

HUBUNGAN KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMPN 1 SIJUNJUNG

Rani Munarji¹, Zulbahri², Hendri Neldi³, Sefri Hardiansyah⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

munarjirani3@gmail.com¹, zulbahri@fik.unp.ac.id², hendrineldi@fik.unp.ac.id³,

hardiansyah@fik.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.4>

Kata Kunci : Koordinasi; Keseimbangan; Keterampilan Sepak Sila

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung. Hal ini diduga dipengaruhi oleh koordinasi dan keseimbangan yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung. Jenis penelitian adalah korelasi, dengan populasi seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung sebanyak 15 orang putra dan putri 6 orang. Penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* yang mana menetapkan kriteria berdasarkan jenis kelamin, sehingga hanya pemain putra yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian untuk koordinasi menggunakan tes passing ke tembok menggunakan sasaran, keseimbangan menggunakan *test stork stand*, keterampilan sepak sila dengan melakukan sepak sila selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji korelasi untuk melihat hubungan dari koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler menyatakan bahwa, hasil uji korelasi bernilai signifikan dengan $F_{hitung} (7.949) > F_{tabel} (4.75)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana memiliki kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y).

Keywords : Coordination; Balance; Skills Sepak Sila

Abstract : The problem in this study is the lack of sepak sila ability in the sepak takraw extracurricular student of SMPN 1 Sijunjung. This is thought to be influenced by the coordination and balance possessed by the students. The purpose of this study was to determine the relationship between coordination and balance with the sepak sila ability of the sepak takraw extracurricular student of SMPN 1 Sijunjung. The type of research is correlation, with a population of all students who participate in the sepak takraw extracurricular activities of SMPN 1 Sijunjung as many as 15 boys and 6 girls. Sampling using *purposive sampling* which sets criteria based on gender, so that only male players are used as research subjects. Data collection for coordination research using a passing test to the wall using a passing test to the wall using a target, balance using a *stork stand* test, sepak sila skills by doing sepak sila for 60 seconds. Data is processed using the *product moment* correlation formula. Based on the result of statistical analysis with correlation test to see the relationship between eye-foot coordination and balance to the ability of extracurricular students' sila kicking, it states that the results of the correlation test have a significant value with $F_{hitung} (7.949) > F_{tabel} (4.75)$ then H_0 is rejected and H_a is accepted which concludes that there is a significant relationship between eye-foot coordination (X_1) and balance (X_2) together with sila kicking ability (Y).

PENDAHULUAN

Olahraga pada era modern seperti sekarang ini semakin menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap manusia dalam rangka eksistensi serta menempatkan diri pada kedudukan yang strategis sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman.

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Peran penjasorkes di sekolah atau satuan pendidikan sangat penting, hal ini terkait dari dua hal yakni sisi pendidikan jasmani yang mengarah kepada aspek edukatif dan sisi olahraga yang mengarah kepada aspek prestasi.

Sepak takraw merupakan salah satu permainan yang berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh kalangan pelajar sampai generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub sepak takraw, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat termasuk olahraga sepak takraw di SMP Negeri 1 Sijunjung.

Teknik sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dinamakan dengan sepak sila karena sikap kaki disaat menyepak terlihat seperti bersila.

Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak takraw. Oleh karena itu, teknik ini sering disebut sebagai "ibu" dalam permainan sepak takraw (Pribadi et al., 2020).

Menurut Arifudin (2022) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi,

kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik.

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan".

Menurut Saputri & Sa (2021) kegiatan ekstrakurikuler di sekolah umumnya sangat beragam, ada yang bersifat intelektual, religius, kepemimpinan, kesenian, kesehatan, dan lain sebagainya.

Menurut Supiani et al., (2020), Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan.

Menurut Nugroho & Sulaiman (2021), sepak takraw merupakan olahraga yang berasal dari Asia Tenggara dimana olahraga sepak takraw gabungan dari olahraga bola voli, bola yang digunakan terbuat dari rotan, seorang pemain boleh menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan.

Menurut Ramadhan & Bulqini (2018), Permainan sepak takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia, Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarannya murah dan sangat sederhana.

Menurut Pratama (2022), sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola dari rotan dan dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 13,42 meter dan lebar 6,1 meter. Seiring perkembangan waktu, bola sepak takraw kini terbuat dari serat kaca.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepak takraw. Menurut Hasyim & Jahrir (2024), mengatakan koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga (Yusuf & Sahrul Jahrir, 2019).

Menurut Purwanto et al., (2022), Sepak sila adalah gerakan menyepak bola menggunakan bagian dalam kaki, yang berfungsi untuk menerima, menimang, menguasai bola, mengumpan, hingga menyelamatkan serangan lawan.

Menurut Gusriadi (2020), sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan bola, menerima bola dan menahan serangan lawan dan servis.

Menurut Wiyaka et al., (2024), keahlian dalam menggunakan sepak sila bukan hanya penting sebagai teknik dasar sepak takraw, tetapi juga berperan penting dalam menyelesaikan berbagai bagian permainan, seperti *smas*, *passing*, dan servis.

Menurut Alfiandi et al., (2018), Seorang pemain sepak takraw harus memiliki keterampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam permainan sepak takraw.

Menurut Wahyudi (2020), salah satu teknik dasar yang sangat menentukan kemenangan suatu regu adalah pemain yang memiliki sepak sila yang baik. Dalam permainan sepak takraw kekalahan suatu

regu, sering disebabkan karena tekong regu tersebut tidak mampu melakukan sepak sila dengan baik.

Menurut Razif et al., (2021), Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi yang dimaksud di sini akan melahirkan efisiensi dari sebuah gerakan yang akan meningkatkan kecerdasan dari seseorang dan melahirkan gerakan otomatis.

Menurut Putra & Fuaddi (2019), Koordinasi mata, dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Menurut Widodo & Noviardila, (2021), Koordinasi Pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakan-gerakan otot sinergis dan antagonis secara selaras.

Menurut Saputra (2019), keseimbangan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik sepak sila dengan baik. Peranan keseimbangan dalam melakukan sepak sila adalah sangat penting, terutama pada saat bola disepak.

Menurut Asnaldi (2019) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga.

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program Pendidikan Kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas

jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Kesehatan adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, Kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik dan mental yang berkelanjutan (Sari, D.N., Nelson, S., & Haris, F, 2020).

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian korelasional. Menurut Hasbi et al., (2023), Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel.

Penelitian ini menggunakan metode berupa tes. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 21 orang yang terdiri dari 6 orang putri dan 15 orang putra. Dengan sampel berjumlah 15 orang putra.

Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Sijunjung dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung.

Maka ditarik sampel peneliti menetapkan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung. Dengan metode analisis data menggunakan uji normalitas, uji korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu variabel koordinasi mata kaki (X_1), variabel keseimbangan (X_2), dan variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila (Y). Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung melalui tes dengan jumlah sampel 15 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak

takraw di SMPN 1 Sijunjung.

Instrument adalah alat atau sarana yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data, sehingga mempermudah pelaksanaan penelitian dan menghasilkan data yang lebih baik serta mudah diolah. Penelitian ini menerapkan pendekatan *one-shot model*, yaitu metode yang melibatkan pengumpulan data hanya satu kali.

1. Tes koordinasi



Gambar 1. Tes koordinasi

Sumber: Dokumentasi penelitian

Koordinasi mata kaki adalah suatu kesenambungan antara mata sebagai respon dan kaki sebagai penyalur respon dalam melakukan gerakan. Untuk mengukur kemampuan koordinasi mata kaki digunakan tes passing ke tembok menggunakan sasaran (Wall Passing Test), jika mengenai sasaran maka akan mendapatkan poin satu.

2. Tes keseimbangan



Gambar 2. Test stork stand

Sumber: Dokumentasi penelitian

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dan mengontrol alat tubuh setiap melakukan gerakan. Lamanya waktu dalam satuan detik dalam mempertahankan keseimbangan tubuh menggunakan tes keseimbangan yaitu *test stork stand*.

3. Tes sepak sila



Gambar 3. Tes sepak sila

Sumber: Dokumentasi penelitian

Sepak sila merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak takraw. Tes ini dilakukan dengan melakukan sepak sila selama 60 detik dengan memberikan tiga kali percobaan. Skor yang diambil adalah jumlah sepekan terbanyak dari percobaan yang telah dilakukan.

HASIL

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu variabel koordinasi mata kaki (X_1), variabel keseimbangan (X_2), dan variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila (Y). Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung melalui tes dengan jumlah sampel 15 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas dimaksudkan untuk memeriksa apakah data sampel berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2012:241). Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi

normal dilakukan dengan uji Liliefors.

1. Koordinasi

Tes koordinasi adalah tes yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dengan pusat syaraf. Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata kaki (*testee*) dalam bergerak. Tes dilakukan terhadap 15 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung.

Dengan perolehan tertinggi 11 dan perolehan terendah 4, standar deviasi 2,264, median 8, dan modus 11, sedangkan rata-rata perolehan pada 8,53 berada pada kategori "Sedang". Data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Koordinasi Mata Kaki

Tes Koordinasi Mata Kaki			
Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
10 – 11,4	7	47%	Baik Sekali
8,5 – 9,9	0	0%	Baik
7 – 8,4	6	40%	Sedang
5,5 – 6,9	0	0%	Kurang
4 – 5,4	2	13%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa koordinasi mata kaki siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung pada kategori Baik sekali sebanyak 7 orang (47%), kategori baik sebanyak 0 orang (0%), kategori Sedang sebanyak 6 orang (40%), kategori Kurang sebanyak 0 orang (0%), dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 2 orang (13%).

2. Keseimbangan

Keseimbangan diukur dengan menggunakan *test stork stand* yaitu, test berdiri dengan satu kaki (jinjit) pada kaki

yang dominan yang bertujuan untuk keseimbangan statis. Tes dilakukan terhadap 15 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung.

Dengan perolehan tertinggi 70,4 detik dan perolehan terendah 33,5 detik, standar deviasi 10,075, median 53, modus 53, sedangkan rata-rata perolehan pada 50,92 detik berada di kategori Kurang. Data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Keseimbangan

Tes Keseimbangan			
Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
63,06 – 70,44	2	13%	Baik Sekali
55,67 – 63,05	4	27%	Baik
48,28 – 55,66	4	27%	Sedang
40,89 – 48,27	3	20%	Kurang
33,5 - 40,88	2	13%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil tes keseimbangan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung pada kategori Baik Sekali sebanyak 2 orang (13%), kategori baik 4 orang (27%), kategori Sedang sebanyak 4 orang (27%), kategori Kurang sebanyak 3 orang (20%), dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 2 orang (13%).

3. Sepak Sila

Data dapat dilihat pada tabel dibawah ini: Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil tes kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung pada kategori Baik Sekali sebanyak 6 orang (40%), kategori baik 4 orang (27%), kategori Sedang sebanyak 4 orang (27%), kategori Kurang sebanyak 0 orang

(0%), dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 1 orang (7%).

Tabel 3. Sepak sila

Tes Sepak Sila			
Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
43,2 – 49,4	6	40%	Baik Sekali
36,9 – 43,1	4	27%	Baik
30,6 – 36,8	4	27%	Sedang
24,3 – 30,5	0	0%	Kurang
18 – 24,2	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung sebanyak 15 orang putra.

1. Hubungan antara koordinasi mata kaki (X₁) dengan kemampuan sepak sila (Y) siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung.

Berdasarkan hasil uji korelasi bernilai signifikan dengan $t_{hitung} (1,914) > t_{tabel} (1,770)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana memiliki kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung memiliki koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila dengan kategori sedang, yang mana dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki yang baik mempengaruhi kemampuan sepak sila yang baik pula.

Koordinasi mata-kaki dapat ditingkatkan melalui peningkatan kekuatan otot, dan bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti menimang bola baik secara individu maupun berpasangan.

2. Hubungan antara keseimbangan (X2) dengan kemampuan sepak sila (Y) siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung.

Berdasarkan hasil uji korelasi bernilai signifikan dengan $t \text{ hitung } (1,878) > t \text{ table } (1,770)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana memiliki kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X2) dengan kemampuan sepak sila (Y).

Berdasarkan hasil uji statistik dan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung memiliki keseimbangan dengan kemampuan sepak sila dengan kategori kurang, yang mana dapat disimpulkan bahwa keseimbangan yang baik mempengaruhi kemampuan sepak sila yang baik pula.

Sepak sila adalah teknik untuk mengontrol dan menimang bola, membuat operan atau umpan, menyelamatkan bola dari serangan lawan. Keseimbangan yang baik yang dimiliki seseorang atau atlet akan dapat memberikan kontribusi yang sangat bermanfaat pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

3. Hubungan antara koordinasi mata kaki (X1) dan keseimbangan (X2) secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y) siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji korelasi, hasil uji korelasi bernilai signifikan dengan $F \text{ hitung } (7.949) > F \text{ tabel } (4.75)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang mana memiliki kesimpulan

terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y).

Berdasarkan hasil uji statistik dan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung memiliki koordinasi mata kaki dengan kategori sedang dan keseimbangan dengan kategori kurang terhadap kemampuan sepak sila.

Terdapat 3 model latihan sepak sila yang layak digunakan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila, yaitu: (1) latihan sila individu kombinasi kaki kanan dan kaki kiri. (2) latihan sepak sila berpasangan menggunakan kombinasi kaki kanan dan kiri. (3) latihan sepak sila dengan hulahop menggunakan kombinasi kaki kanan dan kiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung. Kemampuan koordinasi mata kaki yang dimiliki siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung berada pada kategori baik dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung. Kemampuan keseimbangan yang dimiliki siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung berada pada kategori sedang dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara

koordinasi dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung. Diketahui hubungan antara koordinasi mata kaki (X1) dan keseimbangan (X2) secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y), dengan nilai F hitung $7,949 > F$ tabel 4,75.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Kepada guru penjasorkes dan pelatih ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung dalam menjalankan program latihan untuk memperhatikan dan meningkatkan koordinasi mata kaki dan keseimbangan siswa guna meningkatkan kemampuan sepak sila.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 1 Sijunjung untuk lebih memperhatikan dan giat dalam melakukan program latihan untuk meningkatkan koordinasi mata kaki dan keseimbangan guna meningkatkan kemampuan sepak sila.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam melakukan penelitian untuk mengembangkan variabel-variabel yang mempengaruhi kemampuan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/10.21009/jsce.02205>

Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1–9. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>

Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal sport science volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021*.

Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M. (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), 16-17.

Arie Asnaldi. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. <https://menssana.pppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/30/23>, di akses 05 Agustus 2019.

Gusriadi, E. (2020). Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir. 1–67.

Hasyim, M. Q., & Jährir, A. S. (2024). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1–14.

Nugroho, B. W., & Sulaiman, S. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Sepaktakraw Berbasis Android Bagi Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 504–509. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.45928>

Pratama, N. Z. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan

Servis Bawah Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 20–32. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2001%0Ahttps://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/2001>

Purwanto, D., Atiq, A., Sastaman, P., Hans, Muhammad, F., Fitriani, & Nurjayadi, A. (2022). Peningkatan Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Dengan Metode Tag Games Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Tadulako. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 1–9.

Putra, Y. permana, & Hemanzoni. (2018). Hubungan Motivasi dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 10–27.

Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.49-55>

Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>

Razif, M., Mardela, R., S, A., & Irawadi, H. (2021). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 137–145. <https://doi.org/10.24036/jpo148019>

Saputra, W. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler

Sma Negeri 1 Benai. Repository Universitas Islam Riau, 24–25.

Saputri, N., & Sa, N. (2021). Pengembangan Minat dan Bakat Peserta Didik melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Nurdiana. 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i2.4268>

Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.

Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. *ENGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>

Wahyudi, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Koordinasi Mata- Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kerja Keras Siswa Pengantar*, 2, 1–7.

Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17.

Wiyaka, I., Soaduon, B., Ayroldi, M., Rifqi, M., Program,), Pendidikan, S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2024). Sepak Sila Dalam Sepak Takraw: Kajian Pustaka. *Communnity Development Journal*, 5(3), 4929–4933.

Zulbahri. (2022). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 1–5.

