

---

---

## ANALISIS DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA MAHASISWA PUTRA STKIP PARIS BARANTAI KOTABARU

**Arham Syahban**

Program Studi Penjaskesrek, STKIP Paris Barantai

[lolitaarham@gmail.com](mailto:lolitaarham@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to analyze of endurance of leg muscles and eye-foot coordination on the sepak sila ability to sepak takraw game for male students of STKIP Paris Baranta Kotabaru. The research method used is quantitative descriptive analysis method with data collection techniques using test techniques and measurements of the strength of endurance of leg muscles and eye-foot coordination as well as their respective contributions to the ability of sepak sila in sepak takraw games. The population of this research is all male students of the Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Paris Barantai. Samples were taken as many as 30 male students using the sampling method, namely simple random sampling. From the results of the study it is known that there is a contribution of endurance of leg muscles (X1) to the ability of sepak sila in the sepak takraw game of STKIP Paris male students Barantai Kotabaru (Y) of 32.3%, known to have eye-foot coordination (X2) to the ability of sepak sila in the sepak takraw STKIP Paris male students Barantai Kotabaru (Y) amounted to 31.7% and it was known the contribution of endurance of limb muscles (X1) and eye-foot coordination (X2) together towards the ability to the ability of sepak sila in sepak takraw games of male students of STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y) is 61.1%.*

**Keywords:** *Leg Muscle Endurance, Eye-foot Coordination, Sepak Sila Ability in Sepak Takraw Games*

### **PENDAHULUAN**

Dalam pembinaan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga sepak takraw perlu adanya dukungan ilmu pengetahuan, oleh karena itu kita harus mengadakan pendekatan secara ilmiah dalam bentuk penelitian (*research*) yang merupakan jalan cepat dan tepat yang dapat dipertanggung jawabkan.

Sepak takraw dalam menjangkau dan meningkatkan prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga ini tidaklah mudah. Beberapa aspek dalam olahraga takraw sangat sulit berprestasi dan bersaing dengan olahraga baru yang ada sekarang diakibatkan diantaranya karena olahraga sepak takraw dewasa ini peminat untuk mendedikasikan hidupnya pada sepaktakraw tidak sebanyak seperti dulu, sehingga untuk mencari bibit-bibit atlet sepaktakraw sekarang ini sangat sulit. Perlu kita ketahui bahwa sepak takraw adalah olahraga yang konsisten dan masih sering dilaksanakan dalam event-event olahraga besar baik nasional maupun internasional.

Di Indonesia sendiri sepak takraw masih banyak yang menggemari olahraga ini. Di beberapa pulau-pulau terpencil di Indonesia sepaktakraw merupakan olahraga yang sangat sering dimainkan karena olahraga ini sangat mudah, murah dan efisien. Akan tetapi dalam bidang prestasi di kancah nasional maupun internasional, Indonesia masih sangat minim prestasi. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pendekatan ilmu pengetahuan dalam olahraga sepaktakraw baik dari segi teknik, taktik maupun pelatihan sepak takraw.

Di perguruan tinggi STKIP Paris Barantai khususnya di program studi penjaskesrek terdapat mata kuliah sepak takraw. sebagai pengampuh mata kuliah sepak takraw di STKIP Paris Barantai, terdapat beberapa kendala yang menghambat para mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru, untuk bersaing dan berprestasi dengan baik pada cabang olahraga sepak takraw. berdasarkan pengalaman peneliti sebagai dosen pengampuh mata kuliah sepaktakraw di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP Paris Barantai, bukan hanya teknik dasar sepak sila yang kurang dikuasai oleh mahasiswa STKIP Paris Barantai juga tetapi komponen fisik

yaitu; daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang sangat kurang dimiliki oleh mahasiswa kami.

Mahasiswa penjaskesrek jika memiliki daya tahan otot tungkai yang baik maka mahasiswa tidak akan cepat lelah dan dapat mengatur kondisi fisiknya dengan efektif selama bermain sepak takraw dengan baik, begitupun sebaliknya jika daya tahan otot tungkai lemah akan sangat mudah mahasiswa tersebut kehilangan bola dan musuh dapat dengan mudah mencuri poin, hal ini akan merugikan tim sendiri. Sering juga kita lihat pada saat mahasiswa bermain sepak takraw sedang melakukan sepak sila, bola yang ditendangnya sering keluar dari lapangan, bahkan lebih parah bola sering meleset dari kaki atau dengan kata lain tidak berhasil untuk menimang bola, hal ini disebabkan karena koordinasi mata-kaki pada saat melakukan sepak sila kurang dimiliki oleh mahasiswa. Maka dari itu koordinasi mata-kaki perlu dimiliki oleh mahasiswa penjaskesrek, karena dengan memiliki koordinasi mata-kaki yang baik dan stabil maka akan memudahkan mahasiswa penjaskesrek dalam mengontrol bola yang di servis oleh lawan. Sepak sila yang dilakukan dapat sempurna jika mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai mempunyai daya tahan otot dan koordinasi yang baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik menguji adakah kontribusi daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw, sehingga peneliti mengangkat penelitian dengan judul "Analisis daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru".

## **KAJIAN PUSTAKA**

Sepak sila merupakan salah satu cara dalam menyepak bola takraw dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila (timbangan) dapat dikatakan juga sebagai kemampuan menimang bola pada permainan sepak takraw. Sepakan yang paling banyak digunakan adalah sepak sila, oleh karena pelaksanaan dengan sepak sila dinilai lebih efektif dan efisien baik dalam mengontrol atau menguasai bola maupun dalam melakukan operan atau umpan dan sebagainya.

Dalam permainan sepak takraw sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian kaki dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola takraw, mengumpan untuk serangan smash dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Oleh sebab itu, salah satu jenis kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan sepak sila yang baik dan benar.

Menurut Nur Ichasan Halim (2011:36) Daya Tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. Secara umum tubuh sangat mudah lelah dan sulit sekali kembali pulih dengan cepat apabila telah melakukan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan fisik.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (200: 77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi gerak mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.

Gerakan yang dimaksud antara lain sepak sila, memerlukan sejumlah input (rangsang) yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan kedalam gerak mototrik sebagai output (luaran), agar hasilnya benar-benar gerakan yang terkoordinir secara rapi dan luwes. Menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi koordinasi yakni, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, fleksibilitas. Selain koordinasi mata-kaki, dalam sepak sila juga ditunjang oleh unsur kondisi fisik lainnya, diantaranya adalah daya tahan otot tungkaidan koordinasi mata-kaki pemain sepak takraw.

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian Jenis metode penelitian yang dipilih adalah deskriptif analisis. penelitian deskriptif analitis mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan, hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya. Maka dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan teknik pengambilan data dilakukan melalui test dan pengukuran.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu Variabel Terikat (*Dependent Variable*) dalam penelitian ini adalah kemampuan sepak sila permainan sepak takraw. Variabel Bebas (*Independent Variable*) yaitu daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Y	Y
X	
X1	XY
X2	

**Gambar 1.** Model desain penelitian

Keterangan:

X<sub>1</sub> = Daya tahan otot tungkai

X<sub>2</sub> = Koordinasi Mata- kaki

Y = Kemampuan Sepak Sila

XY = Kontibusi Daya tahan otot tungkai dan Koordinasi Mata- kaki terhadap Kemampuan Sepak Sila

Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah Daya Tahan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan olahraga atau aktivitas gerak yang lama Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia, kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

Koordinasi mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.

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

Populasi dalam penelitian ini keseluruhan mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Pengambilan sampel menggunakan teknik Random Sampling dengan cara undian atau acak. Adapun yang menjadi Sampel yaitu Mahasiswa putra STKIP Paris Barantai sebanyak 30 orang.

Berknaan dengan cara pengambilan data penelitian, instrumen yang digunakan adalah: Instrumen untuk mengambil data daya tahan otot tungkaidengan menggunakan cara *Squat jump*. Instrumen untuk mengambil data koordinasi mata kaki dengan cara koordinasi mata kaki atau tes menyepak dan menghentikan bola ( *Passing and stopping test*). Instrumen untuk mengukur sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan cara menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan penghitungan data maka hal yang harus dilakukan adalah mengumpulkan data terlebih dahulu sesuai dengan instrumen yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru.

Adapun deskriptif data dari variabel daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki serta kemampuan sepak sila pada sepak takraw melalui tes dan pengukuran yang sudah didapat dan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Data deskriptif tes hasil pengukuran variabel daya tahan otot tungkai( $X_1$ ), koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y)

	Daya Tahan Otot Tungkai	Koordinasi Mata Kaki	Kemampuan Sepak Sila
Mean	46.47	3.43	20.17
Std. Deviation	10.461	1.478	7.634
Minimum	30	1	10
Maximum	67	6	40

Berdasarkan tabel 1 data deskriptif hasil pengukuran daya tahan otot tungkai yang dilambangkan  $X_1$ , maka setelah dilakukan pengukuran didapat skor terendah 30 kali dan skor tertinggi adalah 67 kali, kemudian diperoleh rata-rata sebanyak 46.47 dan ditemukan standar deviasinya sebesar 10.461.

Data dari hasil data deskriptif koordinasi mata-kaki dilambangkan dengan ( $X_2$ ), maka setelah dilakukan tes dan pengukuran mendapatkan skor terendah 1 kali dan skor tertinggi sebesar 6 kali, kemudian diperoleh rata-ratanya sebesar 3.43 dan ditemukan standar deviasinya dengan hasil sebesar 1.478.

Data hasil tes kemampuan sepak sila dalam permainan takraw mahasiswa putra Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Paris Barantai yang dilambangkan dengan Y, yang sudah dilakukannya tes dan pengukuran maka dengan itu mendapatkan skor terendah 10 dan skor tertinggi 40 kali melakukan sepak sila, kemudian dapat diperoleh rata-ratanya sebesar 20.17 dan tak lupa pula menghitung standar deviasinya dan mendapatkan hasil sebesar 7.634.

Di atas telah dijelaskan gambaran umum tentang data hasil tes dan pengukuran variabel daya tahan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kemampuan sepak sila yang dilakukan oleh mahasiswa putra STKIP Paris Barantai. Data deskriptif diatas sangat bermanfaat untuk mengenal dan melihat seberapa jauh mahasiswa dapat melakukan tes yang telah disediakan oleh peneliti. Data deskriptif dapat menjadi langkah awal untuk memulai analisis data hasil penelitian.

Hasil-hasil pengujian normalitas data dari setiap variabel daya tahan otot tungkai, panjang tungkai, koordinasi mata kaki untuk lebih ringkasnya dapat dirangkum dan disajikan dalam bentuk tabel seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas hasil pengukuran variabel daya tahan otot tungkai( $X_1$ ), panjang tungkai ( $X_2$ ), koordinasi mata-kaki ( $X_3$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y)

	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Daya Tahan Otot Tungkai	0,905	0,385	Normal
Koordinasi Mata Kaki	0,818	0,516	Normal
Kemampuan Sepak Sila	1,063	0,209	Normal

Dengan demikian akan mendapatkan hasil uji normalitas untuk data daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) hasil yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 0,905 sedangkan taraf signifikan adalah 0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Hasil uji normalitas untuk data koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) hasil yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 0,818 sedangkan taraf signifikanfi adalah 0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Hasil uji normalitas untuk data kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw (Y) hasil yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 1,063 sedangkan taraf signifikanfi adalah 0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw (Y) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Dalam hal ini untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis data yang terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. uji F, dan koefisien determinasi (*R Square*).

Untuk mengetahui bagaimana kontribusi kedua variabel bebas, yaitu daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap 1 variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila permainan sepak takraw (Y), maka akan ditinjau dari seberapa besar derajat hubungannya dengan menghitung koefisien determinasinya (*R Square*).

**Tabel 3.** Hasil Uji Regresi pengukuran variabel daya tahan otot tungkai( $X_1$ ), terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y)

Variabel	r	P	Keterangan
DTOT ( $X_1$ ) dengan KSS (Y)	0,323	0,002	Signifikan

Dengan mencari koefisien determinasinya didapatkan hasil yang significant, daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) sebagai variable bebas terhadap kemampuan sepak sila (Y) sebagai variable terikat mendapatkan hasil hitung koefisien determinasinya (*r*) sebesar 0,323 atau 32,3 % dengan taraf signifikan 0,002 ( $\alpha = 0,05$ ). Itu menunjukkan bahwa variable bebas  $X_1$  berkontribusi dengan variable terikat Y.

**Tabel 4.** Hasil Uji Regresi pengukuran variabel koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ), terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y)

Variabel	r	P	Keterangan
KMK ( $X_2$ ) dengan KSS (Y)	0,317	0,002	Signifikan

Selanjutnya hasil yang didapat antara koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) yang sebagai variable bebas terhadap kemampuan sepak sila (Y) sebagai variable terikat juga mendapatkan hasil hitung koefisien determinasinya (*r*) sebesar 0,317 atau 31,7 % dengan taraf signifikan 0,002 ( $\alpha = 0,05$ ). Itu menunjukkan bahwa variable bebas  $X_2$  berkontribusi dengan variable terikat Y.

**Tabel 5.** Hasil Uji Regresi Ganda pengukuran variabel daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y)

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Daya tahan otot tungkai( $X_1$ )					
Koordinasi Mata-kaki ( $X_2$ )	0,611	0,349	8,212	0,002	Signifikan
Kemampuan Sepak Sila (Y)					

Berdasarkan regresi linier ganda dihitung nilai R sebagai koefisien determinasinya dan didapat nilainya sebesar 0,611. Langkah berikutnya adalah menguji apakah  $R^2 = 0,349$  itu signifikan atau tidak melalui analisis regresi menggunakan uji F. Didapat  $F_{tabel} = 3,35$  dan  $F_{hitung} = 8,212$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $8,212 > 3,35$  yang berarti signifikan.

Untuk kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas di atas kepada variabel terikat didapatkan untuk kontribusi daya tahan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap kemampuan sepak sila (Y) yaitu sebesar 32,3 %. Untuk kontribusi koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila (Y) kontribusinya sebesar 31,7 %.

Untuk kontribusi daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw (Y) secara bersama-sama adalah sebesar 61,1 %.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisa daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Berdasarkan dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dan dari data-data penelitian yang telah dilakukan pengujian-pengujian statistika antara variabel daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sebagai variabel bebas terhadap kemampuan sepak sila sebagai variabel terikatnya dapat dikemukakan bahwa hasil pembahasan penelitian ini adalah sebagai berikut. Analisis daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Hasil penelitian menunjukkan adanya sumbangan yang signifikan antara daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru dengan taraf signifikan 0,005 ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw pada mahasiswa putra STKIP Paris Barantai.

Analisis koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sumbangan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru dengan taraf signifikan 0,001 ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru.

Analisis daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sumbangan/kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru dengan taraf signifikan 0,003 ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru.

Dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwa daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki ada memberikan sumbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru. Besar sumbangan yang diberikan daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) terhadap kemampuan sepak sila (Y) adalah 32,3 %. Sumbangan yang diberikan

koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) adalah 31,7 %. Selanjutnya sumbangan yang diberikan oleh kedua variable bebas daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap variable terikat kemampuan sepak sila (Y) adalah 61,1 %. Hal ini membuktikan bahwa variabel daya tahan otot tungkaidan koordinasi mata-kaki memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keberhasilan dalam melakukan kemampuan sepak sila permainan sepak takraw. Dilihat dari pengambilan data dalam melakukan sepak sila dari awal sampai akhir gerakan. Kekurangan sumbangan yang diberikan terhadap kemampuan sepak sila dikarenakan masih banyak variabel bebas lain yang diluar dari kedua variabel ini yang juga berhubungan dengan kemampuan sepak sila atau memberikan sumbangan terhadap keberhasilan dalam melakukan sepak sila.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil uji hipotesis penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat kontribusi daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y) dengan nilai (r) sebesar 0,323 ( $P_{value}= 0.007 < \alpha 0,05$ ). Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y) dengan nilai (r) sebesar 0,317 ( $P_{value}= 0.012 < \alpha 0,05$ ). Terdapat kontribusi daya tahan otot tungkai( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kemampuan sepak sila permainan sepak takraw mahasiswa putra STKIP Paris Barantai Kotabaru (Y) dengan nilai R sebesar 0,611 ( $P_{value}= 0.003 < \alpha 0,05$ ); dan nilai  $F_{hitung}$  8,212.

## DAFTAR PUSTAKA

- Halim, N. I. (2004). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Depdiknas.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kasiyo, Dwijowinoto. (1993). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Pres,
- Kusuma, Dede. (1989). *Olahraga dan Manfaatnya*. Jakarta: CV. Karya Ilmiah.
- Lutan, Rusli. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulaiman. (2004). *Sepak Takraw*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.