

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN
KEMAMPUAN SEPAK SILA ATLET SEPAK TAKRAW BBTC
(BALAI BARU TAKRAW CLUB) KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh:

**ILHAM REZKY
NIM. 19086027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

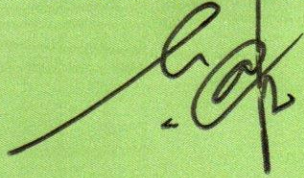
SKRIPSI

Judul : Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki
Dengan Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw BBTC
(Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Nama : Ilham Rezky
NIM : 19086027
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

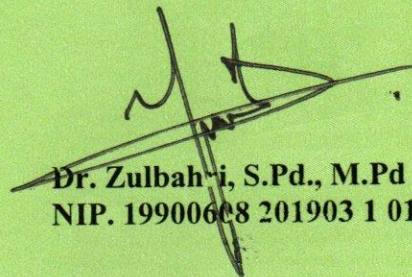
Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
NIP. 19900608 201903 1 011

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Rezky

NIM : 19086027

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

**Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan
Sepak Sila Atlet Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang**

Padang, Februari 2026

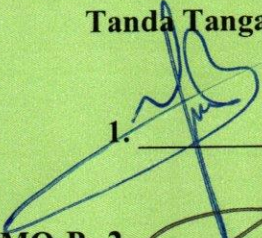
Nama

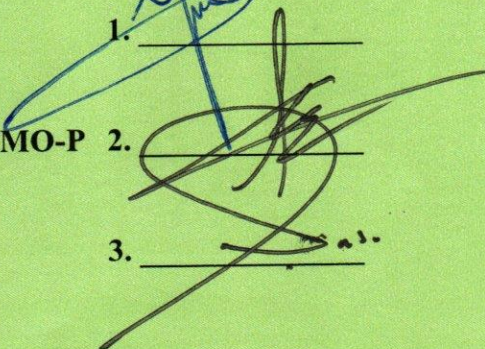
Tanda Tangan

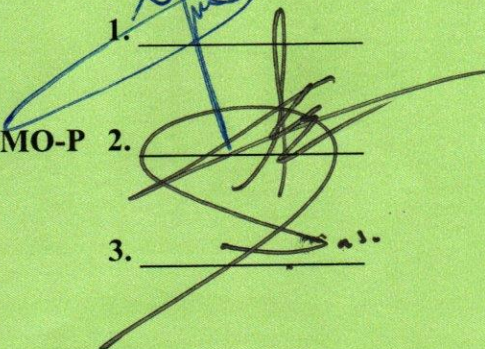
1. Ketua : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd

2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang 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, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Ilham Rezky
NIM. 19086027

ABSTRAK

Ilham Rezky, (2026) : Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw Balai Baru takraw club kota Padang. Hal ini diduga dipengaruhi oleh keseimbangan dan koordinasi yang dimiliki atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru takraw club kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasi, dengan populasi seluruh atlet sepak takraw Balai Baru takraw club kota Padang sebanyak 15 orang. Penarikan sampel menggunakan Sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian. Pengumpulan data penelitian untuk keseimbangan menggunakan *test stork stand*, koordinasi menggunakan tes passing ke tembok menggunakan sasaran, dan keterampilan sepak sila dengan melakukan sepak sila selama 60 detik. Data diolah menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini adalah hubungan antara keseimbangan (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,878 > t$ tabel $1,770$ koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $1,914 > t$ 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 keseimbangan (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y).

Kata Kunci: Keseimbangan; Koordinasi; 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 Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang”. 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 atlet sepak takraw Balai Baru takraw club.

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. Teristimewa kepada Ayah Syafril dan Ibu Nurdisma yang telah bersusah payah mencari rezeki untuk membiayai kuliah saya serta senantiasa mendoakan saya agar sukses dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P dan Bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
7. Pelatih BBTC Dr. Syahril Bais, M.Pd yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Atlet Balai Baru takraw club yang telah bersedia menjadi sampel dalam pengambilan data penelitian.
9. Dan teruntuk diri saya sendiri yang telah memilih tidak menyerah dalam kondisi apapun untuk menyelesaikan gelar sarjana yang saya impikan 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, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional	36
E. Jenis Dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Uji Normalitas	50
C. Uji Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Atlet Sepak takraw Club Balai Baru Kota Padang	35
Tabel 2.	T-SKORE TES KESEIMBANGAN	39
Tabel 3.	Norma Penilaian	40
Tabel 4.	Skala 5A	42
Tabel 5.	Skala 5A	43
Tabel 6.	Tes Keseimbangan.....	46
Tabel 7.	Tes Koordinasi Mata Dan Kaki	48
Tabel 8.	Tes Sepak Sila	49
Tabel 9.	Uji Normalitas	50
Tabel 10.	Nilai Signifikansi (X1) Terhadap (Y).....	51
Tabel 11.	Nilai Signifikansi X2 Terhadap Y	52
Tabel 12.	Nilai Signifikansi X1 dan X2 Terhadap Y	53

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Sepak Sila	15
2. Teknik Sepak Kura.....	16
3. Teknik Memaha	17
4. Teknik Heading.....	19
5. Sepak Sila.....	22
6. Kerangka Konseptual.....	32
7. Test Stork Stand.....	39
8. Test koordinasi Mata-Kaki.....	41
9. Tes Sepak Sila.....	43
10. Tes Keseimbangan (X_1)	47
11. Tes Koordinasi Mata Dan Kaki (X_2).....	48
12 Tes Sepak Sila (Y)	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 menyatakan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

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 dikenalkan melalui 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 digunakan. Dalam permainan sepaktakraw ada 2 macam kategori kemampuan teknik yang harus dimiliki 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 kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit –bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-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.

Olahraga sepak takraw adalah budaya bangsa yang sudah lama berkembang ditengah air sejak jaman kolonial Belanda, sepak takraw telah ada dan dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pesisir pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatra barat

dan Sulawesi selatan yang dikenal dengan sepak raga. Prestasi cabang olahraga sepak takraw Sumatera Barat dapat terlihat pada Kejurnas 2017 di Makassar, salah satu pemainnya adalah Novita Afrina dan Laura Dinda Yanatasya meraih medali emas di regu putri. Tahun 2018 Kejurnas di Sumbar, salah satu pemainnya adalah Abdul Aziz meraih medali emas di tim putra. Dengan demikian atlet sepak takraw dari Balai Baru Club takraw di kota Padang yang dikenal memiliki kemampuan dalam berbagai turnamen lokal maupun regional. Selanjutnya di ajang PON 2024 di Aceh yang pernah diwakili oleh Igi Gonzales dari atlet BBTC dengan meraih medali perunggu, Selanjutnya M. Zacky Fadila seorang umpan yang memiliki ketenangan yang baik dan Rizky Ilham yang memiliki kemampuan servis yang baik yang sudah juga mewakili nama Sumatera Barat di ajang POMNAS 2022 di Padang.

Salah satu club sepaktakraw yang cukup terkenal di Sumatera Barat yaitu, Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Balai Baru Takraw Club (BBTC) telah berkembang sejak 2015/2016 menjadi pusat pembinaan sepak takraw yang signifikan di Kota Padang. Dengan pendiri Syahril Bais dan dukungan politik dari Zulhardi Z Latif, BBTC kini terbukti mampu meloloskan atlet hingga tingkat provinsi dan nasional tanpa biaya langsung terhadap peserta.

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 sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar

dalam bermain sepak takraw. Selain itu, pemain sepak takraw 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.

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. Padahal beberapa tahun sebelumnya sepak takraw Balai Baru Takraw Club pernah mendapatkan penghargaan di beberapa pertandingan. Diketahui pada 2017 bulan juli pada pertandingan tournament bebas Balai Baru Takraw Club mendapatkan penghargaan sebagai juara tiga sedangkan pada pertandingan Batajau 2024 di Tingkat daerah/regional antar club lokal pada bulan April mendapatkan penghargaan sebagai juara satu. Kemudian Balai Baru Takraw Club tidak ada mengikuti pertandingan setelahnya baik di dalam daerah maupun diluar daerah.

Keterampilan bermain sepak takraw harus didukung oleh beberapa faktor pendukung yaitu yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. faktor fisik menjadi yang paling dasar sebagai penunjang faktor-faktor lainnya karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna, oleh karena itu faktor fisik juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam peningkatan prestasi dan latihan fisik juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko

cidera.

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam sepak takraw salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar meliputi servis, memberikan umpan, dan melakukan smash.

Berdasarkan observasi tanggal 20 Maret 2025, jam 16.00-18.00 di salah satu club Padang yaitu di Balai Baru Takraw club merupakan suatu wadah untuk berlatih sepak takraw di Kota Padang. Walaupun mereka sudah sering mengikuti beberapa kompetisi di Kota Padang, namun pada saat observasi peneliti menemukan bahwa pemain pada club ini kemampuan sepak sila mereka masih perlu diperhatikan karena beberapa kali terlihat mereka masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan sepak sila, seperti masih sering pengumpan lewat saat mengumpan ke smash dengan menggunakan sepak sila dan bahkan bola masih sering lepas saat bertahan dari serangan lawan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih yang bernama Dr. Syahril Bais, M.Pd pada tanggal 21 Maret 2025, jam 16.00-17.00 di lapangan club Balai baru di Kota Padang menunjukan bahwa sepaksila atlet sepak Takraw Club Balai Baru Kota Padang masih perlu diperhatikan karena

dipengaruhi beberapa faktor seperti kondisi fisik atlet sepak Takraw Club Balai Baru Kota Padang. 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 keseimbangan dan koordinasi terhadap kemampuan sepak sila yang belum diketahui.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan sepak sila diantaranya :

- 1) Keseimbangan
- 2) Koordinasi Mata Kaki
- 3) Daya ledak otot tungkai
- 4) Kelincahan
- 5) Kelentukan
- 6) Teknik
- 7) Mental
- 8) Kondisi Lapangan
- 9) Gizi
- 10) Strategi
- 11) Cuaca

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat kemampuan penulis yang sangat terbatas ,waktu dan dana yang tersedia

maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Keseimbangan
2. Koordinasi Mata Kaki
3. Sepak Sila

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi secara bersama dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang.

3. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan koordinasi dengan kemampuan sepak sila atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain, agar atlet dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi terhadap kemampuan sepak sila pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang
3. Bagi pelatih, keseimbangan dan koordinasi terhadap kemampuan sepak sila pemain sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang, 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 departemen 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 keseimbangan dengan kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Kemampuan keseimbangan yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang berada pada kategori sedang dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila. Diketahui hubungan antara keseimbangan (X_1) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $2,442 > t$ tabel $1,770$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Kemampuan koordinasi mata kaki yang dimiliki atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang berada pada kategori sedang dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila. Diketahui hubungan antara koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan sepak sila (Y) dengan nilai t hitung $3,792 > t$ tabel $1,770$
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club di Kota Padang. Diketahui hubungan antara keseimbangan (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) dan

secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila (Y), dengan nilai $F_{hitung} (56,71) > F_{tabel} (4,67)$.

B. Saran

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

1. Kepada tim pelatih Balai Baru Takraw Club (BBTC) dalam menjalankan program latihan untuk memperhatikan dan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi mata kaki siswa guna meningkatkan kemampuan sepak sila.
2. Bagi atlit Balai Baru Takraw Club (BBTC) untuk lebih memperhatikan dan giat dalam melakukan program latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi mata kaki siswa 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

- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- AL AMIEN, M. R. FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA.
- 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.
- Arsil, A., & Antoni, D. (2024). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Arsil.2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Bais, S., Arwandi, J., Haryanto, J., & Arifan, I. (2024). Peningkatan Kapasitas Manajemen Pertandingan Sepaktakraw Berbasis Digital di PSTI Tanah Datar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 4(1), 1-6.
- Bulqini, A. (2021). Analisis Receive pada Pertandingan Final Double Event Sepak Takraw Jawa Timur Vs Sumatra Barat Popnas 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 6-10.
- DAPAT, S. P. Y., & DI KOMUNITAS, B. Q. T. (2016). *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*.
- Gaffar, A. (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.
- Gusriadi, E. (2021). Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Gusriadi, E. (2021). *Kontribusi Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Bujang Kapuok Limo, Baserah Kuantan Hilir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Haidar, M. A. (2023). *Hubungan power otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan smash sunback dalam permainan sepak takraw pada atlet PSTA AL-ANWAR Pacitan* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1), 33-39.
- Indria, Y., Gani, A., & Setiawan, I. (2022). Model Belajar Servis Double Event Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 249 Jakarta Barat. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 100-106
- Kurniawan, B., Setiawan, E. B., & Hartono, R. (2014). Perbaikan sistem parkir kendaraan bermotor di lingkungan universitas komputer indonesia dengan menggunakan rfid dan database. *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 12(2).
- Munarji, R. (2025). Hubungan Koordinasi Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3041-3050.
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.
- Nova, S. (2024). *ANALISIS KETERAMPILAN SMASH SEPAK TAKRAW ATLET PPLPD ACEH* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Nur, H. W. (2016). Hubungan kelenturan dan kelincahan dengan kemampuan dasar sepaksila pada sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kab.Pangkep. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 107.
- Pratama, S. H., Sari, E. Y. D., & Widiana, H. S. (2022). Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Kebahagiaan Di Tempat Kerja, Bagaimana Dampaknya Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB)?. *Psycho Idea*, 20(1), 74-84.
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., Rejeki, H. S., Sardiman, S., & Baan, A. B. (2022). Sosialisasi Sport Massage pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(2), 109-115.
- 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.
- Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 49-55.
- Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport*

Education (JOPE), 1(2), 49-55.

- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil kondisi fisik atlet sepatu roda daerah istimewa yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70-78.
- Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2014). Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(2).
- Sukmana, A. A., & ALLSABAH, M. (2018). Fenomena Kejuaraan Antar Kampung (Tarkam) Sepaktakraw di Kabupaten Blitar. *Fenomena Kejuaraan Antar Kampung (Tarkam) Sepaktakraw di Kabupaten Blitar*, 3(2), 94-101.
- Sya'ban, A., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Partiot*, 2(1), 26-37.
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 79-90.
- 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 (*Doctoral dissertation*, Universitas Pasir Pengaraian).
- Winarno, M. E. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- 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>
- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*.
- Arsil, A., & Antoni, D. (2024). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Donal, S., & Mardela, R. (2020). *Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelenturan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw*. 2, 514–525.
- 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.

- 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.
- 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.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampua 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.
- Purwanto, D., Atiq, A., Sastaman, P., Hans, Muhammad, F., Fitrianri, & 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. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- 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>
- 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.

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.

Yusuf, A., & Sahrul Jahrir, 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>

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.