

# HUBUNGAN KOORDINASI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS SEPAK TAKRAW DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 1 KINALI

Suharmono<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Mario Febrian<sup>4</sup>

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

[Suharmono0323@gmail.com](mailto:Suharmono0323@gmail.com), [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id),

[mariofebrian@fik.unp.ac.id](mailto:mariofebrian@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.16>

Kata Kunci : Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Kemampuan Servis

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Kinali yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan servis sepak takraw. Hal ini berarti bahwa semakin baik koordinasi mata kaki dan keseimbangan siswa, maka kemampuan servis mereka juga akan semakin baik. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan populasi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kinali yang berjumlah 54 orang. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling sebanyak 24 orang siswa putra. Data diperoleh melalui tes koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes passing ke tembok selama 30 detik dan tes keseimbangan statis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan servis sepak takraw. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan pelatih sepak takraw untuk meningkatkan kemampuan servis siswa dengan memperhatikan faktor koordinasi mata kaki dan keseimbangan. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelatihan sepak takraw dan pengembangan kemampuan siswa secara keseluruhan. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan servis sepak takraw pada siswa.

Keywords : *Ankle-foot coordination, balance, serving ability*

Abstract : *This study aims to determine the relationship between ankle-foot coordination and balance with serving ability in sepak takraw games among students of SMP Negeri 1 Kinali who participate in extracurricular activities. The results showed a significant relationship between ankle-foot coordination and balance with sepak takraw serving ability. This means that the better the students' ankle-foot coordination and balance, the better their serving ability will be. This study used a correlational method with a population of 54 extracurricular students of SMP Negeri 1 Kinali. The research sample was taken by purposive sampling of 24 male students. Data were obtained through an ankle-foot coordination test using a 30-second wall passing test and a static balance test. Data analysis was carried out using product moment correlation analysis. The results of this study indicate that ankle-foot coordination and balance have an important role in improving sepak takraw serving ability. Therefore, this study can be a reference for sepak takraw teachers and coaches to improve students' serving ability by paying attention to the factors of ankle-foot coordination and balance. Thus, this study can contribute to improving the quality of sepak takraw training and the development of students' overall abilities. This research can be the basis for developing effective training programs to improve sepak takraw serving skills in students.*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 pasal 2 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, dan evaluasi".

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Secara umum olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh. Olahraga pendidikan dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Selain itu olahraga pendidikan adalah kegiatan olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik, mental dan emosional siswa serta mengembangkan nilai-nilai positif, seperti disiplin, kerjasama dan sportivitas.

Dalam konteks global, pendidikan jasmani diakui sebagai fondasi penting untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial, sekaligus mencegah masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes dan gangguan postural yang semakin meningkat di kalangan generasi muda.

Oleh karena itu, Penjaskesrek menjadi urgensi untuk memastikan generasi muda, salah satu olahraga di dalam penjaskesrek adalah sepak takraw.

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bolavoli, sepak takraw juga dikatakan permainan bola kecil yang memadukan setidaknya dua teknik olahraga populer yaitu bolavoli dan sepak bola (Irsyad, M 2023).

Untuk itulah dalam permainan sepak takraw dibutuhkan keterampilan dan teknik yang bagus sehingga menghasilkan skor untuk kemenangan. Teknik yang dimaksud adalah teknik khusus yaitu servis, smash, dan block.

Teknik dasar servis digunakan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak takraw, sangat penting untuk memulai permainan dan memberikan tekanan kepada lawan. teknik servis dalam sepak takraw merupakan langkah awal yang sangat krusial dalam strategi permainan.

Servis dilakukan oleh pemain yang disebut server, dengan bantuan pengumpan (feeder) yang melempar bola ke arah server (tekong).

Servis yang dilakukan dengan teknik tinggi dapat menjadi bentuk serangan awal yang mematikan, memaksa lawan dalam posisi bertahan sejak awal permainan. Keakuratan dan ketepatan arah bola sangat penting agar bola jatuh di area kosong atau lemah dari lawan.

Dengan latihan yang konsisten, penguasaan teknik, dan strategi yang baik, servis tidak hanya menjadi pembuka permainan, tetapi juga alat efektif untuk mendominasi dan meraih poin dalam pertandingan sepak takraw.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor saat melakukan servis seperti tidak seimbang atau goyah saat mengangkat salah

satu kaki. Penyebab lainnya Sekolah ini memiliki kekurangan terhadap sarana dan prasarana dalam bidang olahraga.

Banyak faktor yang diduga mempengaruhi kurangnya kemampuan servis seperti yang terkait dengan faktor yang mempengaruhinya, baik berasal dalam diri siswa (internal) dan yang berasal dari luar diri siswa itu sendiri (eksternal).

Menurut Arie Asnaldi "Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses pelaksanaan latihan antara lain kesegaran jasmani, kemampuan dan kreatifitasan pelatih dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, minat, intelegensi, dan lain-lain sebagainya". (Asnaldi et al., 2020).

Faktor Internal di antaranya yaitu, Kemampuan fisik, Minat dan bakat, Motivasi, Kepribadian, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan. Sedangkan Faktor Eksternal yaitu, Lingkungan sekolah, Orang tua atau masyarakat, Fasilitas dan peralatan.

Faktor yang mempengaruhi ialah faktor internal/individu yaitu Kemampuan fisik merupakan faktor utama dalam mendukung aktivitas olahraga.

Kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus cabang olahraga."agar tumbuh dan berkembang dengan baik setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya" (Zulbahri, 2022).

Minat terhadap suatu bidang olahraga sangat menentukan keterlibatan seseorang dalam aktivitas tersebut. Seseorang yang memiliki minat tinggi dalam olahraga tertentu akan lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan keterampilannya.

Minat dapat tumbuh melalui pengalaman positif, dukungan sosial, serta

paparan terhadap aktivitas olahraga sejak dini.

Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi, sikap, kebutuhan, keputusan yang terjadi pada diri seseorang dan timbul akibat adanya faktor dari dalam dirinya (Intrinsik) dan dari luar (Ekstrinsik) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Yandi,A.F., & Putra,A.N. 2025).

Motivasi adalah dorongan internal atau eksternal yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam olahraga, motivasi dapat berasal dari diri sendiri (intrinsik) maupun dari faktor luar seperti dukungan keluarga, pelatih, atau penghargaan yang diterima.

Motivasi yang tinggi akan membantu seseorang bertahan dalam latihan yang intens dan menantang. Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan olahraga dan aktivitas fisik.

Seseorang yang memiliki sifat disiplin, gigih, dan percaya diri cenderung lebih berhasil dalam mengembangkan keterampilan olahraga. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri atau mudah menyerah mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai potensinya.

Koordinasi mata kaki sangat penting dalam banyak cabang olahraga, terutama yang melibatkan keterampilan motorik halus dan kasar seperti sepak takraw. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengontrol gerakan tubuhnya dengan lebih baik dan meningkatkan presisi dalam berbagai aktivitas fisik.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil dalam berbagai situasi. Faktor ini sangat penting dalam olahraga seperti senam, sepak takraw, dan bela diri.

Keseimbangan yang baik membantu mencegah cedera serta meningkatkan efektivitas gerakan. Selain faktor internal/individu, faktor eksternal juga berperan dalam perkembangan kemampuan olahraga seseorang.

Faktor-faktor ini mencakup: Lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan olahraga dapat meningkatkan minat dan keterampilan siswa dalam bidang ini.

Orang tua yang mendukung kegiatan olahraga dapat meningkatkan minat dan keterampilan siswa dalam bidang ini. Kurikulum pendidikan jasmani, ketersediaan pelatih yang kompeten, serta berbagai program ekstrakurikuler dapat menjadi faktor pendorong bagi siswa untuk aktif dalam olahraga.

Fasilitas dan peralatan yang memadai menjadi salah satu faktor penentu dalam perkembangan keterampilan olahraga seseorang. Lapangan yang memadai, alat latihan yang sesuai, serta akses terhadap pelatihan yang baik akan membantu meningkatkan kualitas latihan dan pencapaian atlet.

### **1. Pembelajaran Ekstrakurikuler**

Mengingat pentingnya kegiatan ekstrakurikuler, artikel ini akan membahas mengenai peran ekstrakurikuler dalam pembinaan dan pengembangan siswa sekolah dasar. (Nova, 2024).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan siswa dalam berbagai bidang.

Menurut Suherman (2018), kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa, serta membantu mereka mengembangkan kepribadian yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

## **2. Pengertian Sepak Takraw**

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Asia Tenggara. Sepak takraw adalah olahraga yang memadukan teknik sepak bola dan voli, dimainkan dengan bola rotan dan menggunakan lapangan yang mirip dengan bola voli atau bulu tangkis.

Bola sepak takraw berdiameter 5,3 inci (13,5 cm), berat 80 g, dan keliling antara 42-22 cm. Lapangan sepak takraw berbentuk persegi Panjang dengan Panjang sekitar 13,4 m dan lebar 6,1 m. Jumlah pemain sepak takraw setiap regu terdiri dari 3 pemain, yaitu killer (striker), takong (server) dan feeder (pengumpan). (Muhyi, dkk, 2021).

Servis dalam sepak takraw merupakan salah satu teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain (tekong), karena dengan servis ini angka akan dapat diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

Jadi servis adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh tekong yang merupakan serangan pertama untuk mendapatkan point (Semarayasa, 2016).

## **3. Teknik Dasar Sepak Takraw**

### **a. Servis**

Zalfendi (2017: 129) Servis adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis. Servis adalah teknik dasar yang dikuasai oleh seorang pemain karena servis itu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepahtakraw (Karim & Ikadarny, 2018).

**b. Penerimaan** (Penerimaan dengan Kaki Bagian Dalam).

Penerimaan adalah teknik untuk mengembalikan bola yang dilayani oleh lawan.

**c. Tendangan (Tendangan Kaki Bagian Dalam).**

Tendangan adalah teknik untuk mengontrol bola saat berada di udara.

#### **4. Koordinasi Mata Tangan**

##### **a. Pengertian Koordinasi Mata Tangan**

Kemampuan koordinasi gerak yang baik akan dapat mengubah perpindahan secara cepat dan tepat dari pola gerakan yang satu ke pola gerakan yang lainnya sehingga gerakannya menjadi efisien. (Abidin, 2023)

Dalam melatih keterampilan maka faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan koordinasi yang paling mudah di kembangkan pada ana-anak usia miss, yaitu pada adaptasi system syaraf, karena system syaraf anak usia muda lebih baik dari system syaraf orang dewasa. (Marita, 2024)

##### **b. Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Servis Bawah**

Koordinasi dalam permainan sepak takraw memiliki peran yang sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol atau meniming bola, setelah adanya stimulus tertentu, dalam bentuk bola yang datang dari serangan lawan.

Dengan koordinasi mata kaki yang bagus maka gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan untuk menguasai bola dan memainkan bola. (Ilham, 2018).

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan tergolong kedalam jenis penelitian korelasional denan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana kontribusi atau peranan variabel-variabel predictor terhadap variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi.

Sugiyono (2018:130) mengemukakan

bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Kinali, Kabupaten Pasaman Barat. berjumlah 54 orang yang terdiri dari putra 24 orang dan putri 30 orang dengan dominasi keaktifan berasal dari siswa putra. Oleh karena itu, sampel penelitian difokuskan pada siswa putra yang aktif mengikuti kegiatan tersebut. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi ganda.

Instrument yang gunakan pada penelitian ini yaitu untuk mengukur Koordinasi Mata Kaki (Tes Passing ke Tembok selama 30 detik), untuk mengukur Keseimbangan (Tes Keseimbangan Statis), dan Kemampuan Sevice Sepak Takraw Yaitu Tes Sepak Takraw (Hanif, 2015: 134) yang telah melalu pengujian rehabilitasi dan validasi.

#### **1. Tes Passing ke Tembok 30 Menit**



**Gambar: Tes Passing ke Tembok 30 Menit**

**Sumber: Dokumentasi Penelitian**

Setiap peserta melakukan pasing sehingga memantul pada dinding secepat mungkin, dan mengontrol bola di luar garis batas yang telah ditentukan. Jika bola telah berada dalam daerah batas, maka secepatnya melanjutkan gerakan pasing seperti gerakan sebelumnya selama 30 detik.

Bola yang keluar dari daerah tendangan harus dikembalikan ke garis tendangan dengan tidak menghentikan waktu. Nilai yang diambil adalah nilai yang terbaik dan dengan dua kali pengulangan.

## 2. Tes Keseimbangan



Gambar: Tes Keseimbangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta berdiri tegak dengan tangan dibuka selebar bahu. Salah satu kaki diangkat, dan kaki ditekuk ke belakang. Saat posisi stabil, waktu mulai dihitung. Peserta harus menjaga posisi selama mungkin tanpa menyentuh tanah atau menggeser kaki.

Jika peserta kehilangan keseimbangan, menggerakkan tangan, atau kaki menyentuh lantai, maka waktu dihentikan. Tes dilakukan sebanyak dua kali pengulangan dan diambil waktu terbaik (terlama).

## 3. Tes Service



Gambar: Tes Service

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Server menempati garis lingkaran tekong pada lapangan sepak takraw. Tekong melakukan servis sebanyak sepuluh (10) kali dengan bantuan lambungan dari pemain lainnya.

Tekong berusaha mengarahkan bola ke daerah lapangan dengan melewati net. Area sasaran terdiri dari lima (5) arah sasaran dengan skor 0-20 sesuai dengan tingkat kesulitan.

## HASIL

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini 2), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan servis dalam permainan sepak takraw (Y).

Untuk masing-masing variabel dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

### 1. Data Koordinasi Mata Kaki ( $X_1$ )

Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes passing ke tembok selama 30 detik terhadap 24 orang sampel. Didapat skor tertinggi Didapat skor tertinggi 9, skor terendah 3, rata-rata (mean) 5,54, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,76. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. . Data Koordinasi Mata Kaki ( $X_1$ )

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$\geq 9$	1	4,1	Baik Sekali
7 – 8	7	29,2	Baik
5 – 6	9	37,5	Cukup
3 – 4	7	29,2	Kurang
$\leq 2$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel yang diteliti, 1 orang (4,1%) memiliki hasil koordinasi mata kaki dengan kelas interval  $\geq 9$ , 7 orang (29,2%) memiliki hasil koordinasi mata kaki

dengan kelas interval 7-8, 9 orang (37,5%) memiliki hasil koordinasi mata kaki dengan kelas interval 5-6, dan 7 orang (29,2%) memiliki koordinasi mata kaki dengan kelas interval 3-4.

## 2. Data Keseimbangan (X<sub>2</sub>)

Pengukuran keseimbangan dilakukan dengan tes waktu (durasi) keseimbangan statis terhadap 24 orang sampel. Didapat skor tertinggi Didapat skor tertinggi 53,72, skor terendah 25, 54, rata-rata (mean) 38,09 dan simpangan baku (standar deviasi) 7,73. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Keseimbangan (X<sub>2</sub>)**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 50 detik	2	8,3	Baik Sekali
40-49 detik	8	33,3	Baik
30-39 detik	13	54,2	Cukup
20-29 detik	1	4,2	Kurang
≤ 20 detik	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel yang diteliti, 2 orang (8,3%) memiliki keseimbangan statis dengan kelas interval ≥ 50 detik, 8 orang (33,3%) memiliki keseimbangan statis dengan kelas interval 40-49 detik, 13 orang (54,2%) memiliki keseimbangan statis dengan kelas interval 30-39 detik, dan 1 orang (4,2%) memiliki keseimbangan statis dengan kelas interval 20-29 detik.

## 3. Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw (Y)

Pengukuran kemampuan servis dalam permainan sepak takraw dilakukan terhadap 24 orang sampel. Didapat skor tertinggi Didapat skor tertinggi 18, skor terendah 4, rata-rata (mean) 10,17 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,95. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw (Y)**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
17-20	2	8,3	Baik Sekali
13-16	5	20,8	Baik
9-12	7	29,2	Cukup
5-8	9	37,5	Kurang
0-4	1	4,2	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 sampel yang diteliti, 2 orang (8,3%) memiliki kemampuan servis dengan kelas interval 17-20, 5 orang (20,8%) memiliki kemampuan servis dengan kelas interval 13-16, 7 orang (29,2%) memiliki kemampuan servis dengan kelas interval 9-12, 9 orang (37,5%) memiliki kemampuan servis dengan kelas interval 5-8, dan 1 orang (4,2%) memiliki kemampuan servis dengan kelas interval 0-4.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw.

Pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan dk ( $n-2=22$ ). Jadi, dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 1 Kinali.

Koordinasi mata kaki yang baik dibutuhkan pemain melakukan gerakan servis dengan lebih tepat, baik dalam hal waktu, arah, maupun kekuatan. Dalam sepak takraw, servis dilakukan dengan gerakan yang melibatkan panca indra yaitu mata melihat dan mengawasi pergerakan benda,

sedangkan kaki akan bereaksi sesuai reaksi dan rangsangan system syaraf.

Menurut Ilham (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu : Kecepatan, dimana kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan koordinasi untuk melakukan gerakan koordinasi berkeseimbangan secara efektif dan efisien.

Daya ledak, dimana seseorang mampu menggunakan kekuatan maksimal dan waktu yang singkat. Keseimbangan (balance) merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam melakukan aktifitas.

Fleksibilitas, efektif seseorang dalam penyesuaian gerak terhadap aktifitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh.

## **2. Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw**

Pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan dk ( $n-2=22$ ). Jadi, dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 1 Kinali.

Selain koordinasi, keseimbangan juga menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan servis. Servis dalam sepak takraw memerlukan posisi tubuh yang stabil saat melakukan tolakan, mengayun kaki, serta saat mendarat setelah melakukan gerakan. Ketidakstabilan tubuh akan mengganggu akurasi dan kekuatan servis.

Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain mempertahankan posisi tubuh secara proporsional antara tumpuan dan gerakan, baik dalam kondisi statis maupun dinamis.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kilroy et al. (2016), yang menyatakan bahwa keseimbangan, baik statis maupun dinamis, merupakan keterampilan motorik yang esensial karena menjadi pusat dari seluruh gerakan manusia dan berperan penting dalam efektivitas performa fisik.

## **3. Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw.**

Pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan dk ( $n-2=22$ ). Jadi, dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan statis dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 1 Kinali.

Kemampuan servis dalam sepak takraw merupakan keterampilan kompleks yang melibatkan integrasi berbagai aspek kemampuan motorik. Seorang pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik tetapi keseimbangannya kurang, tetap berisiko mengalami kesalahan saat melakukan servis.

Begitu juga sebaliknya, keseimbangan yang baik tidak akan optimal tanpa adanya koordinasi gerak yang tepat. Dari pembahasan di atas hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw sangat dibutuhkan karena merupakan kondisi fisik yang berguna untuk meningkatkan prestasi atlet.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramli et al. (2023), ditemukan hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw. Mereka menyatakan bahwa servis yang efektif memerlukan kombinasi antara koordinasi visual-motorik dan keseimbangan tubuh untuk menghasilkan tendangan yang kuat, akurat, dan tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Kinali, dengan nilai  $t_{hitung} 0,419 > t_{tabel} 0.404$ . Uji signifikan data uji  $t$  dengan nilai  $t_{hitung} 2,165 > t_{tabel} 1.717$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Kinali, dengan nilai  $t_{hitung} 0,472 > t_{tabel} 0.404$ . Uji signifikan data uji  $t$  dengan nilai  $t_{hitung} 2,512 > t_{tabel} 1.717$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Kinali yaitu Uji signifikan data uji  $t$  dengan nilai  $0,514 > 0,404$ . Uji signifikan data uji  $F$  dengan nilai  $3,77 > 3,47$ .

## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Azis H, Achmad Sofyan Hanif (2017) Implementation Of Motor Development Characteristics In Sepak Takraw Training. International Of Indonesian Physical Education And Sport. 3 (2) 2017.

Abidin, M. Z., & Kristiyandaru, A. (2022). Hubungan Koordinasi Mata, Kaki dan Tangan dengan Servis Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan PJKR FIQ-UNESA*, 10(1).

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>.

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.3>

Asnaldi, A., Yaslindo, & Madri. (2020). Motivasi dan Disiplin dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Ilham, I. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322226.

Irsyad, M., Erianti, E., Edwarsyah, E., & Zulbahri, Z. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(7), 74-81.

Karim, A., & Ikadarny. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepaktakraw Siswa SD Negeri Mamajang II Kota

- Makassar. *Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani*, 03, 363–369.
- Kilroy, E. A., Crabtree, O. M., Crosby, B., et al. (2016). The effect of single-leg stance on dancer and control group static balance. *International Journal of Exercise Science*, 9(2), 110–122.
- Marita, Sri & Sartika Dewi. (2024). Sosialisasi Dan Observasi Mengenai Stunting Pedoman Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Dalam Bidang Kesehatan Dusun Curug Desa Curug Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(1), 5228-5236.
- Muhyi, M., Hanafi, M., Sukmana, A. A., Utamayasa, I. G. D., & Prastyana, B. R. (2021). The effectiveness of krwanjang game implementation on Sepak sila's skills in sepak takraw game at Surabaya sepak takraw academy. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 367-377.
- Nova, S. (2024). Analisis Keterampilan Smash Sepak Takraw Atlet Pplpd Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena). *Olahraga dan Kesehatan*.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of sport and Exercise Science*, 1(1), 13-19.
- Ramli, R., Aji, T., & Yanti, N. (2023). Eye-Foot Coordination and Balance with Serving Ability: A Correlation Study in Sepak Takraw Game. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh strategi pembelajaran dan tingkat motor ability terhadap keterampilan servis atas sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek FOK UNDIKSHA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 34-41.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suherman, M. P. (2018). *Media Audio Pada Pembelajaran Ekstrakurikuler Paduan Suara Di Sma Pasundan 3 Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*.
- Yanti, A. F., & Putra, A. N. (2025). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Ekstrakurikuler Badminton Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Rejang Lebong. *Jurnal JPDO*, 8(11), 3391-3400.
- Zalfendi, dkk. (2017). *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Presss
- Zulfahri, Z. Analisis Tingkat Kondisi fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO* . vol. 5, no. 2, 80-84, 2022.