi sepak sila testi.
- c) Sepak sila dihitung sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- d) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan epak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- e) Aba-aba "berhenti" *stopwatch* dimatikan testi menghentikan sepak sila.
- f) Setiap testi melakukan sepak sila dalam 3 kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- g) Skor yang dicatat adalah jmlah frekuensi sepaksila dalam 1 menit pada tiap percobaan.

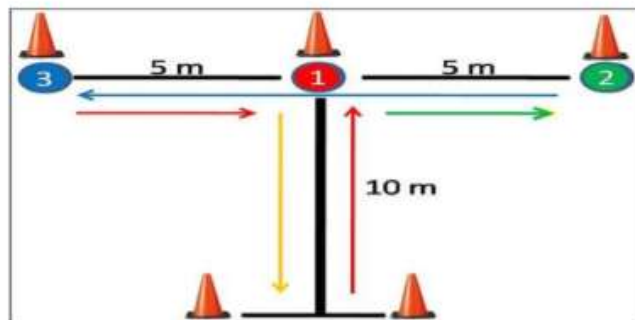
c. Kelincahan (*Agility T Test*)

Tujuan *agility T test* yaitu untuk mengukur perkembangan kecepatan dengan mengubah arah (Mohammad Zakky Mubarak, 2014: 60 – 65). Setelah dilakukan ujicoba instrumen tes kemampuan *agility* yang dilakukan kepada peserta didik di sekolah sepakbola Saint Prima Bandung kelas Suratin (U-17) memiliki nilai validitas sebesar (0,98) dan reliabilitas sebesar (0,89).

1) Alat/Perlengkapan

- a) Lapangan
- b) *Stopwatch*

- c) Peluit
 - d) Cones dan Meteran
- 2) Pelaksanaan



Gambar 12. 'T' Drill Test
(Sumber : Mohammad Zakky Mubarak, 2014: 60 – 65)

- a) Testi berdiri pada garis start (A)
- b) Ketika aba-aba “Ya” testi berlari menyamping menuju garis (B)
- c) Setelah mencapai garis (B) lalu bergerak menyamping ke garis (C)
- d) Setelah mencapai garis (C) lalu bergerak menyamping ke garis (D)
- e) Setelah mencapai garis (D) lalu bergerak menyamping kembali ke garis (B)
- f) Setelah mencapai garis (B) lalu berlari mundur kembali ke garis (A)
- g) Tester pencatat waktu menghitung waktu testi setelah kembali ke cones (A)

3) Penilaian

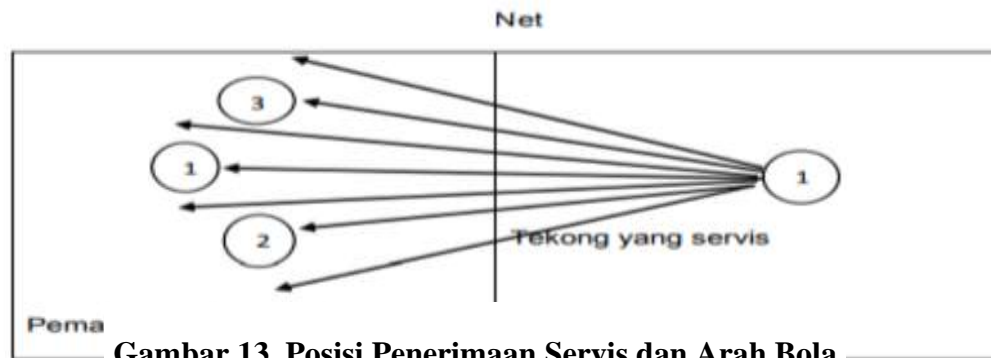
Dengan menghitung waktu yang ditempuh testi dalam satuan detik.

d. Penerimaan Bola Pertama

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan atau kemampuan pemain dalam menerima bola pertama dari servis lawan pada permainan sepak takraw.

1) Alat/Perlengkapan

- a) Lapangan
 - b) Bola
 - c) Peluit
 - d) Net
- 2) Pelaksanaan
- a) Testi (tiga orang) berdiri di tengah lapangan, siap menerima servis dari tekong (*server*). Hal ini seperti situasi dan kondisi bermain sesungguhnya.



Gambar 13. Posisi Penerimaan Servis dan Arah Bola Servis Tekong

- b) Tekong/*server* melakukan servis (memukul bola dengan kaki) dengan bola dilambungkan oleh pelambung, servis ke arah testi bebas, bisa dengan pukulan keras tajam atau *splash/skrup* atau penempatan bola dilapangan lawan.
- c) Testi tiga orang, masing-masing menerima bola server sebanyak 10 kali.
- d) Testi berusaha menerima bola (dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan) dari tekong/server dengan sebaik-baiknya.
- e) Skor/nilai yang diperoleh oleh testi, adalah total skor dari 10 kali menerima servis.

Adapun penskoran tes menerima bola pertama untuk setiap penerimaan adalah sebagai mana pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Skor Penilaian Penerimaan Bola Pertama
(Sumber : Sulaiman, 2011)**

Penerimaan Bola	Skor
<ul style="list-style-type: none"> Bola dapat diterima oleh testi dengan baik, dengan penguasaan bola yang tenang, dilambungkan dekat dengan dirinya (kurang dari satu meter). 	4
<ul style="list-style-type: none"> Bola dapat diterima oleh testi kurang baik, penguasaan bola kurang tenang, lambungan bola lebih jauh dari dirinya sampai keluar lapangan tetapi masih dalam jangkauan penguasaan. 	3
<ul style="list-style-type: none"> Bola dapat diterima oleh testi tetapi tidak dalam penguasaannya, masuk ke lapangan lawan. 	2
<ul style="list-style-type: none"> Bola diterima oleh testi, tetapi bola menyentuh net, masuk ke lapangan sendiri. Bola diterima oleh testi, tapi sasaran jauh ke luar lapangan 	1
<ul style="list-style-type: none"> Bola tidak dapat diterima oleh testi (anggota tubuh tidak dapat menyentuh sedikitpun) oleh testi, bola masuk ke lapangan sendiri. 	0

Hal yang perlu diperhatikan tester:

1. Pukulan tekong/*server* diulang, jika :
 - a. Bola yang diservis menyangkut net jatuh di lapangan server.

- b. Bola yang dipukul *server* keluar garis batas lapangan (out).
- c. Lambungan bola ke tekong/*server* tidak tepat, sehingga tidak disepak oleh tekong.
- d. Bola servis mengenai net dan jatuh dekat dengan net di bidang lapangan penerima servis (*Testi*).

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian survey ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum melakukan pengukuran peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan testi serta menjelaskan item-item yang harus dilakukan. Masing-masing item tes dilakukan 2 kali untuk diambil hasil terbaik. Dalam pengambilan data ini testi melakukan rangkin tes scara bergantian, setelah selesai satu item tes maka dimulai lagi item tes dengan nomor urut awal

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dapat mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang objek penelitian melalui sampel atau data keseluruhan tanpa analisis dan kesimpulan yang umum. Analisis tersebut meliputi modus, median, mean, nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi dan tabel distribusi frekuensi. (Sugiyono, 2012: 29).

Analisis selanjutnya deskripsi data dikelompokkan menjadi 5 kategori dengan menggunakan nilai rata-rata hitung (arithmetic mean) dan standar deviasi. Adapun pengkategorian datanya sebagai berikut:

Tabel 2. Pedoman Pengkategorian
Sumber: Anas Sudjiono (2012: 329)

No.	Interval	Kategori
1	$X > (M_i + 1,5 SD_i)$	Sangat Tinggi
2	$(M_i + 0,5 SD_i) < X \leq (M_i + 1,5 SD_i)$	Tinggi
3	$(M_i - 0,5 SD_i) < X \leq (M_i + 0,5 SD_i)$	Sedang
4	$(M_i - 1,5 SD_i) < X \leq (M_i - 0,5 SD_i)$	Rendah
5	$X \leq (M_i - 1,5 SD_i)$	Sangat Rendah

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Tes. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah mengetahui nilai residual berdistribusi normal dengan membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku.

Menurut metode Kolmogorov-Smirnov, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data variabel yang diuji berdistribusi normal
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data variabel yang diuji tidak berdistribusi normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Kepastian linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup

dipertanggungjawabkan dengan asumsi-asumsi. Untuk memperoleh kepastian itu harus dilakukan uji linieritas yang dilakukan dengan uji statistik F, yaitu dinyatakan linier apabila nilai p lebih besar daripada 0,05. Sebaliknya, apabila nilai p lebih kecil daripada 0,05 dinyatakan tidak linier.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan dan hubungan yang positif dan signifikan. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi ganda. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini, regresi berganda menggunakan uji t, uji F, dan koefisien determinasi

a. Persamaan Regresi Linear Berganda

Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi berganda yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Analisis regresi ganda adalah suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsi atau hubungan kausal antara dua variabel bebas atau lebih (X_1), (X_2), (X_3)..... (X_n) . Guna menguji pengaruh beberapa variabel bebas dengan variabel terikat dapat digunakan model matematika sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y = Variabel *response* atau variabel akibat (*dependent*)

X_1 dan X_2 = Variabel *predictor* atau variabel faktor penyebab (*independent*)

- a = konstanta
b₁ dan b₂ = koefisien regresi
e = residu

b. Uji Korelasi Parsial

Uji Korelasi Parsial dilakukan dengan menggunakan uji t. Ghazali (2015: 59) mengatakan Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t hitung dengan t tabel. Jika nilai t hitung > t tabel dan sig < 0,05, maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai t hitung < t tabel dan sig > 0,05, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

c. Uji Stimulan (Uji F hitung)

Uji F yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh setimulan dari variabel bebas secara simultan (X₁X₂) terhadap variabel terikat (Y) yang dibantu dengan software SPSS (Statistic Package and Social Science). F hitung \geq F tabel pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama mempunyai hubungan terhadap variabel terikat. F hitung < F tabel pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak mempunyai hubungan terhadap variabel terikat.

d. Koefisien Determinasi (R²)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat

besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul sebanyak 23 anak. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sepak Takraw Sriharjo, Imogiri, Bantul. Metode penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran koordinasi mata-kaki, kelincahan dan penerimaan bola pertama. Berikut data hasil pengukuran :

Tabel 3. Data Penelitian Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Penerimaan Bola Pertama

No	Koordinasi Mata-Kaki	Kelincahan	Penerimaan Bola Pertama
1	49	10.91	27
2	42	11.35	20
3	48	11.54	24
4	36	11.52	22
5	37	11.20	22
6	52	09.84	27
7	55	09.62	29
8	34	11.69	20
9	51	10.90	26
10	48	11.33	26
11	51	10.28	24
12	31	12.26	19
13	38	11.85	21
14	36	11.30	20
15	51	10.40	26
16	26	12.89	17
17	30	12.58	20
18	38	11.79	23
19	32	11.75	21
20	48	11.00	26
21	34	12.34	21
22	37	11.68	23
23	38	11.40	22

a. **Koordinasi Mata-Kaki**

Dari pengukuran koordinasi mata-kaki peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul menghasilkan rerata 40,95, median sebesar 38, modus sebesar 38, standar deviasi sebesar 8,42 . Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 26 dengan nilai terbesarnya 55 . Hasil pengukuran koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Deskriptif Statistik Koordinasi Mata-Kaki pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

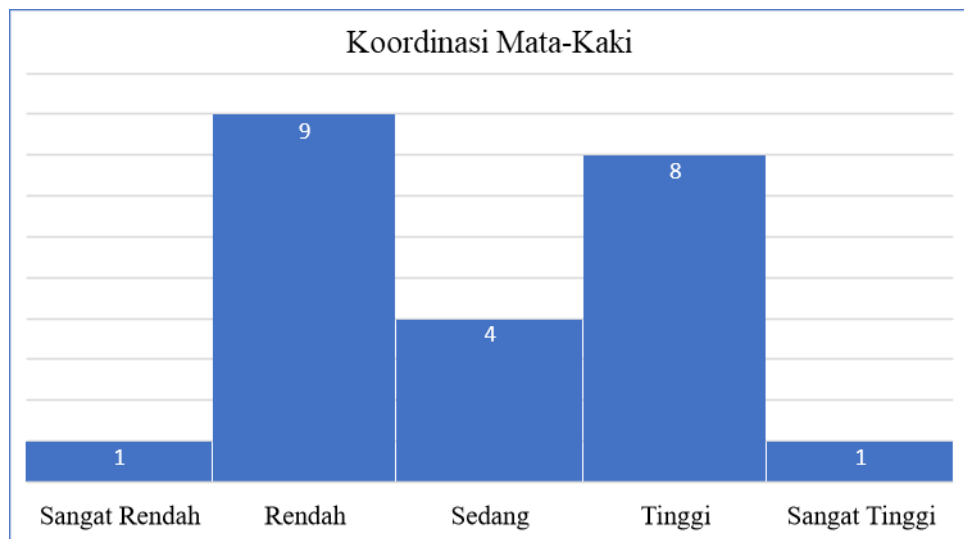
STATISTIK	
N	23
Mean	40,95
Median	38,00
Mode	38
Std. Deviation	8,42
Minimum	26
Maximum	55

Tabel distribusi hasil penelitian koordinasi mata-kaki peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X < 54$	1	4,3%	Sangat Tinggi
2	$45 > X \geq 54$	8	34,8%	Tinggi
3	$37 > X \geq 45$	4	17,4%	Sedang
4	$28 > X \geq 37$	9	39,1%	Rendah
5	$X \geq 28$	1	4,3%	Sangat Rendah
Jumlah		23		

Dari tabel tersebut diketahui peserta ekstrakurikuler sepak takraw berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak (4,3%), pada kategori tinggi sebanyak 8 anak (34,8%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori rendah sebanyak 9 anak (39,1%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 anak (4,3%). Kesimpulan yang diperoleh adalah mayoritas koordinasi mata-kaki peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul berada pada kategori rendah sebesar 39,1%. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut :



Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

b. Kelincahan

Dari pengukuran kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul menghasilkan rerata 11,36 , median sebesar 11,40 , modus sebesar 9,62 , standar deviasi sebesar 0,81 . Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 9,62 dengan nilai terbesarnya 12,89 . Hasil pengukuran kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan pada Peserta Ekstrakulikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

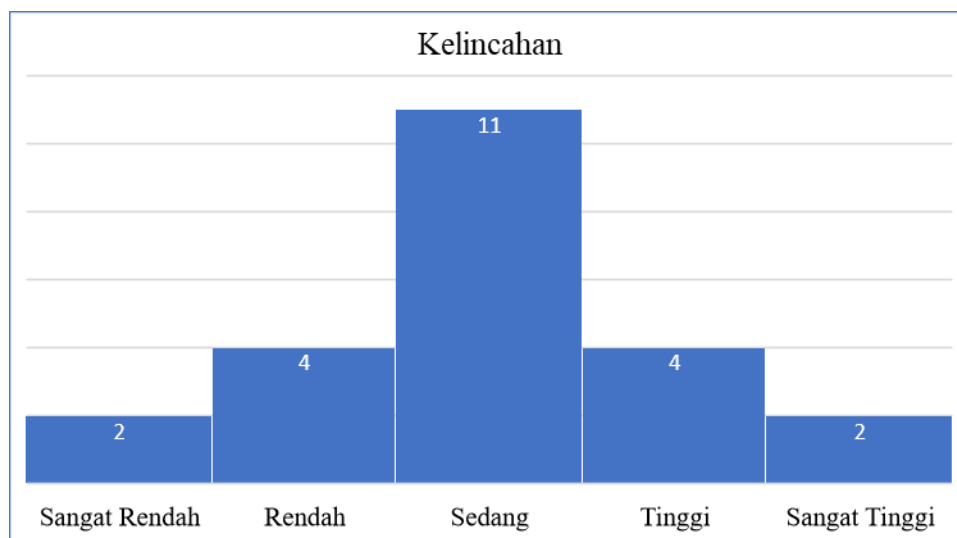
STATISTIK	
N	23
Mean	11,36
Median	11,40
Mode	9,62
Std. Deviation	0,810
Minimum	9,62
Maximum	12,89

Tabel distribusi hasil penelitian kelincahan peserta ekstrakulikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan pada Peserta Ekstrakulikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X < 10,14$	2	8,7%	Sangat Tinggi
2	$10,95 > X \geq 10,14$	4	17,4%	Tinggi
3	$11,76 > X \geq 10,95$	11	47,8%	Sedang
4	$12,57 > X \geq 11,76$	4	17,4%	Rendah
5	$X \geq 12,57$	2	4,3%	Sangat Rendah
Jumlah		23		

Dari tabel tersebut diketahui kelincahan peserta ekstrakulikuler sepak takraw berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 anak (8,7%), pada kategori tinggi sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori sedang sebanyak 11 anak (47,8%), berada pada kategori rendah sebanyak 4 anak (17,4%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 anak (4,3%). Kesimpulan yang diperoleh adalah mayoritas kelincahan peserta ekstrakulikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang sebesar 47,8%. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut :



Gambar 15. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

c. Penerimaan Bola Pertama

Dari pengukuran keterampilan penerimaan bola pertama peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul menghasilkan rerata 22,87, median sebesar 22, modus sebesar 20, standar deviasi sebesar 3,07. Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 17 dengan nilai terbesarnya 29. Hasil pengukuran keterampilan penerimaan bola pertama dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Deskriptif Statistik Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

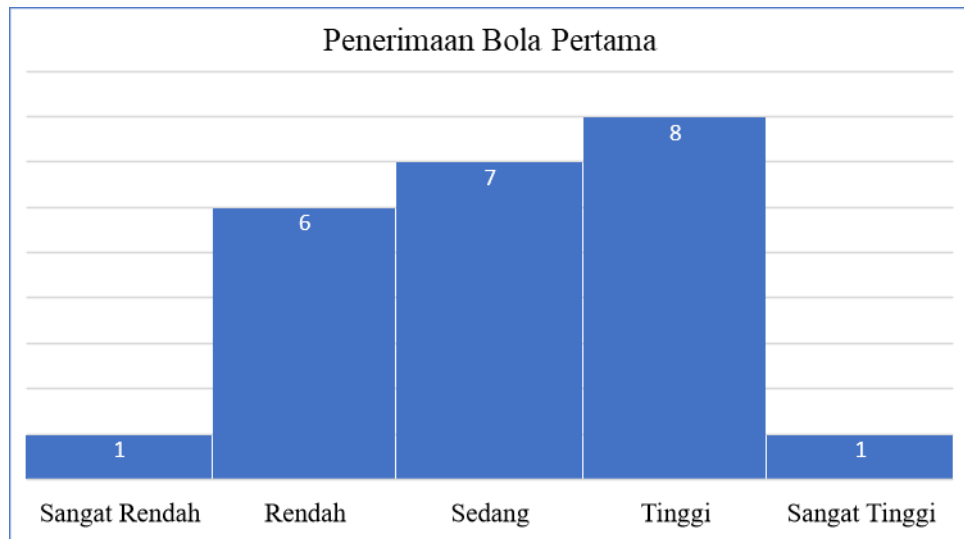
STATISTIK	
N	23
Mean	22,87
Median	22
Mode	20
Std. Deviation	3,07
Minimum	17
Maximum	29

Tabel distribusi hasil penelitian keterampilan penerimaan bola pertama peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	$X > 27$	1	4,3%	Sangat Tinggi
2	$24 < X \leq 27$	6	26,1%	Tinggi
3	$21 < X \leq 24$	7	30,4%	Sedang
4	$18 < X \leq 21$	8	34,8%	Rendah
5	$X \leq 18$	1	4,3%	Sangat Rendah
Jumlah		23		

Dari tabel tersebut diketahui keterampilan penerimaan bola pertama peserta ekstrakurikuler sepak takraw berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak (4,3%), pada kategori tinggi sebanyak 6 anak (26,1%), berada pada kategori sedang sebanyak 7 anak (30,4%), berada pada kategori rendah sebanyak 8 anak (34,8%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 anak (4,3%). Kesimpulan yang diperoleh adalah mayoritas keterampilan penerimaan bola pertama peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Kabupaten Bantul berada pada kategori rendah sebesar 34,8%. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut :



Gambar 16. Diagram Batang Penerimaan Bola Pertama Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Kolmogorov-Smirnov dengan memanfaatkan software SPSS Statistics 25. Apabila menggunakan taraf signifikansi di atas 5% dan menghasilkan (nilai p value Sig < 0,05) maka data tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Korelasi	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
X ₁ dengan Y	0,143	Distribusi Normal
X ₂ dengan Y	0,200	Distribusi Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linear tidaknya hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji linearitas dilakukan sebagai langkah awal melakukan uji regresi ganda. Perhitungan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS Statistics 25. Adapun hasil uji linearitas pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Korelasi	F Hitung	F table	Signifikansi (p)	Keterangan
X ₁ dengan Y	1,598	3,46	0,244	Linier
X ₂ dengan Y	1,468	3,46	0,482	Linier

Keterangan :

- 1) Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka variabel mempunyai hubungan linear
- 2) Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka variabel tidak mempunyai hubungan linear

Dari tabel diatas diketahui bahwa variabel koordinasi mata-kaki dan kelincahan mempunyai nilai F_{hitung} yang lebih kecil daripada F_{tabel} , hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara dua variabel diatas.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisi regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	13.624	10.517	
	Koordinasi Mata kaki	.311	.066	.851
	Kelincahan	-.306	.707	-.078

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$Y = 13,624 + 0,311X_1 + -0,306X_2$$

Hasil persamaan linear berganda di atas berarti bahwa:

- a. Konstanta sebesar 13,624 yang berarti jika variabel koordinasi mata kaki dan kelincahan dianggap nol, maka variabel penerimaan bola pertama hanya sebesar 13,624.
- b. Koefisien regresi variabel intensitas koordinasi mata kaki diperoleh nilai sebesar 0,311 yang berarti jika variabel koordinasi mata kaki mengalami kenaikan, sementara variabel kelincahan diasumsikan tetap, maka keterampilan penerimaan bola pertama akan mengalami kenaikan sebesar 0,311.
- c. Koefisien regresi variabel kelincahan diperoleh nilai sebesar -0,306 yang berarti jika variabel kelincahan mengalami kenaikan, sementara variabel kekuatan otot lengan diasumsikan tetap, maka keterampilan penerimaan bola pertama akan mengalami kenaikan sebesar -0,306.

4. Uji Hipotesis

Dalam menganalisis data penelitian perlu melakukan uji hipotesis, antara lain dengan analisis korelasi sederhana. Dalam menjelaskan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat perlu dilakukan analisis regresi berganda.

a. Uji Hipotesis Pertama

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

H_0 : Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig
X_1 dengan Y	0,845	0,413	0,00

Berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi dari tabel di atas diketahui hubungan antara koordinasi mata-kaki (X_1) dengan keterampilan penerimaan bola pertama (Y) nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai r_{xy} 0,845, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki (X_1) dengan keterampilan penerimaan bola pertama (Y).

b. Uji Hipotesis Kedua

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul.

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig
X ₁ dengan Y	-0,678	0,413	0,00

Berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi dari tabel di atas diketahui hubungan antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan penerimaan bola pertama (Y) nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai r_{xy} -0,678, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan penerimaan bola pertama (Y) dan menunjukkan hubungan yg negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincahan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama.

c. Uji Hipotesis Ketiga

H_a : Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

d. ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	176.507	2	88.254	54.984	.000 ^b
	Residual	32.101	20	1.605		
	Total	208.609	22			

a. Dependent Variable: Penerimaan Bola Pertama

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Koordinasi Mata kaki

Dari hasil pengolahan data di atas diketahui bahwa nilai F_{hitung} adalah 54,89, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dan nilai F_{tabel} adalah 3,46. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan tingkat signifikan $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan antara variabel koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan penerimaan bola pertama secara simultan.

5. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen.

Hasil analisis pada Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.920 ^a	.846	.831	1.267

a. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata Kaki

b. Dependent Variable: Penerimaan Bola Pertama

Dari Tabel di atas diketahui bahwa *Adjusted R Square* (R^2) adalah sebesar 0,846 ($0,846 \times 100\% = 84,6\%$). Hal tersebut berarti bahwa sebesar 84,6% dari variabel koordinasi mata kaki dan kelincahan mempengaruhi variabel keterampilan

penerimaan bola pertama, sedangkan sisanya 15,4% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sekolah menengah pertama di Kabupaten Bantul. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Penerimaan

Bola Pertama

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi mata-kaki dihasilkan data dengan kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak (4,3%), pada kategori tinggi sebanyak 8 anak (34,8%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori rendah sebanyak 9 anak (39,1%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 anak (4,3%). Nilai signifikansi koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama $0,00 < 0,05$ sehingga ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi 0,845 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi sempurna dan memiliki arah korelasi positif atau searah.

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 menerima bola pertama.

Koordinasi diperlukan untuk kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan yang semuanya ada dalam permainan sepak takraw. Tingkat baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang bisa dilihat dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan, dalam hal ini dapat menerima bola pertama secara mulus, tepat, dan efisien. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa semakin meningkatnya kemampuan koordinasi mata-kaki maka akan meningkat pula keterampilan penerimaan bola pertama.

2. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi mata-kaki dihasilkan data dengan kategori sangat tinggi sebanyak 2 anak (8,7%), pada kategori tinggi sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori sedang sebanyak 11 anak (47,8%), berada pada kategori rendah sebanyak 4 anak (17,4%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 anak (4,3%). Nilai signifikansi kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama $0,00 < 0,05$ sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi -0,678 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi kuat dan memiliki arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincahan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama.

Menurut Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara

mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Menurut Ismaryati (2008:41) kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam mempersiapkan diri menerima bola pertama, maupun digunakan untuk mengejar bola kemudian mengembalikan bola kepada lawan. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk mengejar bola sangat diperlukan olah pemain sepak takraw. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk mengejar bola dan menguasai bola sehingga mampu mengembalikan bola kepada lawan. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa semakin meningkatnya kemampuan kelincahan maka akan meningkat pula keterampilan penerimaan bola pertama.

3. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan keterampilan Penerimaan Bola Pertama

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama besarnya sumbangan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,846 sehingga besarnya sumbangan sebesar 84.6%, sedangkan sisanya sebesar 15,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian ini koordinasi mata-kaki memberikan pengaruh lebih dominan dibandingkan dengan kelincahan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1995:9). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik khususnya koordinasi mata-kaki dalam keterampilan penerimaan bola pertama pada sepak takraw. Sebagai contoh ketika melakukan penerimaan bola pertama peserta didik dituntut untuk bisa menimang bola takraw dengan menggunakan 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. kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam mempersiapkan diri menerima bola pertama, maupun digunakan untuk mengejar bola kemudian mengembalikan bola kepada lawan. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk mengejar bola sangat diperlukan olah pemain sepak takraw. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk mengejar bola dan menguasai bola sehingga mampu mengembalikan bola kepada lawan.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007 : 56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan bagi seseorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi (Joko Purwanto, 2004: 41). Pendapat tersebut diperkuat

dengan hasil penelitian ini dengan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Terdapat kemungkinan bahwa peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Faktor yang mempengaruhi keterampilan penerimaan bola pertama lainnya yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, seperti faktor lapangan dan teknik menerima bola.
3. Jumlah peserta didik yang kurang maksimal karena kondisi covid-19 sehingga kebanyakan ekstrakurikuler sepak takraw di masing-masing sekolah belum dimulai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan analisis data, deskripsi, hasil uji penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan analisis diperoleh nilai signifikansi koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama $0,00 < 0,05$ sehingga ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi 0,845 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi sempurna dan memiliki arah korelasi positif atau searah.
2. Berdasarkan analisis diperoleh nilai signifikansi kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama $0,00 < 0,05$ sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi -0,678 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi kuat dan memiliki arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincahan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama.
3. Berdasarkan analisis diperoleh F-hitung adalah 54,89, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dan nilai F-tabel adalah 3,46. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$ dengan tingkat signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu :

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler sepak takraw yang akan meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, koordinasi mata-kaki dan kelincahan.
2. Diketahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama Sekolah Menengah Pertama se-Kabupaten Bantul, maka dapat digunakan untuk penelitian masing-masing sekolah maupun klub lainnya.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung keterampilan penerimaan bola pertama perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah:

1. Bagi pelatih, harus lebih kreatif dan inovatif lagi dalam melakukan latihan koordinasi mata-kaki dan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama sehingga akan lebih mudah menentukan posisi dari pemain.
2. Bagi peserta didik, sebaiknya menambah bentuk latihan koordinasi mata-kaki dan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama.

3. Untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel lain, sehingga diketahui faktor lain yang juga berhubungan dengan keterampilan peneriman bola pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdikbud.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Cipta.
- Darwis, Ratinus & Basa, Dt Penghulu. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Engel, R. (2010). *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Kanada: ASEC International. Pakar Raya.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Hakim, A. Aziz. (2007). Analisis perolehan angka dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Pelangi Ilmu*. Vol 1.
- Hananto, Hubertus Purno. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Harre D. (1982). *Principle of sport training introduction to the theory and methods of training*. Berlin: Sportverlag.
- Harre.(2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman gizi lengkap: keluarga & olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irianto, D. P., et al. (2009). *Pelatihan kondisi fisik dasar*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Jamalong, Ahmad. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak.
- Jawis, M. N., Singh, R., Singh, H. J., Yassin, M. N. (2005). Anthropometric and physiological profiles of sepak takraw players. 825–829. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.016915>
- Lutan, Rusli. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- M. Husni Thamrin dan Yudanto. (2006). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Laporan Penelitian. UNY.
- M. Husni Thamrin. (2008). *Bahan Ajar Mata Kuliah: Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepak Takraw bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- M. Sajoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondidi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Maksum, Ali. (2008). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2008). *Metode Penelitian dalam Olahraga* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudjana. (2002). *Statistika*. Bandung: PT.Tarsito.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*.
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban Untuk Kebugaran Kesehatan dan Peforma Atlet*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta: Rineka Cipta. Suharsimi Arikunto. 2010. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno, M,E. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fanni Alya Fatimah
 NIM : 18601241052
 Program Studi : PSKR
 Pembimbing : A. Yudianto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	6/9/21	- Latar belakang - Permasalahan	<i>[Signature]</i>
2.	15/9/21	Revisi BAB I - Lanjut BAB II	<i>[Signature]</i>
	27/9/21	- Kajian Teori - Revisi "Penerimaan bola pertama"	<i>[Signature]</i>
	15/10/21	Revisi BAB II - Lanjut BAB III	<i>[Signature]</i>
	10/11/21	Revisi Instrumen Penelitian	<i>[Signature]</i>
	1/12/21	Konsultasi pengambilan data dan melanjutkan pengambilan data	<i>[Signature]</i>
	16/12/21	Konsultasi pengolahan data dan BAB IV	<i>[Signature]</i>
	4/1/22	Revisi keseluruhan BAB I - BAB IV	<i>[Signature]</i>
	18/1/22	Kesimpulan Ujian Skripsi	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,

[Signature]
 Du Jaka Sunardi, M. Kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 2. Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 792/UN34.16/PT.01.04/2021

29 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Jetis
Gaten, Canden, Jetis, Bantul

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fanni Alya Fatimah
NIM : 18601241052
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA
PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : Jumat – Selasa, 17 - 21 Desember 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGIUNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAANAlamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 790/UN34.16/PT.01.04/2021

29 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Imogiri
Paduresan, Imogiri, Imogiri, Bantul.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fanni Alya Fatimah
NIM : 18601241052
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA
PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 17 - 21 Januari 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 791/UN34.16/PT.01.04/2021

29 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMP Negeri 1 Jetis
Jl. Imogiri Barat No.Km. 11, Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fanni Alya Fatimah
NIM : 18601241052
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : Jumat – Selasa, 17 - 21 Desember 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 IMOIRI**

Alamat : Jln. Imogiri Km 12 Imogiri Bantul Yk 55782 Telp. (0274) 6460668
E-Mail : spimsa@yahoo.com

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 423 / 019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SURAHMAN, ST
NIP : 196605181995121001
Pangkat / Golongan : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP NEGERI 1 IMOIRI

menerangkan bahwa :

Nama : FANNI ALYA FATIMAH
NIM : 18601241052
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi-S1
Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian di SMP N 1 Imogiri dari tanggal 17 - 21 Desember 2021 untuk penyusunan Skripsi dengan judul " HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETRAMPILAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN BANTUL."

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 21 Januari 2022

Kepala Sekolah



SURAHMAN, ST
196605181995121001

Lampiran 3. Data Penelitian

No Urut	Koordinasi Mata-Kaki	Kelincahan	Penerimaan Bola Pertama
1	49	10.91	27
2	42	11.35	20
3	48	11.54	24
4	36	11.52	22
5	37	11.20	22
6	52	09.84	27
7	55	09.62	29
8	34	11.69	20
9	51	10.90	26
10	48	11.33	26
11	51	10.28	24
12	31	12.26	19
13	38	11.85	21
14	36	11.30	20
15	51	10.40	26
16	26	12.89	17
17	30	12.58	20
18	38	11.79	23
19	32	11.75	21
20	48	11.00	26
21	34	12.34	21
22	37	11.68	23
23	38	11.40	22

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

X1			X2			Y		
N	Valid	23	N	Valid	23	N	Valid	23
	Missing	0		Missing	0		Missing	0
Mean		40.9565	Mean		11.3661	Mean		22.8696
Median		38.0000	Median		11.4000	Median		22.0000
Mode		38.00 ^a	Mode		9.62 ^a	Mode		20.00 ^a
Std. Deviation		8.42873	Std. Deviation		.81035	Std. Deviation		3.07932
Variance		71.043	Variance		.657	Variance		9.482
Range		29.00	Range		3.27	Range		12.00
Minimum		26.00	Minimum		9.62	Minimum		17.00
Maximum		55.00	Maximum		12.89	Maximum		29.00
Sum		942.00	Sum		261.42	Sum		526.00

X1		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.00	1	4.3	4.3	4.3
	30.00	1	4.3	4.3	8.7
	31.00	1	4.3	4.3	13.0
	32.00	1	4.3	4.3	17.4
	34.00	2	8.7	8.7	26.1
	36.00	2	8.7	8.7	34.8
	37.00	2	8.7	8.7	43.5
	38.00	3	13.0	13.0	56.5
	42.00	1	4.3	4.3	60.9
	48.00	3	13.0	13.0	73.9
	49.00	1	4.3	4.3	78.3
	51.00	3	13.0	13.0	91.3
	52.00	1	4.3	4.3	95.7
	55.00	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

X2		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.62	1	4.3	4.3	4.3
	9.84	1	4.3	4.3	8.7
	10.28	1	4.3	4.3	13.0
	10.40	1	4.3	4.3	17.4
	10.90	1	4.3	4.3	21.7
	10.91	1	4.3	4.3	26.1
	11.00	1	4.3	4.3	30.4
	11.20	1	4.3	4.3	34.8
	11.30	1	4.3	4.3	39.1
	11.33	1	4.3	4.3	43.5
	11.35	1	4.3	4.3	47.8
	11.40	1	4.3	4.3	52.2
	11.52	1	4.3	4.3	56.5
	11.54	1	4.3	4.3	60.9
	11.68	1	4.3	4.3	65.2
	11.69	1	4.3	4.3	69.6
	11.75	1	4.3	4.3	73.9
	11.79	1	4.3	4.3	78.3
	11.85	1	4.3	4.3	82.6
	12.26	1	4.3	4.3	87.0
	12.34	1	4.3	4.3	91.3
	12.58	1	4.3	4.3	95.7
	12.89	1	4.3	4.3	100.0

Total	23	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Y		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.00	1	4.3	4.3	4.3
	19.00	1	4.3	4.3	8.7
	20.00	4	17.4	17.4	26.1
	21.00	3	13.0	13.0	39.1
	22.00	3	13.0	13.0	52.2
	23.00	2	8.7	8.7	60.9
	24.00	2	8.7	8.7	69.6
	26.00	4	17.4	17.4	87.0
	27.00	2	8.7	8.7	95.7
	29.00	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 5.Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.21258244
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.114
	Negative	-.158
Test Statistic		.158
Asymp. Sig. (2-tailed)		.143 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.71360649
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.101
	Negative	-.104
Test Statistic		.104
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
 - b. Calculated from data.
 - c. Lilliefors Significance Correction.
 - d. This is a lower bound of the true significance.
- ### 3. Uji Linieritas

X1 dengan Y

ANOVA Table

			Sig.
Penerimaan Bola Pertama * Koordinasi Mata kaki	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.244
	Within Groups		
	Total		

X2 dengan Y

ANOVA Table

			Sig.
Penerimaan Bola Pertama * Kelincahan	Between Groups	(Combined)	.196
		Linearity	.016
		Deviation from Linearity	.482
	Within Groups		
	Total		

Lampiran 6. Uji Hipotesis

Hipotesis 1

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penerimaan Bola Pertama * Koordinasi Mata kaki	.919	.845	.975	.950

Hipotesis 2

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penerimaan Bola Pertama * Kelincahan	-.823	-.678	.989	.978

Hipotesis ke 3

			Kelincahan	Koordinasi Mata kaki	Penerimaan Bola Pertama
Kelincahan	Pearson Correlation		1	-.876**	-.823**
	Sig. (2-tailed)			.000	.000
	N		23	23	23
Koordinasi Mata kaki	Pearson Correlation		-.876**	1	.919**
	Sig. (2-tailed)		.000		.000
	N		23	23	23
Penerimaan Bola Pertama	Pearson Correlation		-.823**	.919**	1
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	
	N		23	23	23

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

Coefficientsa

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.624	10.517		1.295	.210
	Koordinasi Mata kaki	.311	.066	.851	4.688	.000
	Kelincahan	-.306	.707	-.078	-.432	.670

a. Dependent Variable: Penerimaan Bola Pertama

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.920 ^a	.846	.831	1.267

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Koordinasi Mata kaki

b. Dependent Variable: Penerimaan Bola Pertama

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	176.507	2	88.254	54.984	.000 ^b
	Residual	32.101	20	1.605		
	Total	208.609	22			

a. Dependent Variable: Penerimaan Bola Pertama

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Koordinasi Mata kaki

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	17.78	27.74	22.87	2.833	23
Residual	-3.199	1.494	.000	1.208	23
Std. Predicted Value	-1.798	1.720	.000	1.000	23
Std. Residual	-2.525	1.179	.000	.953	23

Lampiran 7. Dokumentasi









