

## Hubungan Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan *Service* Sepak Takraw Atlet Putra BBTC Kota Padang

**Ilg Gonzales<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Kamal Firdaus<sup>3</sup>, Frizki Amra<sup>4</sup>**

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

[1lgigonzales18@gmail.com](mailto:lgigonzales18@gmail.com), [2Zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:Zulbahri@fik.unp.ac.id), [3dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com)

[4frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0014>

- Kata Kunci** : Kelentukan Pinggang; Koordinasi Mata Kaki; Kemampuan *Service*; Sepak Takraw
- Abstrak** : Masalah dari penelitian ini adalah belum diketahui kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service* sepak takraw Balai baru takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Balai Baru Kota Padang. Dimana atlet Balai Baru Kota Padang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampel sensus yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes *sit and reach*, tes *mitcel soccer test*, dan tes kemampuan *service*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *service* Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Diperoleh  $r_{hitung} 0,613 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $t_{hitung} 2,80 > t_{tabel} 1,771$ . 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service* Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Diperoleh  $r_{hitung} 0,579 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $t_{hitung} 2,56 > t_{tabel} 1,771$ . 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *service* Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh  $r_{hitung} 0,710 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $F_{hitung} 6,11 > F_{tabel} 3,89$ .
- Keywords** : *Waist Flexibility; Foot-Eye Coordination; Servoing Ability; Sepak Takraw*
- Abstract** : *The problem of this study is that the relationship between waist flexibility and ankle coordination with the service ability of Balai Baru Takraw Club in Padang City is unknown. This study aims to determine the relationship between waist flexibility and ankle coordination with service ability. This study is a correlational study. The population in this study were Balai Baru athletes in Padang City. Where the number of Balai Baru athletes in Padang City was 15 people. Sampling using census sampling technique amounted to 15 people. The research instrument was through sit and reach test, mitcel soccer test, and service ability test. The data analysis technique used correlation analysis and multiple correlation techniques with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the analysis show: 1) There is a significant relationship between waist flexibility and the service ability of Balai Baru Takraw Club in Padang City. The calculated  $r$  is  $0.613 > r_{table} 0.514$ , and it turns out that the calculated  $t$  is  $2.80 > t_{table} 1.771$ . 2) There is a significant relationship between ankle coordination and the service ability of Balai Baru Takraw Club in Padang City. The calculated  $r$  is  $0.579 > r_{table} 0.514$ , and it turns out that the calculated  $t$  is  $2.56 > t_{table} 1.771$ . 3) There is a significant relationship between waist flexibility and foot-eye coordination together with the service ability of the Balai Baru Takraw Club in Padang City. So the calculated  $r$  is  $0.710 > r_{table} 0.514$ , and it turns out that the calculated  $F$  is  $6.11 > F_{table} 3.89$ .*

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tubuh sehat dan kuat; kegiatan itu sendiri menyenangkan dan menggembirakan (Amra, 2024). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Zulbahri, 2024).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan (Amra & Arsil, 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot (Amra, 2023).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan

masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan.

Sebagai olahraga yang beregu sepak takraw merupakan olahraga yang bersejarah, budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia, dalam perkembangan sepak takraw di Indonesia tidak lepas dari pembinaan yang sistematis. Diawali dari usia pelajar mereka terus dibina dan di kenalkan pendidikan jasmani di sekolah.

Kemampuan prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari

sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang di gunakan.

Dalam permainan sepaktakraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus di miliki oleh pemain, yaitu kemampuan dasar atau teknik dasar dan kemampuan khusus atau teknik khusus.

Sepaktakraw adalah olahraga yang dilakukan individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini yang menuntut kemampuan masing-masing individu yang dapat bekerja sama dengan individu-individu yang lain sehingga dapat memenangkan setiap permainan.

Kemampuan individu meliputi kemampuan teknik, dan fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan agar mempunyai kematangan untuk mengukir prestasi.

Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit –bibit pemain yang berbakat melalui klub sepak takraw yang ada di Indonesia.

Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior, ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia.

Untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam

cabang sepak takraw.

Teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan sepak takraw. Karena terkait dengan aktivitas gerak dasar permainan itu sendiri. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepak takraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain sepaktakraw.

Selain itu, pemain sepaktakraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepak takraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri permainan sepak takraw, dimana dalam permainan sepak takraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan.

Club sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) merupakan salah satu tempat latihan olahraga sepaktakraw di kota Padang dan juga menjadi tempat pembinaan atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat, yang didirikan oleh Drs. Zaidul pada tahun 1997. Pada awal mula berdirinya BBTC melakukan latihan di SMA N 5 Padang.

Namun pada tahun 2003 latihan dipindahkan ke PPLP Sumatera Barat yang bertempat di jalan By Pass KM. 13 Sungai Sapi Kuranji Kota Padang yang mengakibatkan latihan berhenti beberapa tahun.

Pada tahun 2008 BBTC (Balai Baru Takraw Club) kembali aktif oleh Dr. Syahril Bais, M.Pd dan sekaligus menjadi pelatih, dan saat ini melakukan latihan yang terletak di samping SMA N 5 Padang. BBTC (Balai Baru Takraw Club) sampai saat sekarang ini sudah banyak melahirkan atlet berprestasi di tingkat regional maupun nasional.

Pelatihan disiplin dan kemudahan akses menjadi kunci suksesnya. Prestasi sepak takraw club balai baru kota padang saat ini sedang mengalami penurunan dikarenakan tidak adanya event dan pertandingan selama 1 tahun terakhir, Sehingga tidak adanya

catatan prestasi selama satu tahun terakhir.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Februari 2025 jam (16.00-17.00) di salah satu club yaitu BBTC terlihat bahwa saat atlet melakukan *service* atas dengan kaki bagian dalam, bolanya sering tersangkut di net, keluar dari lapangan permainan.

Jika dihitung dari 10 kali kesempatan yang diberikan pemain hanya mampu melakukan 3 kali *service* dengan baik ini disebabkan kurang baiknya kelentukan dan koordinasi para atlet.

Apabila bolanya memasuki lapangan lawan tidak terlalu keras dan tajam, sehingga mudah diantisipasi dan dikembalikan oleh lawan, bahkan juga akan memberikan kesempatan bagi lawan untuk mengumpulkan poin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih yang bernama Dr. Syahril Bais, M.Pd pada tanggal 15 Februari 2025, jam 16.00-17.00 di lapangan club Balai Baru di Kota Padang menunjukkan bahwa *service* atlet sepak takraw Club Balai Baru Kota Padang masih perlu diperhatikan karena diduga banyak faktor,

Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton dan keluarga.

Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah belum diketahui kelentukan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service* sepak takraw Balai baru takraw club di kota padang dalam satu tahun terakhir,

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan pada Balai baru takraw club di kota padang. Penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara

keseluruhan oleh pelatih seperti kelentukan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service* yang belum diketahui.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Firdaus, 2019). Peneliti menggunakan Teknik analisis korelasi untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian korelasional Adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Menurut Zulbahri (2023) metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Asnaldi, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Balai Baru kota Padang. Dimana atlet Balai Baru kota Padang berjumlah 15 orang.

Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "sampel jenuh". Total sampling yaitu teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk teknik dasar yaitu, tes *sit and reach*, tes koordinasi mata kaki dan tes servis atas.

Pelaksanaan tes *sit and reach* dilakukan dengan peserta duduk berselonjor kaki lurus ke depan menghadap kotak pengukur. Peserta menjangkau kedua tangan sejauh mungkin secara perlahan tanpa menyentak

sambil memastikan posisi lutut tetap terkunci rata di lantai.



Gambar 1. Tes *sit and reach*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes *koordinasi mata kaki* diawali dengan peserta berdiri menghadap dinding dengan jarak 2 meter dan dibatasi dengan pita pembatas sepanjang 3 meter. Peserta di berikan kesempatan 10 kali pengulangan kaki kanan dan 10 kali pengulangan kaki kiri dengan sasaran target yang sudah ditentukan.



Gambar 2. Tes *koordinasi mata kaki*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan tes keterampilan *service* dilakukan dengan subjek berdiri di lapangan di tempat tekong untuk melakukan *service*, bola dilempar dari posisi apit kanan, kecuali yang kidal dilakukan dari apit kiri, subjek melakukan *service* ke lapangan lawan dan di arahkan pada petak-petak sasaran yang sudah diberi skor.



Gambar 3. Tes keterampilan *service*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Teknik analisis data menggunakan uji persyaratan normalitas *liliefors*, dan uji hipotesis *product moment* kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda (Firdaus, 2023)

## HASIL

### 1. Kelenturan Pinggang ( $X_1$ )

Pengukuran kelenturan pinggang dilakukan dengan tes *sit and reach*, diperoleh skor maksimum adalah 46 cm dan skor minimum 21 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 35 cm dan standar deviasi = 7,89. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelenturan pinggang dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pinggang ( $X_1$ )

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
>41	3	20,00	Baik Sekali
31 – 40	8	53,33	Baik
21 – 30	4	26,67	Sedang
11 – 20	0	0	Kurang
<10	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Penelitian

Dari 15 sampel, 3 orang (20,00%) memiliki kelenturan pinggang kelas interval >41 dengan kategori baik sekali, 8 orang (53,33%) memiliki kelenturan pinggang kelas interval 31-40 dengan kategori baik, dan 4 orang

(26,67%) memiliki kelentukan pinggang kelas interval 21-30 dengan kategori sedang.

## 2. Koordinasi Mata Kaki (X<sub>2</sub>)

Pengukuran koordinasi mata kaki dilakukan dengan tes *mitchell soccer test*, diperoleh skor maksimum adalah 20 kali dan skor minimum 11 kali. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 kali dan standar deviasi = 2,51. Agar lebih jelasnya deskripsi data koordinasi mata kaki dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X<sub>2</sub>)**

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
> 20	1	6,67	Baik Sekali
18 – 19	2	13,33	Baik
16 – 17	3	20,00	Sedang
14 – 15	5	33,33	Kurang
< 13	4	26,67	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Penelitian

Dari 15 sampel, 1 orang (6,67%) memiliki koordinasi mata kaki kelas interval >20 dengan kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi mata kaki kelas interval 18-19 dengan kategori baik,

3 orang (20,00%) memiliki koordinasi mata kaki kelas interval 16-17 dengan kategori sedang, 5 orang (33,33%) memiliki koordinasi mata kaki kelas interval 14-15 dengan kategori kurang dan 4 orang (26,67%) memiliki koordinasi mata kaki kelas interval <13 dengan kategori kurang sekali.

## 3. Kemampuan Service (Y)

Pengukuran tes kemampuan *service*, diperoleh skor maksimum sebesar 21 point dan skor minimum sebesar 10 point. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 15 point dan standar deviasi sebesar 2,66. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan *service* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Service (Y)**

Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
> 17	3	20,00	Baik Sekali
15 – 16	6	40,00	Baik
12 – 14	4	26,67	Sedang
10 – 11	2	13,33	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Penelitian

Dari 15 sampel, 3 orang (20,00%) memiliki kemampuan *service* kelas interval >17 dengan kategori baik sekali, 6 orang (40,00%) memiliki kemampuan *service* kelas interval 15-16 dengan kategori baik,

4 orang (26,67%) memiliki kemampuan *service* kelas interval 12-14 dengan kategori sedang, dan 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *service* kelas interval 10-11 dengan kategori kurang.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelentukan pinggang memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *service*. Hasil ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  sebesar 0,613 dan  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,514

Dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , artinya kelentukan pinggang yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *service* Balai Baru takraw club di kota Padang.

Berdasarkan hasil analisis data statistik korelasi pearson yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *service*. Hasil lain yang diperoleh adalah nilai pearson

correlation dengan kategori kuat.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2021) yang menyatakan bahwa kelenturan memiliki kontribusi besar terhadap hasil servis sepak takraw karena variabel kelenturan merupakan unsur kondisi fisik penting yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan servis atlet sepak takraw.

Hasil tersebut juga dapat diketahui dalam penelitian Nur (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan juga berkontribusi besar dalam sepak sila, karena jika seseorang memiliki kemampuan kelenturan pinggang yang baik pada daerah sendi dan otot tersebut,

Maka akan dapat melakukan gerakan lebih luas menyepak tanpa adanya hambatan gerak. Namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat kelenturan pinggang yang kurang atau rendah, tentu akan menghalangi gerakan ayunan, karena otot-otot harus berkerja keras untuk mengatasi tahanan dalam melakukan tugas gerakan.

Latihan kelenturan pinggang adalah bentuk latihan yang dilakukan untuk menghasilkan hasil servis yang baik pada permainan sepak takraw (Donal & Mardela, 2020). Kelenturan sangat dibutuhkan oleh seorang tekong karena menjadi salah satu komponen yang paling penting saat melakukan servis.

Berdasarkan hasil analisis gerakan servis sepak takraw, dapat dikatakan kelenturan pinggang sangat dibutuhkan oleh seorang tekong untuk mengangkat kaki agar dapat menendang dan juga gerakan memutar pinggang (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa flexibility (kelenturan) menjadi komponen penting dalam permainan sepak takraw terutama untuk menghasilkan servis yang baik.

Peneliti berasumsi bahwa seorang tekong akan mendapatkan hasil tidak maksimal dan juga kemungkinan cedera saat melakukan servis selama kemampuan kelenturannya kurang atau rendah.

Latihan kelenturan menjadi faktor pendukung untuk menghasilkan akurasi servis yang baik pula karena membutuhkan kesempurnaan gerak saat melakukannya (Akbar et al., 2021).

Dalam studi yang dilakukan oleh Jamalong (2015) juga mengatakan bahwa latihan kelenturan pinggang merupakan salah satu unsur kondisi fisik pendukung servis sepak takraw terutama pada saat bola dilambungkan oleh pengumpan, kemudian dengan cepat kaki seorang tekong dapat menjangkau bola.

Semakin tinggi kemampuan flexibility yang dimiliki, seorang tekong akan lebih mudah menjangkau bola dan mengarahkan pada target yang diinginkan. Semakin tekong mampu mengarahkan bola sesuai dengan yang dituju, lawan akan semakin sulit mengantisipasi servis tersebut.

Selain dapat menguasai dan mengatur jalannya pertandingan, hal tersebut tentunya dapat menjadi cara untuk mudah mendapatkan poin dan mudah memenangkan pertandingan.

## **2. Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang**

Hasil penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata kaki memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *service*. Hasil ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  sebesar 0,579 dan  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,514

Dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , artinya koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *service* Balai Baru Takraw Club di

Kota Padang.

Menurut Abrar, Sayuti Syahara (2019), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan masih baru baginya. Koordinasi mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi diintegrasikan dalam anggota badan (Nando, icup, & -, W, 2019).

Koordinasi meliputi mata - tangan, mata - kaki, mata-tangan-kaki, telinga-mata-kaki dan seterusnya". Berdasarkan penjelasan ini, banyak jenis koordinasi dalam bergerak diantaranya adalah koordinasi mata-kaki yang merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola (Ilmi, miftahul, & Kiram, Y, 2019).

Koordinasi matakaki adalah kerjasama antara mata yang akan memberitahukan kapan kaki berada disuatu titik agar kaki langsung bergerak (Candra, A., & Suwirman, S, 2019).

Koordinasi mata kaki diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat *service*.

Hal ini menunjukkan bahwa atlet sepak takraw sebaiknya memiliki koordinasi mata-kaki yang baik agar memperoleh hasil akurasi servis yang maksimal saat melakukan olahraga sepak takraw, hal tersebut

disebabkan beberapa hal sebagai berikut :

(a) koordinasi mata-kaki yang baik dapat menghasilkan kemampuan untuk mengarahkan bola sesuai dengan arah yang diinginkan dan dapat menjadi serangan bola yang sulit dijangkau lawan.

(b) perkenaan kaki dan bola yang tepat saat servis berasal dari pengkoordinasian antara mata dan kaki yang baik. Perkiraan waktu kontak antara kaki dan bola oleh pelaku servis, dan besarnya dorongan yang harus diberikan oleh tungkai kaki berdasarkan dari daerah servis yang dituju.,

(c) koordinasi mata-kaki digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan servis, karena dengan koordinasi mata-kaki yang tinggi, maka gerakan servis semakin baik. Atlet dapat menentukan waktu yang tepat saat menentukan perkenaan kaki dengan bola untuk mengarahkannya pada lawan yang ditargetkan.

Dalam permainan sepak takraw, jika seorang pemain sepak takraw mempunyai unsur koordinasi kaki yang baik dapat memudahkan pemain tersebut dalam melakukan *service* dengan cepat, dan penuh ketepatan.

### **3. Hubungan Kelenturan Pinggang dan Koordinasi Mata Kaki Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan Service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang**

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelenturan pinggang ( $X_1$ ) dan koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *service*. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,710 dan koefisien hubungan tabel 0,514.

Artinya, variabel kelenturan pinggang dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *service* dalam olahraga

sepektakraw.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelentukan pinggang dan koordinasi mata-tangan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari  $F_{hitung} 6,11 > F_{tabel} 3,89$ . Oleh sebab itu unsur kondisi kelentukan pinggang dan koordinasi mata-kaki harus diberikan kepada pemain sepak takraw.

Kemampuan servis merupakan tendangan awal dalam melakukan penyerangan untuk mendapat angka atau poin agar memperoleh kemenangan secara cepat dan tepat. Apabila daya ledak dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki baik, maka dapat membantu kemampuan servis sepektakraw atlet,

Sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik, yang lebih sulit itu adalah untuk menampilkan teknik formal untuk prestasi. Oleh karena itu, perlu dilatih dengan baik dan dengan benar strategi/model dan metode untuk digunakan (Alnedral et al., 2018).

Agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2022). Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, makanan, bergadang, latihan dan istirahat (Firdaus, 2023).

Secaramekanis, gerakan *service* melibatkan rantai kinetik yang kompleks dari bawah ke atas. bahwa kelancaran perpindahan energi dari pinggang ke ujung kaki sangat bergantung pada kestabilan postur.

Dalam analisis saya, proses ini memerlukan harmonisasi saraf motorik yang tinggi; di mana mata harus tetap fokus pada bola sementara tubuh melakukan gerak memutar (rotasi) pada pinggang untuk memberikan daya dorong maksimal pada kaki.

Kualitas *service* yang mematkan ditandai dengan laju bola yang cepat namun tetap

terkendali. Pemain dengan keunggulan fisik pada aspek kelentukan dan koordinasi memiliki persentase keberhasilan *service* ace yang lebih tinggi.

Saya meyakini bahwa keterpaduan unsur fisik ini memungkinkan seorang *tekong* untuk menempatkan bola di sudut-sudut lapangan yang sulit dijangkau oleh pemain bertahan lawan (*back/wing*). Membentuk kemampuan fisik ini memerlukan metode latihan yang terencana dan berkelanjutan. .

Dalam memperoleh hasil *service* yang baik dibutuhkan gabungan dari beberapa kondisi fisik yaitu kelentukan pinggang, koordinasi mata kaki yang baik. Dalam *service* unsur kelentukan pinggan berperan pendukung servis sepak takraw terutama pada saat bola dilambungkan oleh pengumpan.

Berdasarkan hal ini, maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama memberikan hubungan dengan kemampuan *service*.

Dimana kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki bekerja secara bersama-sama maka *service* yang dimiliki juga akan baik, begitu sebaliknya apabila seorang pemain tidak memiliki kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki yang baik maka *service* juga tidak akan baik.

Dengan demikian agar *service* meningkat lebih baik maka perlu dilakukan latihan kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki secara teratur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara

kelentukan pinggang dengan kemampuan service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh  $r_{hitung} 0,613 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $t_{hitung} 2,80 > t_{tabel} 1,771$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh  $r_{hitung} 0,579 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $t_{hitung} 2,56 > t_{tabel} 1,771$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan service Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Maka diperoleh  $r_{hitung} 0,710 > r_{tabel} 0,514$ , dan ternyata  $F_{hitung} 6,11 > F_{tabel} 3,89$ .

Disarankan kepada pelatih untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitu kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki yang berperan dengan kemampuan smash gedeng.

Atlet agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 165-170.
- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119.
- Alnedral, Syahrial Bakhtiar, & Umar, (2018). Strategies To Improve Intelligent Characters And Fighting Ability of Self-Defense Athletes of Tarung Derajat. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET)* Volume 9, Issue pp. 1003-1013.
- Amra, F. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola SMP N 25 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 7(2), 172-177.
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up shoot atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 5(3), 201-210.
- Amra, F. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Pemain Futsal Marawa. *Jurnal JPDO*, 6(7), 45-52
- 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. 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*, Volume 3, Nomor 2, Hal 16-27
- 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.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Candra, D., Suwirman, S., & Putra, A. (2024). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. *Jurnal JPDO*, 7(4).

- Donal, S., & Mardela, R. (2020). Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktaraw. *Jurnal Patriot*, 2(2).
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal JPDO*, 2(8), 14-20.
- Firdaus, K., Zulman, Z., & Febrian, M. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa Smp Negeri 30 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 61-67.
- Firdaus, K., Pitnawati, P., & Wahyuri, A. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Sma Negeri 4 Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 6(9), 181-187.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Ihsan. 2019. Contributions of Flexibility to Sabit Kick Speed Pencak Silat. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 460, hal 169-171.
- Imi, Miftahul, & Kiram, Y. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.
- Jamalong, A. (2015). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20-34.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dasar Sepaksila pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Zulbahri, Z., Nur, H., & Deswandi, D. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2554-2564
- Zulbahri, Z., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas Xi Usia 16-17 Tahun Sma Pembangunan Laboratorium Unp Kota Padan. *Jurnal JPDO*, 7(2), 83-91.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan

Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.