

HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Alif Lam Akhmady¹, Ariamin Mondo², Karim³, Karim⁴

¹ISDIK Kie Raha Maluku Utara, ^{2,3,4}STKIP Pelita Nusantara Buton
e-mail: lamaliefakhmady05@gmail.com, ariaminmondo1988@gmail.com

Diterima: 20/07/2026; Direvisi: 23/07/2026; Diterbitkan: 30/07/2026

ABSTRAK

Sepak sila merupakan teknik dasar paling dominan dalam permainan *sepak takraw* karena berfungsi ganda sebagai teknik menerima, mengontrol, dan mengumpan bola, sekaligus teknik pertahanan awal. Observasi awal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton menunjukkan bahwa 20 dari 30 siswa (66,67%) belum mampu melakukan *sepak sila* dengan teknik yang benar, dengan rata-rata nilai praktik 68,40%, masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Kondisi ini diduga berkaitan dengan rendahnya koordinasi mata-kaki dan keseimbangan tubuh siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan koordinasi mata-kaki, keseimbangan, serta hubungan keduanya secara *simultan* dengan keterampilan *sepak sila* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel berjumlah 30 siswa laki-laki yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan keterampilan *sepak sila*, lalu dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 22 melalui uji korelasi *Spearman's rho* dan regresi berganda. Hasil menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan *sepak sila* ($r = 0,457$; sig. = 0,011), sementara hubungan keseimbangan dengan *sepak sila* tidak signifikan ($r = 0,302$; sig. = 0,105). Secara *simultan*, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan memiliki hubungan signifikan dengan *sepak sila* ($R = 0,500$; $R Square = 0,250$; sig. = 0,021), dengan kontribusi 25% terhadap variasi keterampilan tersebut.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Keterampilan Sepak Sila

ABSTRACT

The *sila* kick is the most dominant basic technique in *sepak takraw*, serving as a technique for receiving, controlling, and passing the ball, as well as an initial defensive technique. Preliminary observations among eighth-grade students at SMP Negeri 3 Buton showed that 20 of 30 students (66.67%) had not mastered the *sila* kick correctly, with an average practical score of 68.40%, below the Minimum Completeness Criteria (KKM) of 75. This condition was presumed related to students' low eye-foot coordination and balance. This study aimed to analyze the relationship between eye-foot coordination, balance, and their simultaneous relationship with *sila* kick skills among eighth-grade students at SMP Negeri 3 Buton. This study used a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 30 male students selected using *purposive sampling*. Data were collected through tests of eye-foot coordination, balance, and *sila* kick skills, then analyzed using IBM SPSS version 22 through *Spearman's rho* correlation test and multiple regression analysis. Results showed a significant relationship between eye-foot coordination and *sila* kick skills ($r = 0.457$; sig. = 0.011), while the relationship between balance and *sila* kick skills was not significant ($r = 0.302$; sig. = 0.105). Simultaneously, eye-foot coordination and balance had a significant relationship with *sila* kick skills ($R = 0.500$; $R Square = 0.250$; sig. = 0.021), contributing 25% to skill variation.

Keywords: Eye-Foot Coordination, Balance, Sepak Sila Skills

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya memiliki dampak signifikan terhadap eksistensi manusia karena berkaitan dengan keinginan setiap individu untuk terus meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitasnya. Salah satu faktor penentu keberhasilan pendidikan adalah kualitas proses pembelajaran, yaitu rangkaian interaksi antara pendidik dan peserta didik yang berlangsung secara terarah. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menempati posisi strategis dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah karena berperan langsung dalam pembentukan kebugaran fisik, keterampilan gerak, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, serta perilaku moral peserta didik secara simultan melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Al Fathan et al., 2022). Sebagai mata pelajaran wajib, PJOK tidak semata-mata berorientasi pada penguasaan teknik cabang olahraga, tetapi juga menjadi sarana pembentukan disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab peserta didik, sebagaimana ditunjukkan pada penerapan strategi pembelajaran PJOK berbasis karakter di tingkat sekolah dasar maupun menengah (Muhyi et al., 2023; Susilawati & Atmaja, 2023). Kajian tinjauan sistematis terbaru bahkan menegaskan bahwa pendidikan jasmani di jenjang dasar berkontribusi signifikan terhadap pembiasaan disiplin, kerja sama, dan sikap sportif peserta didik apabila dirancang dengan pendekatan yang tepat (Baharuddin et al., 2024). Dalam konteks kebijakan yang lebih luas, penguatan pembinaan olahraga sejak jenjang pendidikan dasar juga menjadi bagian dari strategi jangka panjang peningkatan prestasi olahraga Indonesia di kancah internasional (Amali, 2022).

Salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi PJOK di sekolah menengah adalah sepak takraw, yaitu permainan beregu yang memadukan unsur teknik bola voli dan sepak bola, dimainkan pada lapangan berukuran menyerupai lapangan bulu tangkis, tanpa diperkenankan menyentuh bola dengan tangan (Gunawan et al., 2025). Upaya pengembangan model pembelajaran berbasis pendekatan taktis, seperti *Teaching Games for Understanding* (TGfU), terbukti efektif meningkatkan penguasaan keterampilan dasar atlet pemula dalam permainan sepak takraw (Ramadhan et al., 2024), sementara pendekatan pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik dan teknik dasar sepak takraw pada peserta didik (Bachtiar & Adil, 2025). Di antara berbagai teknik dasar sepak takraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak cangkik, sepak badek, memaha, mendada, dan menyundul, sepak sila merupakan teknik yang paling dominan digunakan karena berfungsi ganda: menerima dan mengontrol bola, mengumpan kepada rekan setim, sekaligus menjadi teknik pertahanan awal saat menerima serangan lawan (Gunawan et al., 2025; Akbar et al., 2021). Penguasaan sepak sila yang baik terbukti berkontribusi signifikan terhadap performa servis maupun kemampuan bertahan pemain sepak takraw secara keseluruhan (Akbar et al., 2021).

Penguasaan teknik sepak sila secara empiris terbukti dipengaruhi oleh sejumlah komponen kondisi fisik, terutama koordinasi mata-kaki dan keseimbangan tubuh. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan menyelaraskan gerak kaki dengan informasi visual terhadap arah dan kecepatan bola secara tepat, sehingga perkenaan bola dengan kaki dapat dikendalikan sesuai kebutuhan teknik (Afrinaldi et al., 2021). Sejalan dengan itu, keseimbangan berperan sebagai penopang stabilitas tubuh ketika pemain harus bertumpu pada satu kaki sesaat sebelum dan sesudah melakukan sepakan, sehingga perubahan arah maupun kontrol bola dapat dilakukan tanpa kehilangan keseimbangan (Arya Wisnu Murti et al., 2021). Temuan pada atlet sepak takraw di Kota Sungai Penuh bahkan menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kemampuan sepak sila, jauh melampaui kontribusi variabel fisik lainnya (Gustira et al., 2024), sementara kajian terbaru pada atlet Balai

Baru Takraw Club Kota Padang turut menegaskan peran koordinasi mata-kaki sebagai determinan penting keberhasilan teknik menerima dan mengumpan bola pada cabang olahraga ini (Gonzales et al., 2026). Beberapa penelitian terdahulu pada berbagai jenjang dan cabang olahraga permainan bola telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang maupun mengontrol bola, baik pada sepak takraw (Gaffar et al., 2021; Akbar et al., 2021) maupun pada cabang olahraga sejenis seperti sepak bola, sebagaimana ditunjukkan pada keterampilan menggiring bola yang dipengaruhi kelincahan dan keseimbangan (Mappaompo, 2024; Afrinaldi et al., 2021), maupun pada ketepatan *shooting* yang turut ditentukan oleh faktor fisik dan psikologis pemain (Sarifudin et al., 2023).

Selain aspek kondisi fisik, faktor metode dan pendekatan pembelajaran juga terbukti memengaruhi capaian keterampilan teknik dasar permainan bola secara umum. Penerapan model pembelajaran berbasis *role play* misalnya terbukti mampu meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing pada peserta didik sekolah dasar (Suwignyo & Utomo, 2021), sementara pemanfaatan media pembelajaran berbasis *slow motion* juga terbukti meningkatkan pemahaman dan hasil belajar gerak dasar peserta didik pada mata pelajaran PJOK (Febriyanti, 2023). Demikian pula, program latihan dengan alat bantu target terbukti mampu meningkatkan ketepatan teknik passing pada permainan bola (Millah et al., 2022), dan metode latihan berbasis *life kinetic* terbukti efektif meningkatkan konsentrasi atlet dalam pelaksanaan teknik olahraga permainan (Mulyadi et al., 2021). Temuan-temuan ini memperkuat asumsi bahwa keterampilan teknik dasar olahraga permainan, termasuk sepak sila dalam sepak takraw, merupakan hasil interaksi kompleks antara kapasitas fisik dasar peserta didik dan kualitas rancangan pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menguji hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara simultan terhadap keterampilan sepak sila pada peserta didik sekolah menengah pertama, khususnya pada konteks pembelajaran PJOK reguler di daerah dengan keterbatasan sarana-prasarana takraw, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu terfokus pada atlet klub, mahasiswa pembinaan prestasi, atau peserta ekstrakurikuler dengan populasi dan seleksi sampel yang bersifat purposif (Gaffar et al., 2021; Akbar et al., 2021; Gustira et al., 2024; Gonzales et al., 2026), sementara penelitian pada siswa SMP reguler dengan pendekatan korelasional ganda (koordinasi dan keseimbangan secara bersama-sama) masih jarang dilakukan, terlebih pada wilayah dengan karakteristik geografis dan pembinaan olahraga yang berbeda seperti Kabupaten Buton. Kondisi ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu diisi, sekaligus menjadi landasan kebaruan (*novelty*) penelitian ini, yaitu pengujian simultan dua determinan fisik utama sepak sila pada populasi siswa reguler di jenjang dan konteks daerah yang belum banyak diteliti.

Kesenjangan teoretis tersebut diperkuat oleh temuan awal di lapangan. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton, ditemukan indikasi permasalahan sebagai berikut: (1) sebanyak 20 dari 30 siswa (66,67%) belum mampu melakukan sepak sila dengan teknik yang benar dan konsisten; (2) rata-rata nilai praktik keterampilan sepak sila siswa sebesar 68,40%, masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK yaitu 75; (3) kesalahan teknik yang paling sering ditemukan meliputi perkenaan bola yang tidak tepat pada kaki bagian dalam, koordinasi pandangan mata dengan gerakan kaki yang kurang baik, serta ketidakmampuan menjaga keseimbangan tubuh setelah melakukan tendangan sehingga bola sulit dikendalikan; (4) berdasarkan hasil wawancara dan catatan evaluasi guru PJOK, faktor yang diduga menjadi penyebab rendahnya keterampilan sepak sila adalah masih rendahnya kemampuan koordinasi

mata-kaki dan keseimbangan tubuh siswa pada saat melakukan gerakan sepak sila. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa rendahnya keterampilan sepak sila siswa kemungkinan besar berkaitan dengan lemahnya komponen kondisi fisik dasar, khususnya koordinasi mata-kaki dan keseimbangan, sehingga perlu dibuktikan secara empiris melalui penelitian korelasional.

Berdasarkan uraian latar belakang dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: 1) menganalisis hubungan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton; 2) menganalisis hubungan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton; serta 3) menganalisis hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara simultan dengan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi guru PJOK dalam merancang program latihan fisik yang lebih terarah guna meningkatkan keterampilan sepak sila siswa, sekaligus memperkaya khazanah literatur ilmiah nasional mengenai determinan fisik keterampilan sepak takraw pada jenjang pendidikan menengah pertama yang selama ini masih minim dikaji.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, seberapa kuat hubungan tersebut, serta seberapa besar kontribusinya antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu koordinasi mata-kaki (X_1) dan keseimbangan (X_2), serta satu variabel terikat, yaitu keterampilan sepak sila (Y) dalam permainan sepak takraw. Pemilihan desain korelasional ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang juga mengkaji hubungan antara komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar cabang olahraga permainan bola, termasuk sepak takraw, menggunakan pendekatan yang serupa (Gaffar et al., 2021; Akbar et al., 2021; Gustira et al., 2024; Gonzales et al., 2026).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton Tahun Ajaran 2025 yang terdiri atas 2 rombongan belajar (VIII A dan VIII B) dengan jumlah keseluruhan 60 siswa. Dari populasi tersebut, ditetapkan sampel sebanyak 30 siswa laki-laki dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel didasarkan pada beberapa kriteria, yaitu: (1) berstatus sebagai siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 3 Buton Tahun Ajaran 2025, (2) berada dalam kondisi sehat jasmani dan tidak mengalami cedera pada saat pelaksanaan penelitian, (3) mampu mengikuti seluruh rangkaian tes yang telah ditetapkan, serta (4) bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan untuk mengikuti penelitian. Teknik purposive sampling dipilih karena penelitian ini memerlukan subjek yang memiliki karakteristik khusus sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga tidak seluruh anggota populasi memenuhi persyaratan sebagai sampel. Penggunaan teknik ini juga didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan olahraga melalui pemilihan sampel secara purposif (Gaffar et al., 2021; Akbar et al., 2021; Gustira et al., 2024; Gonzales et al., 2026). Adapun kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel meliputi: siswa berjenis kelamin laki-laki, terdaftar aktif di kelas VIII SMP Negeri 3 Buton, mengikuti pembelajaran PJOK materi sepak takraw, dalam kondisi sehat jasmani dan tidak sedang mengalami cedera pada bagian tungkai, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes dan pengukuran hingga selesai. Secara karakteristik, responden penelitian ini merupakan siswa remaja awal berusia sekitar 13–14

tahun yang memiliki tingkat penguasaan teknik sepak sila yang bervariasi, sebagaimana teridentifikasi dari hasil observasi awal di lapangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan pengukuran terhadap tiga variabel penelitian, yaitu tes koordinasi mata-kaki, tes keseimbangan, dan tes kemampuan sepak sila. Sebelum pelaksanaan tes, siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai prosedur pengambilan data, kemudian mengikuti tes koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bergiliran satu per satu, dilanjutkan dengan tes keterampilan sepak sila yang dilakukan sebanyak sepuluh kali percobaan berturut-turut untuk setiap siswa guna memperoleh data yang representatif.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS dan Microsoft Excel. Sebelum pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui sebaran data masing-masing variabel serta uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel bersifat linear. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi untuk mengetahui hubungan parsial antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, serta analisis regresi berganda untuk mengetahui besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara simultan terhadap keterampilan sepak sila siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas data.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak, dengan kriteria data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dan dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Keseimbangan (X1)	0,905	30	0,011
Koordinasi Mata Kaki (X2)	0,925	30	0,037
Sepak Sila (Y)	0,903	30	0,010

Berdasarkan Tabel 1, ketiga variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, yaitu 0,011 untuk variabel keseimbangan, 0,037 untuk variabel koordinasi mata-kaki, dan 0,010 untuk variabel keterampilan sepak sila. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel tersebut tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis pada tahap selanjutnya menggunakan statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's rho*.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, dan dinyatakan tidak linear apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Hasil uji linearitas antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Sila

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Combined	342,467	14	24,462	0,832	0,632
Linearity	96,664	1	96,664	3,288	0,090

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	245,802	13	18,908	0,643	0,785
Within Groups	441,000	15	29,400		
Total	783,467	29			

Berdasarkan Tabel 2, nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan F sebesar 0,643 dengan signifikansi 0,785. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keseimbangan dan keterampilan sepak sila bersifat linear. Hasil uji linearitas antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Combined	240,944	5	48,189	2,132	0,096
Linearity	160,889	1	160,889	7,117	0,013
Deviation from Linearity	80,056	4	20,014	0,885	0,488
Within Groups	542,522	24	22,605		
Total	783,467	29			

Berdasarkan Tabel 3, nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan F sebesar 0,885 dengan signifikansi 0,488. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara koordinasi mata-kaki dan keterampilan sepak sila juga bersifat linear. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas data (menggunakan pendekatan nonparametrik) dan linearitas hubungan antarvariabel, analisis dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Hasil Uji Hipotesis

Mengingat data ketiga variabel tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis hubungan antarvariabel menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil uji korelasi antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Sila

	Sepak Sila	Keseimbangan
Correlation Coefficient	1,000	0,302
Sig. (2-tailed)	.	0,105
N	30	30

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,302 dengan nilai signifikansi 0,105. Koefisien tersebut menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton. Selanjutnya, hasil uji korelasi antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila

	Sepak Sila	Koordinasi
Correlation Coefficient	1,000	0,457
Sig. (2-tailed)	.	0,011
N	30	30

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,457 dengan nilai signifikansi 0,011. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan

keterampilan sepak sila pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton, dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Untuk mengetahui hubungan kedua variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat, dilakukan analisis korelasi berganda yang hasilnya disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	0,500	0,250	0,194	4,66648	0,250	4,489	2	27	0,021

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,500 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,250. Hasil uji signifikansi model menunjukkan nilai F sebesar 4,489 dengan signifikansi 0,021. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak sila, dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang dan kontribusi sebesar 25% terhadap variasi keterampilan sepak sila siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton, sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton. Hasil penelitian dibahas berdasarkan ketiga rumusan masalah sebagai berikut.

Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Sepak Sila

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan nilai r sebesar 0,457 dengan signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan keterampilan sepak sila dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan konsep koordinasi mata-kaki sebagai kemampuan menyelaraskan gerak kaki dengan informasi visual terhadap arah dan kecepatan bola, sehingga perkenaan bola dengan kaki dapat dikendalikan sesuai kebutuhan teknik (Afrinaldi et al., 2021). Dalam pelaksanaan sepak sila, pemain dituntut untuk membaca arah dan kecepatan bola secara visual kemudian menyesuaikan posisi serta perkenaan kaki secara presisi, mengingat sepak sila berfungsi ganda sebagai teknik menerima, mengontrol, dan mengumpan bola sekaligus teknik pertahanan awal saat menerima serangan lawan (Gunawan et al., 2025; Akbar et al., 2021). Tanpa koordinasi visual-motorik yang baik, ketepatan perkenaan bola pada kaki bagian dalam akan sulit dicapai, sebagaimana teridentifikasi pada observasi awal siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton yang masih banyak melakukan kesalahan pada aspek ini.

Temuan ini juga konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu. Kajian pada atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang menegaskan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan determinan penting keberhasilan teknik menerima dan mengumpan bola dalam sepak takraw (Gonzales et al., 2026), sejalan pula dengan temuan bahwa koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan *passing* sepak sila (Gaffar et al., 2021) serta kemampuan *service* atas atlet sepak takraw (Akbar et al., 2021). Pola hubungan serupa juga ditemukan pada cabang olahraga permainan bola sejenis, misalnya pada keterampilan menggiring bola dalam sepak bola yang dipengaruhi oleh kelincahan dan keseimbangan (Mappaompo, 2024) serta ketepatan *shooting* yang ditentukan oleh koordinasi mata-kaki dan keseimbangan (Afrinaldi et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa koordinasi mata-kaki merupakan salah satu determinan fisik utama keterampilan teknik dasar permainan bola,

termasuk sepak sila dalam sepak takraw.

Hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan Sepak Sila

Berbeda dengan variabel koordinasi mata-kaki, hasil uji korelasi antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila menunjukkan nilai r sebesar 0,302 dengan signifikansi 0,105 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan meskipun arahnya positif. Hasil ini secara konseptual berbeda dengan teori yang menyatakan bahwa keseimbangan berperan sebagai penopang stabilitas tubuh ketika pemain bertumpu pada satu kaki sesaat sebelum dan sesudah melakukan sepakan, sehingga perubahan arah maupun kontrol bola dapat dilakukan tanpa kehilangan keseimbangan (Arya Wisnu Murti et al., 2021).

Temuan ini juga tidak sejalan dengan penelitian pada atlet sepak takraw di Kota Sungai Penuh yang menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kemampuan sepak sila, bahkan melampaui kontribusi variabel fisik lainnya (Gustira et al., 2024), maupun dengan kajian yang menemukan kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *service* atas atlet sepak takraw (Akbar et al., 2021). Perbedaan ini diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek penelitian: penelitian-penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada atlet klub atau peserta ekstrakurikuler yang telah menjalani latihan fisik secara terprogram, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah siswa reguler kelas VIII SMP Negeri 3 Buton yang mengikuti sepak takraw hanya melalui pembelajaran PJOK di sekolah, tanpa program latihan keseimbangan yang terstruktur. Kondisi ini memungkinkan variasi kemampuan keseimbangan antarsiswa relatif homogen atau belum cukup berkembang, sehingga perannya terhadap keterampilan sepak sila belum tampak secara statistik. Selain itu, keterampilan sepak sila pada siswa yang belum berpengalaman kemungkinan besar masih lebih banyak ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dan koordinasi gerak dibandingkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat menyepak bola.

Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan secara Simultan dengan Keterampilan Sepak Sila

Hasil analisis korelasi berganda menunjukkan nilai R sebesar 0,500 dengan signifikansi 0,021 ($p < 0,05$), yang berarti koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak sila, dengan kontribusi sebesar 25% terhadap variasi keterampilan tersebut. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keterampilan teknik dasar olahraga permainan bola, termasuk sepak sila, merupakan hasil interaksi kompleks antara berbagai komponen kondisi fisik dan bukan hanya ditentukan oleh satu variabel tunggal, sebagaimana juga ditunjukkan pada penelitian ketepatan *shooting* sepak bola yang turut dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik dan psikologis pemain (Sarifudin et al., 2023).

Kontribusi sebesar 25% ini tergolong sedang, sehingga masih terdapat 75% faktor lain di luar koordinasi mata-kaki dan keseimbangan yang turut memengaruhi keterampilan sepak sila. Faktor tersebut diduga meliputi kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, kelincahan, pengalaman bermain, serta penguasaan teknik dasar, sebagaimana juga diidentifikasi sebagai determinan fisik keterampilan sepak takraw pada penelitian-penelitian sebelumnya (Gaffar et al., 2021; Akbar et al., 2021; Arya Wisnu Murti et al., 2021). Selain faktor kondisi fisik, capaian keterampilan teknik dasar permainan bola juga terbukti dipengaruhi oleh metode dan pendekatan pembelajaran yang diterapkan, misalnya melalui model *role play* (Suwignyo & Utomo, 2021), media pembelajaran berbasis *slow motion* (Febriyanti, 2023), latihan menggunakan alat bantu target (Millah et al., 2022), maupun metode *life kinetic* (Mulyadi et

al., 2021), yang secara keseluruhan menegaskan bahwa keterampilan sepak sila merupakan keterampilan motorik kompleks yang tidak dapat dijelaskan secara memadai hanya melalui koordinasi mata-kaki dan keseimbangan semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepak sila pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Buton, dengan nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar 0,457 dan signifikansi 0,011 ($p < 0,05$) pada kategori sedang; 2) hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila menunjukkan arah positif namun tidak signifikan, dengan nilai r sebesar 0,302 dan signifikansi 0,105 ($p > 0,05$); serta 3) koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara *simultan* memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak sila, ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,500 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,250, atau kontribusi sebesar 25% terhadap variasi keterampilan tersebut ($F = 4,489$; sig. = 0,021). Dengan demikian, seluruh tujuan penelitian telah terjawab, di mana koordinasi mata-kaki terbukti menjadi determinan fisik yang lebih dominan dibandingkan keseimbangan dalam menunjang keterampilan sepak sila siswa.

Mengacu pada temuan tersebut, disarankan agar guru PJOK memprioritaskan latihan koordinasi mata-kaki dalam merancang program pembelajaran sepak takraw, mengingat kontribusinya yang lebih nyata dibandingkan keseimbangan, tanpa mengabaikan pengembangan komponen fisik lain seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan yang turut memengaruhi 75% variasi keterampilan di luar kedua variabel yang diteliti. Implikasi lain dari penelitian ini adalah perlunya kajian lanjutan yang melibatkan variabel tambahan serta metode pembelajaran yang lebih variatif, seperti pendekatan *role play* atau media *slow motion*, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan keterampilan sepak sila pada siswa sekolah menengah pertama, khususnya di daerah dengan keterbatasan sarana-prasarana sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan terhadap akurasi *shooting* sepak bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan *service* atas atlet sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722>
- Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). Analisis materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) untuk sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <https://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi/article/view/197>
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan keseimbangan terhadap servis sepak takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1), 66–77. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- Bachtar, I., & Adil, A. (2025). The effect of jigsaw-type cooperative learning on motor skills and basic sepak takraw techniques in students. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 6(2), 177–190. <https://garuda.kemdikisaintek.go.id/documents/detail/5792296>

- Baharuddin, S. H., Satrio, S., Permana, G., & Carsiwan, C. (2024). Pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar: A systematic review. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 113–132. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.10606>
- Febriyanti, I. (2023). Penerapan media pembelajaran *slow motion* terhadap hasil belajar *roll* depan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 251–258. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.466>
- Gaffar, A., Maulidin, M., & Wardani, I. K. (2021). Keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Gonzales, I., Zulbahri, Z., Firdaus, K., & Amra, F. (2026). Hubungan kelentukan pinggang dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *service* sepak takraw atlet putra BBTC Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(1), 133–144. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2956>
- Gunawan, G., Humaedi, H., Fathurahim, F., & Sri Rejeki, H. (2025). Development of a basic sepak sila training model in sepak takraw for fifth-grade elementary students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 9(1), 32–44. <https://doi.org/10.33369/jk.v9i1.38408>
- 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>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan kelincahan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Millah, H., Mulyana, D., & Zimarna, A. (2022). Pengaruh latihan *long passing* menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 32–37. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4941>
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit) pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) fase B Kurikulum Merdeka di tingkat sekolah dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan *life kinetik*. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Ramadhan, A., Iykrus, I., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Development of sepak takraw model through TGFU to improve basic athlete junior in playing sepak takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 131–138. <https://doi.org/10.33369/jk.v8i1.33366>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Susilawati, I., & Atmaja, N. M. K. (2023). Model pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan sirkuit untuk pembentukan karakter siswa sekolah kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 38–46. <https://doi.org/10.46368/jpkr.v10i1.987>
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model *role play* dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik *passing* sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 66–77. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2083857>