



Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Hasriawandi Nur¹, Ali Asmi², Sepriadi³, Zainul Johor⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang ,25132, Indonesia.

Email: hasriawandi@fik.unp.ac.id¹, seperiadi@fik.unp.ac.id², aliasmi@fik.unp.ac.id³, zainuljohor@fik.unp.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini diharapkan bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan bermain sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dimana setelah itu diharapkan tujuan luaran dari penelitian ini dapat dipublikasikan pada jurnal Sport Science Universitas Negeri Padang tahun 2017 dan jurnal nasional, dan juga digunakan sebagai tambahan pada bahan ajar pada mata kuliah Sepaktakraw.

Kontribusi penelitian ini juga diharapkan berguna bagi pengembangan pembelajaran sepaktakraw pada khususnya untuk mahasiswa FIK yang aktif melakukan olahraga dan masyarakat pada umumnya. Selain itu, penelitian ini berguna untuk mengetahui bagaimana pemahaman dan kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan bermain sepaktakraw. Dan juga diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga pendidikan dan prestasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan korelasional.

Rancangan penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes untuk pengambilan data langsung. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah sepaktakraw pada semester Juli-Desember 2016, sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mendapatkan data keseimbangan maka digunakan tes keseimbangan dan data kemampuan bermain sepaktakraw dengan tes teknik dasar sepaktakraw.

Kata Kunci: Keseimbangan, Kemampuan Sepak Sila, Sepak Takraw,

The Effect of Balance on Sepaksila Sepaktakraw's Ability in the Faculty of Sports Science Students Padang State University

Abstract

This research is expected to aim to see how much influence the balance has on the ability to play sepaktakraw students at the Faculty of Sport Science, Padang State University. Where after that it is expected that the output objectives of this study can be



published in the journal Sport Science Padang State University in 2017 and national journals, and also used as an addition to teaching materials in the Sepaktakraw course.

The contribution of this research is also expected to be useful for the development of sepaktakraw learning in particular for FIK students who are actively doing sports and the community in general. In addition, this study is useful to find out how understanding and contribution between the balance of sepaktakraw playing abilities. And also expected to increase knowledge knowledge specifically in the field of sports education and achievement. This type of research is descriptive with a correlational approach.

The research design in this study, researchers used the test method for direct data collection. This research was conducted at the Faculty of Sport Science, Padang State University. The population of this study were all students of the Faculty of Sports Science who took sepaktakraw courses in the semester July-December 2016, while the samples in This research was taken by using purposive sampling technique. To get the balance data, the balance test and the ability to play sepaktakraw with the basic sepaktakraw technique were used.

Keywords: Balance, Sila Football Ability, Sepak Takraw,

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Permainan sepaktaraw salah satu cabang olahraga yang cukup populer sampai saat ini di Indonesia khususnya Sumatera Barat. Sepaktaraw telah banyak mengalami perubahan dan perkembangandari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengatahuan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepaktaraw tersebut.

Dari berbagai jenis olahraga yang cukup memasyarakat saat ini salah satunya adalah sepaktaraw. Sepaktaraw mempunyai arti yang sangat penting yaitu merupakan salah satu olahraga yang harus dikembangkan dan dilestarikan, sehingga kebudayaan bangsa Indonesia dapat terjaga dengan baik.

Sepaktaraw merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Apabila kita berbicara tentang prestasi sepaktaraw, maka tuntutan keterampilan teknik tinggi sangat diperlukan oleh pemain-pemain sepaktaraw.

Untuk mencapai semua itu diperlukan kondisi fisik yang prima dari atlet. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepaktaraw, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti kemajuan perkembangan cabang sepaktaraw. Mahasiswa diposisikan sebagai sumber mahasiswa potensial, berfungsi sebagai penyangga untuk berprestasi tingkat nasional.

Selanjutnya (Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, 2018) Gerak dibutuhkan manusia untuk bekerja dan mempertahankan hidupnya dari ancaman yang datang dari lingkungan, serta melalui gerak manusia dapat mengalami sendiri suatu pengalaman atau melalui geraknya manusia dapat menyakinkan dirinya terhadap sesuatu.

Sementara itu, prestasi sepaktaraw dalam dimensi latihan adalah akumulasi keterampilan (*skill*) hasil latihan fisik, taktik, teknik dan mental, berdasarkan



uraian di atas maka peneliti menetapkan aspek psikologis (mental) dan juga motivasi latihan para mahasiswa sebagai ruang lingkup kajian penelitian, alasannya sesempurna apapun fisik, teknik dan taktik bila mental mahasiswa tidak berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Sedangkan ini juga berhubungan lingkungan dalam meningkatkan motivasi menurut (Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, 2018) Lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa untuk melakukan aktivitas bermain misalnya tentu akan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, sehingga mereka serius, rajin dan bersemangat mengikuti pembelajaran.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan.

Keseimbangan bukan hanya sebagai unsur pendukung, terkadang juga merupakan unsur utama dalam penguasaan teknik gerak dan pengajaran. Sesuai dengan pendapat (Asnaldi, 2019) "Pengajaran dan pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pengajar/pelatih dan Pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil".

Selanjutnya sepak mula selain dari tanda dimulainya pertandingan, sepak mula juga merupakan cara tim untuk memperoleh angka (point). Hal ini didapatkan apabila pada saat melakukan sepak mula tekong melakukan dengan sepakan yang akurat, sehingga pihak lawan kesulitan untuk menerima bola.

Bagi pemain khususnya tekong, modal utama untuk melakukan sepak mula

yang baik serta mematikan yaitu pola rangkaian gerak yang baik. Supaya dapat melakukan sepak mula dengan rangkaian gerak yang baik sangatlah bergantung terhadap keseimbangan.

Keseimbangan diperlukan sebagai kontrol sehingga pada saat pelaksanaan semua unsur pendukung lain dapat bekerja dengan optimal, yang terlebih lagi pada saat salah satu kaki melakukan sepakan dengan mengangkat kaki ke atas dan kaki yang lain sebagai tumpuan diperlukan keseimbangan yang baik agar dapat mempertahankan posisi sehingga pola gerak berjalan dengan baik.

Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Definisi permainan Sepaktakraw sebagaimana tersebut di atas adalah Sepaktakraw kompetisi.

a. Teknik Dasar Sepaktakraw

Upaya untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai ketrampilan yang baik tentang dasar bermain sepaktakraw. Untuk itu atlet harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. Teknik dasar bermain sepaktakraw menurut Charsian Anwar dkk, antara lain:

1. Sepakan

Merupakan salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepaktakraw, di mana dalam pelaksanaannya mempergunakan bagian-bagian kaki tertentu terhadap seorang pemain. Dalam permainan sepaktakraw, menyepak atau sepakan merupakan gerak yang "dominan". Adapun sepakan yang dimaksud dalam permainan ini adalah meliputi :

1) Sepak Sila: Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan



menimang/menguasai bola, mengumpun dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

- 2) Sepak Kura: Sepak kura adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan, mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatkannya.
- 3) Sepak Cungkil: Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan jari kaki. Digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah datangnya..
- 4) Sepak Tapak (Menapak): Sepak tapak atau menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk : smash ke pihak lawan, servis dropshot, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).
- 5) Sepak Badek atau Sepak Simpuh: Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan pihak lawan, menyelamatkan bola dari smesh dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

2. Main Kepala (heading)

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

3. Mendada

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

4. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, memaha dapat digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan

bola dari serangan lawan atau untuk membentuk dan menyusun serangan.

5. Servis (sepak mula)

Servis atau sepak mula adalah suatu gerakan awal dari permainan sepak takraw. fungsinya untuk memulai permainan.

6. Smes Adalah pukulan dengan kecepatan tinggi dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam. Smes terbagi menjadi dua macam yaitu

- 1) Smes Gedeng: Adalah smes yang berada di bibir net dengan menggunakan sepak kuda, fungsinya sebagai alat serang bila bola di daerah lawan.
- 2) Smes Gulung: adalah smes akrobatik fungsinya untuk menampilkan keindahan permainan.

7. Block (menahan)

Blok atau menahan adalah salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. Blok yang baik dapat menahan bola smes dan kembali ke lapangan lawan.

b. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Ini digunakan untuk mendorong diri kita melalui ruang atau memanipulasi dengan lingkungan. Banyak olahraga sangat tergantung pada kualitas keseimbangan dan hakikat beberapa peralatanpun membuat pelaksanaan gerakannya sangat ditentukan oleh kemampuan keseimbangan yang di atas rata-rata.

Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan

Keseimbangan menurut Souder & Hill dalam <http://.....>, pada dasarnya dipengaruhi oleh empat faktor yang menentukan keseimbangan tubuh dalam situasi gerakan dinamis yaitu:

a) Pusat Gravitasi (*Center Of Grafity*)

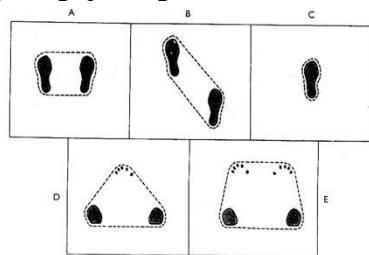
Pusat gravitasi adalah titik dimana berat badan total merata, titik di mana tarikan gravitasi seimbang. Ketinggian lokasi memiliki pengaruh penting pada pemeliharaan keseimbangan, untuk penambahan bobot di atas atau di bawah pinggang akan menggeser pusat gravitasi ke arah beban tambahan dan mengubah masalah keseimbangan.

b) Bidang Tumpu (*Base Of Support*)

Lokasi pusat gravitasi dan ukuran basis dukungan erat kaitannya dalam fungsi utama latihankeseimbangan. Basis dukungan terdiri dari titik-titik kontak dengan permukaan dan daerah antara mereka.

Untuk posisi berdiri dengan kaki agak terpisah, basis dukungan adalah kaki dan daerah antara kaki. Sebagai basis dukungan diperbesar, tubuh menjadi lebih stabil. Dengan demikian, posisi yang paling stabil dari tubuh adalah berbaring di lantai dengan lengan dan kaki terentang.

Sebaliknya, posisi yang paling tidak stabil adalah salah satu dengan basis terkecil dukungan, seperti berdiri di atas jari kaki satu kaki. Posisi ini dapat dibuat bahkan kurang stabil dengan mengangkat tangan di atas kepala, sehingga mengurangi pusat gravitasi.

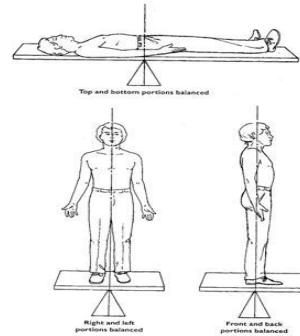


Gambar 1: Bidang Tumpu (*Base Of Support*)

c) Bidang Gravitasi (*Line Of Grafity*)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh. Selama baris ini masih dalam batas-batas dasar dukungan, tubuh akan

memiliki stabilitas. Tubuh akan seimbang ketika pusat gravitasinya lebih dari basis pendukungnya, dan lebih dekat ke pusat dasar garis gravitasi jatuh.



Gambar 2: Bidang Gravitasi (*Line Of Grafity*)

d) Sensory Organ (*Sensory Organs*)

Organ sensorik yang bekerja sama untuk menjaga keseimbangan adalah organ telinga tengah, arti proprioseptif, organ penglihatan, dan organ-organ menyentuh. Organ sensorik dari telinga tengah mengirimkan pesan yang berhubungan dengan posisi tubuh.

Menurut (Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, 2018) “Kemampuan motorik merupakan kualitas sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam kemampuan seseorang (individu) dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata dalam kehidupan manusia gerak landasan keberhasilan untuk menyelesaikan merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai keterampilan gerak”.

Dengan demikian dapat nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam dikatakan seseorang yang memiliki kemampuan kehidupannya. Hal ini dapat dikatakan demikian motorik yang tinggi, diduga akan lebih berhasil karena melalui gerak manusia dapat mengatasi dalam menyelesaikan tugas keterampilan berbagai persoalan dalam hidupnya. motorik khusus.

(Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, 2018) “Gerak dibutuhkan manusia untuk bekerjaditingkatkan melalui latihan-latihan dan dalam dan mempertahankan hidupnya dari ancaman bermain”.

Beberapa kelompok otot baik pada ekstremitas atas maupun bawah berfungsi mempertahankan postur saat berdiri tegak serta mengatur keseimbangan tubuh dalam berbagai gerakan. Keseimbangan pada tubuh dalam berbagai posisi hanya akan dimungkinkan jika respon dari otot-otot postural bekerja secara sinergi sebagai reaksi dari perubahan posisi, titik tumpu, gaya gravitasi, dan aligment tubuh. Namun, kesadaran hilangnya keseimbangan biasanya terjadi sebelum hasil akhir yang diamati atau dirasakan.

METODE

Penelitian yang diteliti tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini berusaha untuk menerangkan suatu gejala atau peristiwa yang sedang berlangsung". Rancangan penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes untuk pengambilan data langsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIK yang mengambil mata kuliah sepaktakraw pada semester Juli-Desember 2016. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes keseimbangan untuk mengukur keseimbangan, tes teknik dasar sepaktakraw untuk kemampuan bermain sepaktakraw yaitu tes sepaksila. Tes keseimbangan untuk mengukur keseimbangan. Test teknik dasar sepaktakraw untuk mengukur kemampuan bermain sepaktakraw yaitu tes sepaksila.

Teknik analisis data yang dipakai adalah teknik korelasional dengan menggunakan uji korelasi product moment dan koefisien determinan untuk mengukur kontribusi. Akan tetapi sebelumnya

dilakukan uji normalitas data sebagai uji persyaratan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini terdiri dari: Kemampuan Sepaksila (Y) sebagai variabel terikat dan Keseimbangan (X) sebagai variabel bebas. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

1. Keseimbangan (X)

Berdasarkan data penelitian untuk skor keseimbangan, diperoleh skor terendah 7,1 dan skor tertinggi 85. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata (*mean*) sebesar 41,19, dan Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 17,50. Distribusi frekuensi keseimbangan sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	7,10-22,68	5	11,63
2.	22,69-38,26	16	37,21
3.	38,27-53,84	10	23,26
4.	53,85-69,42	10	23,26
5.	69,43-85,00	2	4,65
	Total	43	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 5 orang atau (11,63%) beradadi kelas interval 7,10 – 22,68, 16 orang atau (37,21%) beradadi kelas interval 22,69 – 38,26, 10 orang atau (23,26%) beradadi kelas interval 38,27 – 53,84, 10 orang atau (23,26%) beradadi kelas interval 53,85 – 69,42, dan 2 orang atau (4,65%) beradadi kelas interval 69,43 – 85,00.

2. Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw (Y)

Berdasarkan data penelitian untuk skor kemampuan sepaksila sepaktakraw diperoleh skor terendah 5 dan skor tertinggi 63. Dari analisis data diketahui skor rata-rata (*mean*) sebesar 32,30, dan

simpangan baku (standar deviasi) sebesar 14,58. Distribusi frekuensi untuk kemampuan sepaksila sepaktakraw dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1.	5-16	5	11,63
2.	17-28	14	32,56
3.	29-40	12	27,91
4.	41-51	6	13,95
5.	52-63	6	13,95
	Total	43	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 5 orang atau (11,63%) beradadi kelas interval 5 – 16, 14 orang atau (32,56%) beradadi kelas interval 17 – 28, 12 orang atau (27,91%) beradadi kelas interval 29 – 40, 6 orang atau (13,95%) beradadi kelas interval 41 – 51, dan 6 orang atau (13,95%) beradadi kelas interval 52, – 63.

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas dan Uji Hipotesis yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran keseimbangan dan kemampuan sepaksila sepaktakraw terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji *Lilliefors*. Berdasarkan uji normalitas diperoleh harga L_0 dan L_t pada taraf nyata 0,05 untuk $n = 43$. Kriteria pengujian $L_0 < L_t$ maka sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	L_0	L_{tabel}	Keterangan
Keseimbangan	0.0762	0.1351	Normal
Kemampuan Sepaksila	0.1064	0.1351	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa untuk keseimbangan (X) diperoleh $L_0 =$

0.0762, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.1351. Jadi $L_0 < L_{tabel}$ berarti data terdistribusi secara normal. Untuk Kemampuan sepaksila (Y) diperoleh $L_0 = 0.1064$, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.1351. Jadi $L_0 < L_{tabel}$ berarti data terdistribusi secara normal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data variabel X dan Y memiliki $L_0 < L_t$, hal ini berarti data svariabel terdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua skor tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah: “terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian yang telah diajukan di atas.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka dilakukan analisis korelasi product moment dengan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X dengan Y

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara X dengan Y

Analisis korelasi terhadap keseimbangan dengan kemampuan sepaksila menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,198$. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi antara Keseimbangan (X) terhadap Kemampuan Sepaksila (Y)

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (r)	t_{hitung}	$t_{tabel \alpha = 0,05}$
X dan Y	0.198	1.29	1.68

Keterangan:



Koefisien korelasi signifikan t_{hit} (1.29) < t_{tab} (1.68)

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor keseimbangan (X) terhadap kemampuan sepaksila (Y) sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh t_{hitung} (1.29) < t_{tabel} (1.68) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=41$). Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho diterima dan Ha ditolak**. Dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dan Kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila sepaktakraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah sebesar 3.91%.

KESIMPULAN

Dalam bermain sepaktakraw salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu pada saat diam ataupun bergerak untuk membuat manusia mampu beraktivitas secara efektif dan efisien.

Para pemain mahasiswa agar memperhatikan faktor latihan di dalam usaha untuk menunjang meningkatkan kemampuan sepaksila yang baik dalam permainan sepaktakraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Zulman, Madri M, (FIK-Universitas Negeri Padang. (2018). HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 16 SINTOGA KECAMATAN SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 67–74. Retrieved from <http://jba.pjj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/33/8>
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rnika Cipta
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
<http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>