

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
RANI MUNARJI
21086082**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Sijunjung

Nama : Rani Munarji

NIM/TM : 21086082/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Mei 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Zulfahri, S. Pd, M. Pd
NIP. 197006082019031011

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Judul : Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Sijunjung

Nama : Rani Munarji

NIM/TM : 21086082/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

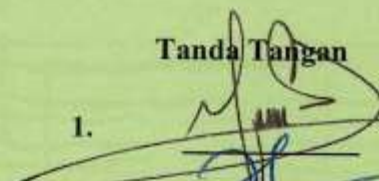
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

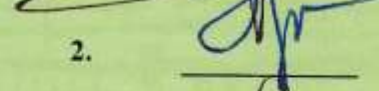
Padang, 15 Mei 2025

Tim Penguji

1. Dr. Zulbahri, S. Pd, M. Pd
2. Prof. Dr. Hendri Neldi M.Kes., AIFO
3. Dr. Sefri Hardiansyah S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Sijunjung, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Rani MUNARJI

NIM : 21086082

ABSTRAK

Rani Munarji, (2025) : Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Sijunjung.

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 hubungan koordinasi dan keseimbangan 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 21 orang dengan rincian 15 orang putra dan 6 orang putri. 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 diketahui hubungan antara koordinasi mata kaki (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,914 > t$ tabel $1,770$, hubungan antara keseimbangan (X_2) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,878 > t$ tabel $1,770$ dan 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). Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 1 Sijunjung memiliki koordinasi mata kaki berada pada kategori baik, keseimbangan berada pada kategori sedang, dan sepak sila berada pada kategori baik sekali.

Kata Kunci: Koordinasi; Keseimbangan; Keterampilan Sepak Sila

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa ta'ala. dengan segala rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smpn 1 Sijunjung”. Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui hubungan koordinasi dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna yang diinginkan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO dan Bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 1 Sijunjung yang telah bersedia menjadi sampel dalam pengambilan data penelitian.
7. Teristimewa kepada orang tua saya yang telah bersusah payah mencari rezeki untuk membiayai kuliah saya serta senantiasa mendoakan saya agar sukses dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahu Wa ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER

ABSTRAK	1
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR TABEL	6
DAFTAR GAMBAR.....	7
BAB I PENDAHULUAN	8
A. Latar Belakang Masalah.....	8
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kajian Teori.....	17
1. Kegiatan Ekstrakurikuler	17
2. Permainan Sepak Takraw	18
3. Peraturan Permainan Sepak Takraw	20
4. Teknik Sepak Sila	23
5. Koordinasi Mata Kaki.....	26
6. Keseimbangan.....	29
B. Kerangka Konseptual.....	31
1. Hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila	31
2. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila.....	31
3. Hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila.....	32
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35

C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional Variabel.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrument Penelitian	39
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Normalitas.....	53
C. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

1. Koordinasi Mata Kaki	48
2. Keseimbangan	50
3. Kemampuan Sepak Sila	52
4. Uji Normalitas	54
5. Uji Korelasi X_1 Terhadap Y	55
6. Uji Korelasi X_2 Terhadap Y	57
7. Uji Korelasi X_1 dan X_2 Terhadap Y	59

DAFTAR GAMBAR

1. Ukuran Lapangan Sepaktakraw	21
2. Ukuran Tiang dan Net	22
3. Bola Takraw	23
4. Kerangka Konseptual	33
5. Test koordinasi Mata-Kaki.....	41
6. Test Stork Stand	42
7. Sepak Sila.....	44
8. Diagram Tes Koordinasi Mata Kaki	49
9. Tes Keseimbangan	51
10. Pemanasan.....	83
11. Test koordinasi mata-kaki	83
12. Test stork stand	84
13. Tes sepak sila	84
14. Foto bersama	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Menurut Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Kemudian pada Bab VI Pasal 17, ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup empat pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan kesehatan.

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. Kedua hal ini merupakan hal yang sangat berkaitan erat dengan penjasorkes, karena disitulah ditempanya pribadi peserta didik agar memiliki jasmani dan rohani yang sehat, segar, dan

sekaligus memungkinkan untuk prestasi di bidang olahraga pendidikan. Adapun salah satu jenis olahraga pendidikan yang cukup banyak digemari di kalangan pelajar adalah olahraga sepak takraw.

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. Sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar (Yuliawan & Yuliana, 2023). Tujuan utama permainan ini adalah mengembalikan bola dengan cara yang sulit dijangkau oleh lawan atau memaksa lawan melakukan kesalahan. Dalam kompetisi sepak takraw, terdapat beberapa kategori pertandingan. Untuk nomor tim terdiri atas tim putra dan putri dengan jumlah pemain maksimal 12 orang dan minimal 9 orang, yang terbagi dalam tiga regu.

Pemain sepak takraw harus memiliki teknik dasar yang mumpuni. Teknik dasar sepak takraw meliputi: teknik sepakan, kontrol paha, kontrol dada, kontrol bahu, kepala (sundulan kepala), teknik smash dan teknik tahanan (*block*). Khusus untuk teknik sepakan terutama sepak sila memiliki peran penting terhadap permainan sepak takraw. 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.

Teknik sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dinamakan dengan sepak sila karena sikap kaki disaat menyepak terlihat seperti bersila. Disini akan bekerja persendian dan otot-otot di daerah pinggang, pinggul, paha dan tungkai bawah, sedangkan anggota tubuh bagian atas hanya berfungsi sebagai pendukung. Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak takraw. Oleh karena itu, teknik ini sering disebut sebagai “ibu” permainan sepak takraw (Pribadi et al., 2020). 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. Dengan menguasai teknik sepak sila, maka akan lebih mudah bereaksi lebih efektif terhadap serangan lawan.

Pelaksanaan teknik sepak sila juga dapat kita lihat pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung. Penulis telah melakukan observasi dari kegiatan ekstrakurikuler pada siswa SMPN 1 Sijunjung selama melaksanakan kegiatan PLK (Praktik Lapangan Kependidikan) yang dilaksanakan mulai bulan Juli hingga bulan Desember 2024. Penulis ikut serta dalam membantu guru penjasorkes dalam melaksanakan program latihan. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pelajaran, dengan jadwal latihan pada hari senen, rabu, dan jumat pada pukul 16.00 wib hingga pukul 18.00 wib. Penulis juga melakukan observasi

pada saat pemain sepak takraw SMPN 1 Sijunjung melaksanakan pertandingan antar SMP yang dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2025, berdasarkan hasil observasi penulis menemukan kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik sepak sila. Sebenarnya terdapat berbagai faktor pendukung yang seharusnya dapat membantu siswa dalam menguasai teknik dasar ini, diantaranya adalah program latihan yang terstruktur, tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, dukungan dari orang tua dan pelatih. Namun pada kenyataannya, terlihat bahwa masih ada siswa yang tidak terampil dalam menimang bola, bola yang ditimang terkadang tidak mampu dikontrol dengan baik, Selain itu siswa hanya mampu menimang bola beberapa kali sebelum akhirnya bola terjatuh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasorkes SMPN 1 Sijunjung yaitu Bapak Drs. Syafnel, M.M pada tanggal 10 Februari 2025, Bapak Syafnel menyatakan bahwa kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Teknik ini berfungsi untuk mengontrol bola, melakukan umpan, dan memulai serangan. Menurut Bapak Syafnel, banyak pemain pemula SMP 1 yang masih kesulitan dalam menguasai sepak sila karena kurangnya keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak. Oleh karena itu, latihan intensif dan berulang sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan ini.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya kemampuan sepak sila siswa, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang terdiri dari: pertama, kondisi fisik diantaranya: daya tahan, kecepatan,

keseimbangan, koordinasi, dan kelentukan. Kondisi fisik pada komponen daya tahan sangat dibutuhkan sebagai kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul sewaktu melakukan aktivitas ketika bermain atau bertanding. Menurut Sefri Hardiansyah (2018), kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kecepatan juga dibutuhkan pemain pada saat pemain bergerak cepat untuk menyesuaikan posisi sebelum melakukan sepak sila, terutama saat menerima atau mengoper bola. Keseimbangan diperlukan dalam pelaksanaan sepak sila karena gerakan sepak sila mengharuskan pemain mengangkat kaki untuk menendang bola tanpa kehilangan stabilitas. Begitu juga dengan koordinasi mata kaki sangat diperlukan dalam teknik sepak sila karena berperan penting dalam presisi dan kontrol bola.

Selain itu kelentukan juga diperlukan untuk luas gerakan dari suatu sendi. Kedua, motivasi sangat diperlukan untuk memberikan semangat dalam menggerakkan seseorang agar fokus mencapai tujuan yang diraih. Ketiga, minat sangat penting agar terdorongnya untuk melakukan latihan sepak takraw tanpa ada yang menyuruh, minat yang kuat akan menimbulkan usaha yang gigih serius dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan. Keempat, gizi juga dibutuhkan agar memberikan energi sebagai sumber bahan bakar dalam melakukan berbagai gerakan olahraga sehingga performa menjadi normal. Pemilihan gizi yang tepat dan seimbang dapat membantu bahkan diperlukan dalam usahanya untuk mengejar prestasi olahraga maksimal.

Sedangkan faktor eksternal juga memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan siswa. Pertama, program latihan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas fisik, menurut Zulbahri (2022), agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya. Jadi program latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kedua sarana dan prasarana sangat penting dalam sepak takraw untuk mencapai program latihan secara maksimal tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung maka program latihan serta prestasi yang ingin diraih pun tidak maksimal. Ketiga dukungan orang tua sangatlah penting karena menjadi penyemangat dalam melalui semua proses dalam mencapai sebuah keberhasilan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan latihan olahraga sepak takraw sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya koordinasi mata kaki siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
2. Belum diketahuinya keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
3. Belum diketahuinya kecepatan pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
4. Belum diketahuinya kelentukan pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung

5. Belum diketahuinya daya tahan pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
6. Belum diketahuinya kemampuan teknik dasar sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
7. Kurang disiplinnya siswa dalam pelaksanaan latihan
8. Kurangnya sarana dan prasarana
9. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti meliputi: koordinasi mata kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2) sebagai variabel bebas, dan kemampuan sepak sila sebagai variabel terikat (Y)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
2. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung
3. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 1 Sijunjung

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain, agar pemain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar sepak sila yang baik dan benar.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai.

4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain untuk melakukan penelitian.
5. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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 sekali dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila. Diketahui hubungan antara koordinasi mata kaki (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,914 > t$ tabel $1,770$
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. Diketahui hubungan antara keseimbangan (X_2) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,878 > t$ tabel $1,770$
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 (X_1) dan keseimbangan (X_2) secara bersama-

sama dengan kemampuan sepak sila (Y), dengan nilai F hitung $7,949 > F$ tabel 4,75.

B. 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

- Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Abdillah, A. A. (2021). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 94–102. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2789>
- Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu Elektriika Journal*, 4(1), 1–12.
- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*.
- Albani, R., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Korelasi Kordinasi Mata Tangan dan Kecemasan dengan Accuracy Batting dalam Olahraga Cricket. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(7), 7003–7010. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.5346>
- 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, A., & Antoni, D. (2024). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Donal, S., & Mardela, R. (2020). *Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw*. 2, 514–525.
- 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.
- Gustira, I., Bahar, C., & Putra, R. (2024). Kontribusi Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet Kota Sungai Penuh. *Journal of Information System and Education Development*, 2(2), 5–10. <https://doi.org/10.62386/jised.v2i2.64>
- Haris, I. (2025). *Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw The Relationship between Balance and Agility to Sepak Sila Skills in Sepak Takraw Games*. 5,

41–48.

- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan) Aurana. *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian*, 2(6), 784–808.
- Hasyim, M. Q., & Jahrir, 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.
- Ibrahim, Mawardinur, Sihotang, R. G., Sinaga, J. D., Baim, A. J., & Naibaho, G. (2024). KEMAMPUAN PASSING SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW. 8(6), 2002–2005.
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*, 1(1), 34–43.
- Lovisia, E. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Terhadap Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.32585/jkp.v1i1.17>
- Novrianto, A. (2013). hubungan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 PALOLO. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1–5(11), 1–13.
- 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>
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampung II Kab.Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6396>
- Nusufi, M. (2017). Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.24114/jh.v6i2.6515>
- 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>
- Pribadi, I., Kahar, I., Hakim, N., & Tombeu, O. (2020). mplementasi Latihan

Sepak Sila Berpasangan Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pada Permainan Sepak Takraw Imam. *Jurnal Menssana*, 8 No.1(1), 146–156.

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, 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>

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

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>

Rizal, A. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–14. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Rozi, Akhmad, F. (2017). *Analisis Strategi Pemasaran Pada Djawa Batik Solo*. 3(2), 1–23.

Sanjaya, I. (2022). *Koontribusi Koordinasi Matakaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Sepaksila Atlet Putra Sepaktakraw Curup Kabupaten Rejang Lebong*. 5(10), 93–98.

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>

Sefri Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas NEGERI PADANG Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117–123.

- Sundayana, R. (2020). *Statistika Penelitin Pendidikan*. Alfabeta.
- 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.
- wijaya, made kusuma, laksana, A. A. N. P., adnyana, i wayan, widiantari, ni luh gde, vanagosi, kadek dian, & kresnayadi, i putu eri. (2022). Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abianseml. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 134–145. <http://repo.mahadewa.ac.id/id/eprint/2158/>
- 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.
- Yuliawan, E., & Yuliana, Y. (2023). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw Putri. *Yuliawan Ely Yuliana*, 12(1), 33–38. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26233>
- Yusuf, A., & Sahrul Jährir, A. (2019). Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Siswa Smk Lpp Umi Makassar. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.14>
- Zulbahri. (2022). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 1–5.
- Zulman, Ali Umar, & Atradinal. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77–88.