

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATLET SEPAK
TAKRAW PADA CLUB BBTC PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**JAGU FEBNISIL RAJA PERDANA
NIM 21087256**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

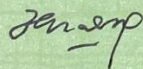
SKRIPSI

Judul : Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan
terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepak Takraw Pada
Klub BBTC Padang
Nama : Jagu Febnisil Raja Perdana
Nim/BP : 21087256
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepeleatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Yendrizar, M.Pd.
NIP. 19611113 198703 1 004

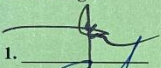
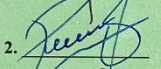
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jagu Febnisil Raja Perdana
NIM : 21087256

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

Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan terhadap Kemampuan Servis
Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang

Padang, Februari 2026

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Padli, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Eko Purnumo, S.Or., M.Pd., M.I Kom	3. 

ABSTRAK

Jagu Febnisil Raja Perdana. 2025. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan servis sepaktakraw atlet Klub BBTC Padang yang diduga disebabkan oleh kurangnya tingkat koordinasi mata kaki dan kelentukan atlet Klub BBTC Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap kemampuan servis atlet Klub BBTC Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2025 di lapangan BBTC Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub BBTC Padang yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari: 1) tes koordinasi mata kaki, 2) *sit and reach test*, dan 3) tes kemampuan servis sepaktakraw.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi sebesar 46,66% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang, 2) Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 44,79% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang, 3) Koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 72,69% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang.

Kata kunci: Koordinasi Mata Kaki, Kelentukan, Kemampuan Servis, Sepaktakraw

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi mana pun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggungjawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Januari 2026



Jagu Febnisil Raja Perdana
NIM 21087256

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “*Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Terhadap Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang*”. Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T. M.T., Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M. Kes., Kepala Departemen Kepelatihan.
4. Bapak Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd., sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd dan Bapak Dr. Eko Purnomo, S.Or, M.Pd, M.Ikom selaku penguji atas waktu, bimbingan, serta saran yang telah diberikan.
6. Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, dan tidak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat sekarang ini.

8. Kepada saudaraku Razzaq Ramadahanisil yang selalu mensupport dan mendoakan saya serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga proposal ini bermanfaat untuk semua.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2026

Jagu Febnisil Raja Perdana
NIM 21087256/2021

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Sepak Takraw	9
2. Hakikat Koordinasi Mata Kaki	18
3. Hakikat Kelentukan.....	22
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Definisi Operasional.....	37
D. Instrumen Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisa Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	57
E. Keterbatasan penelitian	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA	71
----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1 Populasi Atlet Sepak Takraw Balai Baru Kota Padang.....	36
Tabel 2 Defenisi Operasional	38
Table 3 Norma Penilaian Tes Kemampuan servis Dalam Permainan Sepaktakraw.....	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang.....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang	51
Tabel 7. Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	53
Table 8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi mata kaki Dengan Kemampuan servis servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	54
Tabel 9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan dengan Kemampuan servis servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	55
Tabel 10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan servis servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	56

GAMBAR DAFTAR

Gambar 1	Servis dengan Punggung Kaki	15
Gambar 2	Servis dengan Kaki Dalam.....	16
Gambar 3	Analisis Biomekanik Servis Punggung Kaki.....	17
Gambar 4	Kerangka Konseptual.....	34
Gambar 5	Lapangan Sepaktakraw Untuk Tes Kemampuan servis	41
Gambar 6	Tes Kelentukan	43
Gambar 7	Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	44
Gambar 8.	Histogram Data Koordinasi mata kaki Atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	49
Gambar 9.	Histogram Data Kelentukan Atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	51
Gambar 10.	Histogram Data Kemampuan servis Atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas sehari-hari manusia yang kegiatannya bermanfaat dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Kiram, 2022). Olahraga mengacu pada beberapa aktivitas fisik seseorang untuk membantu menjaga dan meningkatkan kualitas gerak dan Kesehatan (Sinaga, 2020). Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga menjadi salah satu aspek yang mendapat perhatian khusus di Indonesia, terutama dalam upaya meningkatkan penemuan bakat, pelatihan, pelatihan, serta pencapaian prestasi atletik secara berkelanjutan (Padli, 2019).

Olahraga yang memberikan pembinaan dan pengembangan secara sistematis terhadap olahragawan kemudian ilmu itu diaplikasikan melalui berbagai macam tingkatan dari rendah ke tinggi dengan tujuan untuk mencapai suatu prestasi yang disebut dengan Olahraga Prestasi (Irawadi, 2021). Selanjutnya Setiawan (2018) mengatakan “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan teknologi”. Adapun olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani yaitu salah satunya olahraga sepak takraw (Irawadi, 2021).

Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan lapangan empat persegi panjang, rat, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas

dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya kelapangan lawan tanpa melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing masing terdiri dari

3 orang pemain dan 1 pemain cadangan. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Irawan, 2021)

Menurut Dewi (2020) sepak takraw merupakan olahraga yang termasuk ke dalam olahraga bola kecil. Sepak takraw juga termasuk olahraga yang mengandalkan kekuatan kaki. Permainan sepak takraw merupakan gabungan antara permainan bola voli dengan permainan sepak bola. Sedangkan menurut Sulaiman dalam Irawadi (2021) sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40m dan lebar 6,10 m. di tengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55m. permainan sepak takraw ini menggunakan kaki dan semua anggota tubuh kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola dengan sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di daerah lawan.

Di Indonesia, organisasi pertama yang menaungi sepak takraw adalah Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERAS) didirikan pada tahun 1971 namun pada tahun 1986 dirubah menjadi Persatuan Sepak Takraw Seleuruh Indonesia (PSTI). PSTI telah menjadi anggota internasional Sepak Takraw Federation (ISTAF) dan Asian Sepak Takraw Federation (ASTAF).

Teknik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki individu untuk menentukan keberhasilannya. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, sehingga para pemain dapat menampilkan suatu bentuk permainan yang menarik dan bagus dengan tingkat keterampilan yang tinggi. Agar menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik, maka teknik dasar dalam permainan sepak takraw harus betul-betul dikuasai (Sumosardjuno, 2008).

Dalam permainan sepak takraw servis adalah serangan pertama yang dalam sepak takraw adalah suatu rangkaian teknik dasar yang sangat penting, untuk melakukan serangan awal ke arah lawan. Karena dengan service yang keras, tajam dan terarah akan menghasilkan poin bagi regu yang melakukan servis. Upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu bertujuan menyebrangkan bola ke daerah lawan. Oleh sebab itu, kemampuan dalam melakukan servis menjadi keterampilan utama yang wajib dimiliki, karena berperan sebagai serangan awal dalam mencetak poin.

Dalam upaya peningkatan kemampuan bermain sepak takraw, salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah kondisi fisik pemain, sehingga aspek fisik perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembinaan. Selain kemampuan fisik, seorang pemain juga harus menguasai teknik dasar yang baik sebagai salah satu persyaratan untuk menjadi pemain sepak takraw yang berkualitas. Salah satu teknik dasar penting dalam permainan sepak takraw adalah servis, yaitu sepakan yang dilakukan oleh seorang tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara untuk memulai permainan. Servis

merupakan gerak kerja yang sangat penting dalam sepak takraw karena poin dapat langsung direbut oleh regu yang melakukan servis secara efektif. Oleh karena itu, tujuan pelaksanaan servis hendaknya diarahkan untuk mengacaukan pola permainan atau pertahanan lawan sehingga memungkinkan tim pengservis mengatur serangan yang mematikan dan menyulitkan lawan dalam menerima bola. Dalam proses pembinaan kemampuan tersebut, motivasi untuk meningkatkan kualitas latihan perlu didorong melalui tujuan yang jelas agar pemain terdorong untuk berlatih secara lebih terarah, terencana, dan konsisten (Purnomo & Jermaina, 2018).

Servis adalah satu kemampuan mendasar yang harus dimiliki oleh para pemain takraw. Servis adalah strategi yang digunakan untuk memulai permainan (Shodikin, A., 2013). Serangan yang telah disusun oleh pihak lawan sebagai bagian dari strategi untuk memenangkan pertandingan takraw akan dapat digagalkan dengan penguasaan servis yang baik.

Menurut Putra (2019) Koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol, beserta memiliki kemampuan motorik yang dimaksud adalah koordinasi gerakan yaitu koordinasi gerak antara mata-kaki.

Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang terlibat langsung dalam teknik servis atas sepak takraw. Berdasarkan analisis gerakan *servis atas*, maka kelentukan pinggang sangat dibutuhkan oleh atlet untuk mengangkat kaki tendang dan gerakan memutar pinggang. Dalam hal ini

dibutuhkan gerakan yang lentur dari pinggang pada saat menendang bola. Kelentukan pinggang dapat diartikan sebagai kemampuan persendian pada pinggang untuk bergerak dengan ruang gerak yang luas (*range of motion*). Seperti pendapat Nurdin (2017) “kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi”. Senada dengan hal itu Menurut Ridwan (2017) “Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal, istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau flexibility”

Menurut Daely (2025) Pendekatan holistic dalam latihan olahraga menekankan pentingnya integrasi antara aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis untuk mencapai performa optimal. Dalam konteks tenis, koordinasi mata kaki dan kelentukan tubuh merupakan elemen krusial yang mendukung efektivitas gerakan dan teknik servis.

Koordinasi mata kaki dan kelentukan merupakan faktor kondisi fisik yang berperan dalam meningkatkan kemampuan servis atlet sepak takraw. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Humairoh et al. (2023) yang melibatkan Yendrizar, yang menyatakan bahwa kelentukan dan koordinasi berpengaruh terhadap performa teknik atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di klub BBTC Padang bahwa peneliti melihat kemampuan akurasi service masih kurang baik, hal ini disebabkan kurang baiknya koordinasi mata kaki atlet pada saat bola mengenai kaki diayunkan dan pengenaannya berupa koordinasi mata kaki juga

sehingga pengenalan bola kurang pas serta selarasnya penguasaan gerakan servis tekong yang dilakukan oleh atlet sehingga bola tidak mengenai dengan baik.

Berdasarkan dari pengamatan di atas tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul **“Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepak Takraw pada Klub BBTC Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih belum maksimalnya service atlet sepak takraw klub BBTC Padang.
2. Koordinasi mata kaki yang belum diketahui terhadap atlet sepak takraw klub BBTC Padang.
3. Kelentukan yang belum maksimal atlet sepak takraw klub BBTC Padang.
4. Rendahnya performa service atlet sepak takraw klub BBTC Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka lebih fokusnya penelitian ini perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti meliputi: koordinasi mata kaki (X1) dan kelentukan (X2), dan kemampuan service sebagai variabel terikat (Y).

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan servis pada atlet klub BBTC Padang?
2. Bagaimana kontribusi kelentukan dengan kemampuan servis pada atlet klub BBTC Padang?
3. Bagaimana kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap kemampuan servis pada atlet klub BBTC Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap kemampuan service.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap kemampuan servis atlet sepak takraw team BBTC Padang.
3. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Secara Teoritis

Memberikan wawasan yang luas dan dilakukan secara nyata dalam dunia pendidikan bahwa kontribusi koordinasi mata kaki dan kelentukan terhadap kemampuan servis pada atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang.

2. Secara Praktis

- a. Penulis, untuk menyumbangkan pemikiran dan menambah wawasan serta mendapat pengalaman langsung tentang “Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis pada Atlet Sepak Takraw Pada Klub BBTC Padang”.
- b. Guru, berguna untuk menyusun materi pembelajaran yang lebih relevan dan menarik bagi siswa, terutama yang berkaitan dengan topik koordinasi, kelentukan, dan keterampilan motorik.
- c. Atlet, dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada atlet tentang pentingnya menjaga koordinasi mata kaki dan kelentukan untuk meningkatkan kemampuan servis.
- d. Pelatih, dapat merancang program latihan yang lebih spesifik dan tertarget untuk meningkatkan koordinasi mata kaki dan kelentukan atlet, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kemampuan servis.
- e. BBTC Padang, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi klub BBTC Padang dalam upaya meningkatkan prestasi tim.
- f. Peneliti lain, diharapkan dapat berguna bagi para pembaca yang ingin meneliti menjadi bahan pendukung agar pengembangan dari prestasi atlet sepak takraw.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi sebesar 46,66% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang
2. Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 44,79% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang
3. Koordinasi mata kaki dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 72,69% terhadap Kemampuan servis atlet sepak takraw pada klub BBTC Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. pelatih, agar dapat memberikan materi-materi latihan-latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata kaki dan kelentukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan servis dalam olahraga sepak takraw.
2. atlet, agar lebih rajin berlatih kondisi fisik, terutama sekali latihan koordinasi mata kaki dan kelentukan dan menambah jadwal latihan mandiri diluar jam latihan yang sudah ditentukan.

3. Peneliti lain dianjurkan agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan servis sepaktakraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, K. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek (Sprint) Pada Siswa Kelas 5 Sd Negeri 62 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review 1.1 (2020): 50-55.*
- Afriandi, R. (2022). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smashkedeng. *P-Issn 2654-8887volume 5no8 Agustus 2022email: Jpdo@Ppj.Unp.Ac.Idjurnal Pendidikan Dan Olahragae-Issn 2722-8282.*
- Anggraini, S. (2022). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pemainsepaktakraw Tim Balai Baru Takraw Club(Bbtc) Kota Padang. *Program Studipendidikan Kepelatihan Olahraga,Fakultasilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.*
- Arikunto, S. (2002). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek. *Jakarta : Rineka Cipta.*
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sd Kelas Atas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sd Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan Jurnal Keolahragaan Volume 5number 1 Article 5.*
- Daely, I. (2025). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putrasumatera Selatanpersiapanpon Xxi Aceh-Sumut Tahun 2024. *Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.*
- Darmiyanti, K. R., Astra, I. K. B., & S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha,8(3), 136-145.*
- Donal, S. (2020). Latihan Keseimbangan Dan Latihan Kelentukanberpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw. *Issn 2655-4984 (Print)Issn 2714-6596 (Online).*
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ighozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 26 Edisi 10. In Semarang, Universitas Diponegoro.Bm Spss 26 Edisi 10. In Semarang, Universitas Diponegoro (10th Ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hajr, M. (2019). kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki, Kelincahan Dan Keseimbanganterhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sma Negeri 6makassar. *Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahragafakultas Olahragauniversitas Negeri Makassarjl. Wijaya Kusuma*

No. 14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222.

- Indriani, F., Kirana P., Dewi, Al Qisan, N. N. O. (2020). Subject Specific Pedagogy. *Yogyakarta: Gestalt Media*.
- Irawadi, H. (2021). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pemainsepaktakraw Tim Balai Baru Takraw Club(Bbtc) Kota Padang. *Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia*.
- Irawan, R. (2021). Developing Of Top Serve Accuracy Test On Sepak Takraw Sport Game. *Supplementary Issue: Winter Conferences Of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 22-23 March 2021. Alicante, Spain*.
- Irianto, D. P. (2002). Dasar Kepeleatihan. *Yogyakarta : Fik Uny*.
- Jamalong, A. (2015). Ubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Tegok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 20–34*.
- Kadir, A. (2019). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel*. Rajawali Pers.
- Karim, A., & I. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Sd Negeri Mamajang Ii Kota Makassar. *Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani, 03, 363–369*.
- Kiram, Y. (2022). The Effect Of Online-Based Assignment Responses And Student Creativity In Pjok During Pandemic In Rural And Urban Area Creativity In Pjok During Pandemic In Rural And Urban Area. *Jurnal Keolahragaan Jurnal Keolahragaan Volume 10number 1 Article 14*.
- Mahendra, I. R., N. (2012). Kelentukan Pergelantangan Dan Koordinasi Mata kaki Dalam Pukulan Forehand Tenismeja. *Journal Of Sport Science And Fitness, 1(1)*.
- Nurdin. (2017). Ubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya. *Kabupaten Lombok Tengah*.
- Nusufi. (2016). Orelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani Pgsd Fip Unimed, 6(2), 1-8. Jurnal Handayani, 6(2), 1–8*.
- Padli, P., Neldi, H., Zumroni, Z., & Yulifri, Y. (2019). Training of Basic Techniques for Sepaktakraw Playing for Teachers of Physical Education in

- Elementary Schools of Padang Utara Sub-District. *Journal of Human Achievement (JHA)*, 1(1), 24–35.
- Purnomo, E. Jermaina, N. 2018. Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal: UM*
- Putra, R. N. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Taktaw. *Jurnal Of Sport Education*, 1, 49–55.
- Putra, Y. P. (2022). Hubungan Motivasi Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw. *Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*.
- Ridwan, M., & S. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/Jpo67019>.
- Sajoto. (1995). Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. *Jakarta: Dahara Prize*.
- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & F. (2023). The Role Of Swimming In Maintaining Body Health From An Islamic Perspective. *Champions: Education Journal Of Sport, Health, And Recreation*, 1(3), 17–23. <https://doi.org/10.59923/Champions.V1i3.54>.
- Setiawan, Y., Amra, F., L. (2018). Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Bela Diri Taekwondo Di Dojong Unp. *Jurnal Stamina*, 1(1)401.
- Shodikin, A., R. (2013). Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(2), 19–24.
- Sinaga, F. (2020). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.
- Sudjarwo. (1993). Ilmu Kepeleatihan Dasar. *Surakarta: Uns Press*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2nd Ed.). Alfabeta.
- Suhartiwi. (2018). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.32529/Glasser.V2i2.14>.
- Sulaiman, Hidayah, T., & A. (2020). Contribution Of Leg Muscle Power, Leg Flexibility And Balance To Kedeng Smash Ability Sepaktakraw Game. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.200620.063>.
- Sumosardjuno. (2008). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. *Jakarta Pt Gramedia Pustaka Utama*.

- Syafruddin. (2011). Pengantar Ilmu Melatih. *Padang: Diktat Ikip*.
- Winarno. (2006). Pengembangan Permainan Sepak Takraw. *Center For Human Capacity Development: Malang*.
- Yenes, R., & L. (2019). *Latihan Plyometrik Front Jump Dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The Explosion Of Limbs In The Volleyball*. 4.
- Yusuf, A., & S. J. (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). <https://doi.org/10.37289/Exercise.V1i1.14>.
- Yendrizar, Humairoh, Z., Arsil, Pranoto, N. W., & Zarya, F. (2023). *The effect of leg muscle explosiveness, agility, and flexibility on the Padang Club Athletics 100 sprint*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(1), 21–31.