Journal of Education
Publisher: Utami
e-ISSN: 3109-1644
Journal URL: https://journal.utami.id/index.php/JOE
DOI : 10.37676/joe
Volume 2 Number 2, Desember 2026, pp. 71-78

Pengaruh Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Sko Provinsi Bengkulu

The Effect Of Eye-Foot Coordination On Sepak Sila Skills In Sepak Takraw Athletes At Sko Bengkulu Province

Agian Putra Rahmat [1)], Ajis Sumantri [2)], Eko Putro Pratama [3)]
[1,2,3)] Universitas Dehasen Bengkulu
*Penulis korespondensi: agian@gmail.com

Diterima (*Received*): [10 Oktober 2026] | **Direvisi (*Revised*):** [20 November 2026]
Disetujui (*Accepted*): [25 Oktober 2026l] |**Diterbitkan (*Published*):** [24 November 2026]
© Penulis, 2026. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional (CC BY-SA 4.0): https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan sepak sila pada atlet sepak takraw SKO Provinsi Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, dengan melibatkan 26 atlet sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara koordinasi mata dan kaki terhadap peningkatan keterampilan sepak sila. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi < 0,05 dan koefisien korelasi positif, yang mengindikasikan bahwa semakin baik koordinasi mata dan kaki, maka semakin tinggi kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar sepak sila. Latihan yang berfokus pada koordinasi, seperti reaksi terhadap bola pantul dan juggling, terbukti mampu meningkatkan performa atlet, di mana lebih dari 69% peserta menunjukkan performa menengah hingga tinggi dengan rata-rata 30–35 sepakan per menit. Penelitian ini menegaskan pentingnya aspek koordinatif dalam pengembangan keterampilan dasar sepak takraw dan memberikan implikasi praktis bagi pelatih serta guru olahraga dalam merancang program latihan yang terstruktur dan berbasis ilmiah.

Kata kunci: Koordinasi Mata-Kaki; Sepak Sila; Sepak Takraw.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of eye-foot coordination on the sepak sila skill among sepak takraw athletes at SKO Provinsi Bengkulu. The research employed an experimental method with a pre-test and post-test design, involving 26 student-athletes as the sample. The results revealed a significant and positive effect of eye-foot coordination on the improvement of sepak sila technique. Statistical tests showed a significance value of less than 0.05 and a positive correlation coefficient, indicating that better eye-foot coordination is associated with higher proficiency in performing the basic sepak sila technique. Coordination-focused training, such as ball rebound reactions and juggling exercises, proved effective in enhancing athlete performance, with over 69% of participants achieving medium to high performance levels, averaging 30–35 kicks per minute. This study highlights the essential role of coordination in developing fundamental sepak takraw skills and offers practical implications for coaches and physical education teachers in designing structured and scientifically-based training programs.

Keywords: Eye-Foot Coordination; Sepak Sila; Sepak Takraw.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, sepak takraw mulai dikenal pada tahun 1970-an dan mengalami perkembangan yang signifikan seiring dengan munculnya turnamen-turnamen lokal dan nasional. Organisasi olahraga nasional seperti Pengurus Besar Sepak Takraw Indonesia (PBSTI) juga berperan besar dalam pengembangan olahraga ini di tanah air Sepak takraw memiliki aturan yang mirip dengan voli, di mana dua tim berusaha

untuk memasukkan bola ke dalam wilayah lawan dengan menahan bola di atas net. Beberapa aturan utama dalam permainan sepak takraw adalah sebagai berikut:

Suharno, R. (2019) menyatakan bahwa sepak takraw bukan hanya sekadar olahraga fisik, tetapi juga mengedepankan keterampilan teknis dan strategi. Hal ini membuat sepak takraw lebih dari sekadar permainan, melainkan sebuah seni gerak. Prasetyo, A. (2020) menambahkan bahwa sepak takraw menggabungkan kekuatan fisik dan ketahanan mental, di mana pemain tidak hanya harus memiliki kemampuan fisik, tetapi juga harus mampu menghadapi tekanan dalam pertandingan yang cepat. Haryanto, T. (2021) berpendapat bahwa perkembangan sepak takraw di Indonesia semakin pesat, dengan banyaknya turnamen lokal yang mampu mengembangkan bakat-bakat baru di tingkat nasional. Dia juga mengungkapkan bahwa sepak takraw memiliki potensi besar untuk menjadi olahraga yang lebih mendunia. Agus, P. (2021) melihat sepak takraw

dari perspektif sosial budaya dan menyatakan bahwa olahraga ini mencerminkan semangat gotong royong dan kerjasama tim yang erat, yang merupakan nilai budaya penting di Asia Tenggara. Rizal,

A. (2022) menekankan bahwa keberhasilan dalam sepak takraw sangat bergantung pada aspek fisik dan teknis, namun mental dan psikologi pemain juga berperan besar dalam memenangkan pertandingan.

Sepak sila adalah salah satu teknik dalam permainan sepak takraw yang digunakan untuk mengendalikan bola menggunakan kaki, khususnya untuk melakukan pukulan atau tendangan. Teknik ini dilakukan dengan cara mengangkat kaki ke posisi tertentu dan menendang bola dengan menggunakan bagian atas kaki atau punggung kaki. Sepak sila termasuk dalam kategori teknik serangan yang sangat efektif dalam mencetak poin, terutama ketika bola berada di posisi tinggi.

Pada umumnya, dalam sepak sila, pemain akan memposisikan tubuh dengan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola dalam posisi terangkat. Pemain mengayunkan kaki dengan kekuatan yang cukup untuk menghantam bola agar bisa melewati net dan mengarah ke area lawan. Kaki yang digunakan untuk tendangan harus dalam posisi fleksibel, dengan lutut sedikit ditekuk agar tendangan lebih kuat dan terarah. Teknik sepak sila melibatkan penggunaan bagian punggung kaki atau bagian atas kaki untuk menendang bola. Punggung kaki memberikan kontrol yang lebih baik dalam mengarahkan bola ke tempat yang diinginkan. Kekuatan dan kecepatan tendangan sangat mempengaruhi hasil dari teknik ini. Semakin kuat tendangan, semakin besar kemungkinan bola akan sulit dijangkau oleh lawan. Arah tendangan sangat penting dalam teknik sepak sila. Bola yang ditendang dengan teknik ini harus diarahkan dengan tepat agar bisa melewati net dan mendarat di area lawan tanpa bisa dipertahankan. Akurasi menjadi kunci utama dalam mengeksekusi teknik ini dengan baik, karena tendangan yang tidak terarah bisa menguntungkan lawan. Sepak sila sering digunakan dalam situasi di mana bola berada di ketinggian yang cukup tinggi dan sulit dijangkau dengan teknik lainnya, seperti passing atau tendangan dengan kaki biasa. Teknik ini juga sangat efektif digunakan untuk menyerang lawan karena kecepatan bola yang tinggi dan arah yang sulit diprediksi. Untuk bisa melakukan sepak sila dengan baik, pemain membutuhkan kelincahan, kekuatan kaki, dan keterampilan koordinasi tubuh yang baik. Selain itu, timing yang tepat juga menjadi faktor yang menentukan keberhasilan teknik ini. Pemain harus dapat menilai posisi bola dengan baik dan mengeksekusi tendangan dengan cepat dan tepat. Sepak sila adalah salah satu teknik serangan yang dapat membuka peluang besar untuk mencetak poin. Ketika dilakukan dengan tepat, tendangan ini bisa sangat sulit untuk dikembalikan oleh lawan, terutama jika arah tendangannya sulit diprediksi. Teknik sepak sila memberikan variasi dalam serangan. Dengan menguasai teknik ini, pemain dapat membuat permainan lebih dinamis dan menarik, serta membingungkan lawan dengan berbagai jenis pukulan yang dapat dilakukan. Sepak sila menuntut keterampilan fisik yang tinggi, khususnya kekuatan kaki dan koordinasi tubuh. Pemain yang sering berlatih teknik ini akan mengalami peningkatan kemampuan fisik, terutama dalam kekuatan otot kaki dan kelincahan tubuh. Karena sepak sila melibatkan tendangan dengan penglihatan yang harus mengarahkan bola ke sasaran yang tepat, teknik ini dapat membantu meningkatkan koordinasi antara mata dan kaki. Koordinasi ini sangat penting untuk permainan sepak takraw secara keseluruhan. Sepak sila adalah teknik penting dalam sepak takraw yang digunakan untuk menyerang lawan dengan tendangan yang kuat dan terarah. Dengan penguasaan yang baik, teknik ini dapat menjadi senjata yang sangat efektif untuk mencetak poin. Keberhasilan dalam melakukan sepak sila sangat bergantung pada kekuatan fisik, kelincahan, akurasi, dan timing yang tepat. Oleh karena itu, teknik ini menjadi salah satu keterampilan yang wajib dikuasai oleh pemain sepak takraw untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

Dalam sepak takraw, kemampuan ini sangat penting, terutama untuk teknik seperti sepak sila, di mana pemain harus mengamati posisi bola dan kemudian menendangnya dengan akurat. Koordinasi yang baik antara mata dan kaki memungkinkan pemain untuk bergerak lebih efisien, mengendalikan bola dengan lebih baik, dan mengantisipasi pergerakan lawan. Dalam teknik sepak sila, pemain perlu menilai dengan

cepat posisi bola dan menggunakan kaki untuk menendangnya dengan kekuatan dan arah yang tepat. Koordinasi yang baik antara mata dan kaki memungkinkan pemain untuk menendang bola dengan presisi. Dalam sepak takraw, bola seringkali datang dengan kecepatan dan arah yang tidak terduga, sehingga pemain harus cepat menyesuaikan gerakan kaki dengan penglihatan mereka. Sepak sila adalah teknik serangan yang sangat penting dalam sepak takraw. Untuk melakukan tendangan yang kuat dan akurat, pemain harus memiliki koordinasi yang baik antara mata dan kaki, sehingga bola dapat diarahkan dengan presisi ke area yang sulit dijangkau lawan. Dengan koordinasi yang baik, pemain dapat bergerak dengan lebih efisien, menghindari pergerakan yang tidak terkontrol, dan mengurangi risiko cedera yang bisa terjadi akibat gerakan yang salah atau tidak tepat. Koordinasi yang baik meningkatkan kemampuan atlet dalam bereaksi dengan cepat terhadap bola dan melakukan tendangan dengan tepat waktu dan arah yang benar Menurut Haryanto (2022), latihan passing dan receiving bola membantu meningkatkan kemampuan pengamatan bola dengan cepat, serta mengasah kemampuan mengendalikan bola dengan kaki untuk passing yang akurat. Sepak takraw adalah olahraga yang memadukan keterampilan fisik, ketangkasan, dan teknik, dengan passing sebagai salah satu elemen kunci dalam permainan. Salah satu teknik passing yang penting dalam sepak takraw adalah passing sepak sila. Passing ini memerlukan koordinasi mata dan kaki yang baik agar bola dapat dikendalikan dengan akurat dan tepat sasaran. Dalam latihan passing sepak sila, latihan koordinasi mata dan kaki menjadi hal yang esensial untuk meningkatkan kemampuan seorang pemain. Berikut adalah langkah-langkah metode latihan koordinasi mata dan kaki dalam passing sepak sila, beserta pendapat dari para ahli. Setelah melewati latihan dasar dan peningkatan teknik, langkah terakhir adalah latihan dalam situasi permainan. Dalam tahap ini, pemain berlatih melakukan passing sepak sila dalam simulasi permainan. Pemain akan diuji dalam kondisi yang mirip dengan pertandingan sebenarnya, di mana bola datang dengan cepat dan pemain harus segera melakukan passing dengan koordinasi mata dan kaki yang baik.

Latihan ini memperkenalkan pemain pada situasi nyata, di mana mereka harus mempertahankan fokus visual pada bola sambil bergerak secara fisik untuk memberikan passing yang efektif. Ini adalah tahap yang paling mendekati kondisi pertandingan yang sesungguhnya, di mana teknik, kecepatan, dan ketepatan passing akan diuji. Ramadhan (2020) berpendapat bahwa latihan dalam situasi permainan akan memberikan pemain kesempatan untuk mengaplikasikan teknik yang sudah dipelajari dalam situasi yang lebih nyata, serta meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam menghadapi lawan.

Latihan koordinasi mata dan kaki sangat penting dalam meningkatkan kemampuan passing sepak sila. Seperti yang dijelaskan oleh Suwandi (2018), latihan koordinasi ini sangat efektif dalam membantu pemain sepak takraw untuk mengembangkan kontrol bola yang lebih baik dan akurasi passing yang tinggi. Hidayat (2017) juga menambahkan bahwa latihan yang melibatkan koordinasi mata dan kaki membantu pemain lebih responsif terhadap pergerakan bola, sehingga dapat melakukan passing dengan lebih baik, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.

Ramadhan (2020) juga mengemukakan bahwa pentingnya latihan koordinasi ini terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan keterampilan motorik pemain, serta mempercepat proses adaptasi pemain terhadap perubahan arah dan kecepatan bola.

Metode latihan koordinasi mata dan kaki pada sepak takraw passing sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam pengembangan keterampilan pemain. Latihan ini bertujuan untuk mengasah hubungan antara penglihatan (mata) dan gerakan kaki agar pemain dapat melakukan passing dengan tepat, akurat, dan efektif. Namun, meskipun latihan ini memiliki banyak kelebihan, ada juga beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan dalam penerapannya.

Salah satu kelebihan utama dari latihan koordinasi mata dan kaki adalah kemampuannya untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan dalam melakukan passing sepak sila. Dalam teknik passing ini, pemain harus bisa mengarahkan bola dengan tepat ke sasaran yang diinginkan. Latihan yang menekankan pada penglihatan yang tajam dan gerakan kaki yang terkoordinasi dengan baik akan membantu pemain mencapai tujuan tersebut. latihan koordinasi antara mata dan kaki dapat secara signifikan meningkatkan ketepatan passing dalam permainan sepak takraw. Ketika pemain terbiasa mengamati bola dan menyesuaikan gerakan kaki secara otomatis, kemampuan mereka untuk melakukan passing yang presisi akan meningkat. 1) Meningkatkan Reaksi Cepat terhadap Bola, Latihan koordinasi mata dan kaki juga meningkatkan kemampuan pemain untuk merespons bola yang datang dengan cepat. Dalam pertandingan sepak takraw, bola bisa datang dengan kecepatan tinggi, dan pemain harus dapat merespons dengan cepat. Dengan latihan ini, pemain dilatih untuk tidak hanya melihat bola, tetapi juga untuk bergerak secara cepat dan tepat untuk melakukan passing. 2) Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar dan Halus, Latihan koordinasi mata dan kaki pada passing sepak sila juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus. Gerakan kaki yang terkoordinasi dengan mata akan membantu pemain untuk mengendalikan bola dengan lebih baik, baik saat menendang bola dengan satu

kaki maupun dengan kedua kaki. Latihan ini mengharuskan pemain untuk mengontrol kekuatan dan arah tendangan dengan tepat, yang akan meningkatkan keterampilan motorik mereka. 3) Meningkatkan Keseimbangan dan Kekuatan Kaki, Latihan koordinasi mata dan kaki juga membantu pemain dalam mengembangkan keseimbangan tubuh dan kekuatan kaki. Dalam latihan passing sepak sila, pemain harus bergerak secara seimbang, baik saat berdiri maupun saat melompat untuk menyambut bola. Selain itu, teknik passing yang melibatkan penggunaan kedua kaki secara bergantian juga membantu meningkatkan kekuatan otot kaki.

Kesulitan dalam Adaptasi untuk Pemula Meskipun metode ini sangat efektif, namun bagi pemain pemula, latihan koordinasi mata dan kaki bisa sangat sulit untuk dikuasai. Pemain yang belum terbiasa dengan olahraga sepak takraw mungkin mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan mata dan kaki mereka, terutama saat bola datang dengan kecepatan tinggi. Hal ini dapat menyebabkan frustrasi dan penurunan motivasi bagi pemain yang baru memulai latihan. bagi pemain pemula, kesulitan utama yang dihadapi adalah kurangnya kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh dan penglihatan secara bersamaan. Pemain pemula mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai koordinasi antara mata dan kaki. Latihan koordinasi mata dan kaki memerlukan pengawasan yang ketat dari pelatih untuk memastikan bahwa pemain melakukan gerakan dengan benar. Tanpa pengawasan yang tepat, pemain mungkin akan melakukan gerakan yang salah, yang dapat memengaruhi kualitas latihan dan bahkan meningkatkan risiko cedera.

Oleh karena itu, pelatih harus selalu memberikan instruksi yang jelas dan memantau perkembangan pemain secara berkala. salah satu kekurangan dari latihan ini adalah bahwa latihan ini memerlukan tingkat perhatian yang tinggi dari pelatih untuk memastikan bahwa setiap gerakan pemain dilakukan dengan benar. Tanpa bimbingan yang tepat, pemain bisa terjebak dalam kebiasaan buruk yang menghambat kemajuan mereka.

Pada beberapa latihan yang melibatkan gerakan cepat dan tendangan dengan kekuatan tinggi, terdapat risiko terjadinya cedera pada pemain, terutama pada bagian kaki, lutut, atau pergelangan kaki. Latihan yang intensif tanpa persiapan yang memadai atau teknik yang salah dapat menyebabkan cedera otot atau ligamen, yang dapat mengganggu kelancaran latihan dan permainan. Suwandi (2018) menyoroti bahwa meskipun latihan koordinasi mata dan kaki memberikan banyak manfaat, pemain harus dilatih dengan hati-hati, terutama dalam meningkatkan intensitas latihan. Tanpa pengawasan yang baik, risiko cedera bisa meningkat, terutama pada pemain yang tidak terbiasa dengan latihan fisik yang intens. Salah satu kekurangan dari metode ini adalah terkadang fokus latihan bisa terlalu terpusat pada pengembangan koordinasi mata dan kaki, sehingga aspek lain dari teknik permainan sepak takraw, seperti strategi permainan atau keterampilan lainnya, menjadi terabaikan. Pemain yang hanya fokus pada koordinasi mata dan kaki mungkin mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan teknik tersebut dalam permainan nyata, yang melibatkan banyak faktor lainnya. Hidayat (2017) juga mencatat bahwa meskipun latihan koordinasi mata dan kaki sangat penting, pelatihan lainnya yang mencakup aspek taktik dan strategi permainan juga harus dilakukan agar pemain memiliki keterampilan yang lebih lengkap dan siap untuk menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan. Metode latihan koordinasi mata dan kaki pada sepak takraw passing sepak sila menawarkan banyak manfaat bagi pemain, terutama dalam meningkatkan akurasi passing, reaksi cepat terhadap bola, dan keterampilan motorik kasar dan halus. Namun, metode ini juga memiliki beberapa kekurangan, seperti kesulitan bagi pemula, kebutuhan akan pengawasan yang ketat dari pelatih, risiko cedera, dan potensi terabaikannya aspek lain dalam permainan. Oleh karena itu, meskipun metode ini sangat bermanfaat, pelatih harus menyesuaikan latihan dengan tingkat kemampuan pemain dan memperhatikan keseimbangan antara teknik, strategi, dan kebugaran tubuh.

Latihan koordinasi mata dan kaki mencakup serangkaian latihan yang melibatkan penglihatan dan gerakan tubuh secara simultan. Salah satu latihan dasar adalah latihan dengan bola udara di mana pemain harus mengamati bola yang dilemparkan dan menendangnya menggunakan kaki dengan akurat. Latihan ini melatih reaksi cepat dan akurasi, dua elemen kunci dalam passing sepak sila Salah satu tujuan utama dari latihan koordinasi mata dan kaki adalah untuk meningkatkan akurasi dan presisi passing. Dalam passing sepak sila, bola harus diarahkan dengan tepat ke pemain rekan satu tim atau sasaran lainnya. Latihan koordinasi yang baik akan memastikan bahwa pemain dapat melihat bola dengan jelas dan mengarahkan kaki mereka untuk menendang bola dengan akurasi tinggi. Latihan koordinasi juga akan memperbaiki pemahaman pemain mengenai posisi bola dan sasaran passing.

Latihan koordinasi mata dan kaki tidak hanya melibatkan kemampuan penglihatan dan gerakan kaki, tetapi juga keseimbangan tubuh. Dalam passing sepak sila, pemain perlu menjaga keseimbangan tubuh agar dapat menendang bola dengan akurat. Latihan ini juga membantu memperbaiki teknik tubuh, karena pemain perlu memposisikan tubuh dengan baik saat melakukan passing, baik saat berdiri atau saat

bergerak. Latihan koordinasi mata dan kaki sangat membantu dalam mengurangi kesalahan teknik yang sering terjadi pada pemain, terutama pada tahap awal latihan. Pemain yang belum terbiasa dengan passing sepak sila sering kali kesulitan dalam menyesuaikan gerakan kaki dengan arah bola. Hal ini dapat menyebabkan bola tidak tepat sasaran atau tidak terkontrol dengan baik. Latihan koordinasi mata dan kaki memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas passing sepak sila. Menurut Hidayat (2017), latihan koordinasi ini dapat membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw, seperti akurasi passing, reaksi cepat, dan kontrol bola. Latihan ini juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan dan stabilitas tubuh, yang sangat penting dalam menjaga kualitas passing selama pertandingan.

LANDASAN TEORI

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) menjadi dasar hukum yang mengatur prestasi olahraga di Indonesia. UU ini mengatur tentang bagaimana pengembangan, pembinaan, dan pelatihan olahraga dilakukan untuk menghasilkan atlet-atlet berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Dalam UU ini, prestasi olahraga ditekankan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan harkat, martabat, dan reputasi bangsa di mata dunia. Salah satu upaya yang didorong oleh undang-undang ini adalah pentingnya sinergi antara pemerintah, organisasi olahraga, lembaga pendidikan, serta masyarakat dalam mendukung atlet melalui pelatihan berjenjang, kompetisi, dan penyediaan sarana yang memadai.

Lebih lanjut, UU tersebut juga menggarisbawahi pentingnya pembinaan atlet usia dini sebagai dasar pembentukan prestasi jangka panjang. Pemerintah diwajibkan memberikan perhatian khusus terhadap penyediaan fasilitas olahraga, tenaga pelatih yang kompeten, dan program pengembangan atlet potensial. Penghargaan dan apresiasi bagi atlet berprestasi juga diatur secara jelas dalam undang-undang ini, termasuk kesejahteraan atlet pasca karier. Dengan adanya payung hukum yang kuat, diharapkan prestasi olahraga nasional dapat terus berkembang dan membawa nama baik Indonesia di kancah internasional. Sepak takraw adalah salah satu olahraga unik yang memadukan keterampilan teknis, kekuatan fisik, dan koordinasi motorik. Sebagai olahraga yang memanfaatkan hampir seluruh bagian tubuh, kecuali tangan, sepak takraw menuntut pemain untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang sangat baik. Salah satu teknik dasar yang paling krusial dalam permainan ini adalah sepak sila, yang digunakan untuk mengontrol, mengoper, atau menyerang bola dengan kaki. Akurasi sepak sila menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kemampuan teknis seorang atlet, terutama dalam konteks pertandingan. Akurasi ini, pada gilirannya, sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi mata dan kaki seorang pemain.

Koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan penglihatan dengan gerakan kaki secara harmonis. Dalam sepak takraw, koordinasi ini menjadi dasar penting bagi pemain untuk merespons situasi permainan secara efektif. Sepak sila, sebagai teknik fundamental, membutuhkan sinkronisasi yang presisi antara apa yang dilihat oleh mata dan bagaimana kaki bergerak untuk menendang bola. Jika koordinasi ini tidak optimal, akurasi sepak sila akan menurun, yang dapat berdampak pada kualitas permainan secara keseluruhan. Dalam konteks pembinaan olahraga di tingkat sekolah, seperti di SKO Provinsi Bengkulu, sepak takraw menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati oleh siswa. Keikutsertaan siswa dalam olahraga ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga sekolah, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial mereka. Namun, berdasarkan observasi awal, banyak atlet muda di sekolah ini yang menghadapi tantangan dalam meningkatkan akurasi sepak sila. Kesalahan umum yang sering terjadi meliputi operan bola yang meleset, kurangnya kontrol terhadap arah bola, dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan gerakan kaki dengan situasi pertandingan. Faktor utama yang sering menjadi penyebab kesulitan ini adalah kurang optimalnya koordinasi mata dan kaki. Atlet yang belum memiliki koordinasi yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam memprediksi arah bola, menentukan momen yang tepat untuk melakukan tendangan, dan mengontrol kekuatan tendangan mereka. Hal ini sering kali diperburuk oleh minimnya latihan yang terfokus pada pengembangan koordinasi motorik, baik secara individu maupun tim.

Koordinasi motorik, khususnya antara mata dan kaki, adalah salah satu komponen penting dalam keterampilan olahraga yang kompleks. Menurut teori Schmidt dan Wrisberg (2008), kemampuan koordinasi motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk latihan, pengalaman, dan tingkat konsentrasi. Dalam sepak takraw, kemampuan ini menjadi lebih kritis karena permainan berlangsung dengan tempo cepat, sehingga pemain harus mampu membuat keputusan dalam waktu singkat sambil menjaga akurasi gerakan mereka. Tanpa koordinasi yang baik, atlet akan kesulitan untuk tampil maksimal, terutama dalam situasi kompetitif. Di SKO Provinsi Bengkulu, sepak takraw telah menjadi salah satu olahraga andalan yang dipertandingkan dalam berbagai kompetisi tingkat daerah maupun

provinsi. Prestasi yang diraih oleh tim sepak takraw sekolah ini cukup membanggakan, tetapi masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan teknis para pemain, terutama dalam aspek koordinasi dan akurasi. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, salah satu masalah utama yang dihadapi oleh atlet adalah inkonsistensi dalam melakukan teknik dasar seperti sepak sila. Meskipun beberapa pemain menunjukkan potensi yang baik, masih banyak yang membutuhkan latihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mereka. Latihan yang terstruktur dan terarah menjadi kunci untuk mengatasi permasalahan ini. Beberapa metode latihan, seperti latihan berbasis permainan, penggunaan alat bantu visual, atau latihan keseimbangan dinamis, telah terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi mata dan kaki.

Sepak takraw adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola berukuran kecil yang terbuat dari rotan atau plastik dan dimainkan oleh dua tim. Setiap tim beranggotakan dua hingga tiga pemain, yang harus memukul bola melewati net tanpa menggunakan tangan. Pemain menggunakan bagian tubuh seperti kaki, dada, kepala, dan bagian tubuh lainnya untuk mengontrol bola. Sepak takraw dikenal dengan sebutan "Sepaktakraw" di beberapa negara dan merupakan olahraga yang sangat populer di Asia Tenggara, khususnya di Malaysia, Thailand, Indonesia, dan Filipina. Olahraga ini menguji keterampilan fisik, kelincahan, kekuatan, serta strategi pemain dalam permainan yang sangat cepat. Secara umum, sepak takraw dapat dibagi menjadi tiga variasi utama yaitu Sepak Takraw Regu (3 pemain), Sepak Takraw Doble (2 pemain), dan Sepak Takraw Berpasangan (sepak takraw dengan tim 2 pemain). Setiap permainan dimulai dengan servis, diikuti dengan berbagai gerakan teknis yang melibatkan permainan bola udara, di mana pemain harus menjaga bola tetap berada di atas net tanpa jatuh ke pihak lawan.

Sejarah dan Perkembangan Sepak Takra Sepak takraw memiliki sejarah yang panjang, berawal dari permainan yang disebut Sepaktakraw yang dimainkan oleh masyarakat Malaysia dan Thailand. Awalnya, permainan ini menggunakan bola berbahan rotan yang lebih besar, namun seiring waktu, bola yang digunakan menjadi lebih kecil dan terbuat dari plastik. Sepak takraw kemudian berkembang menjadi olahraga yang diakui oleh federasi olahraga internasional. Pada tahun 1960-an, olahraga ini menjadi populer di seluruh Asia Tenggara dan pada tahun 1980, sepaktakraw diakui oleh Federasi Sepak Takraw Dunia (ISTAF)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur pengaruh latihan koordinasi mata dan kaki terhadap peningkatan teknik passing sepak sila dalam sepak takraw pada siswa di SKO Provinsi Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan koordinasi mata dan kaki dapat meningkatkan keterampilan passing sepak sila. Siswa yang terlibat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan mengikuti latihan koordinasi mata dan kaki, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan latihan khusus. Kelompok eksperimen akan menjalani program latihan yang difokuskan pada pengembangan koordinasi mata dan kaki dalam teknik passing sepak sila selama 8 minggu. Program latihan terdiri dari berbagai jenis latihan, seperti latihan passing berpasangan, latihan passing dengan bola udara, serta latihan yang mengedepankan kecepatan reaksi dan akurasi tendangan. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan koordinasi antara mata dan kaki, yang diharapkan dapat memperbaiki teknik passing siswa.

Sebelum pelaksanaan program latihan, dilakukan tes awal (pre-test) untuk mengukur tingkat keterampilan passing sepak sila siswa di kedua kelompok. Tes ini melibatkan pengukuran akurasi, kekuatan, dan kelincahan dalam melakukan passing sepak sila. Setelah 8 minggu latihan, tes yang sama (post-test) akan dilakukan untuk melihat adanya perubahan atau peningkatan dalam keterampilan passing pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Data yang diperoleh dari tes pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Analisis ini bertujuan untuk mengukur apakah latihan koordinasi mata dan kaki memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing sepak sila pada siswa SKO Provinsi Bengkulu. Dengan menggunakan uji statistik ini, diharapkan dapat diketahui seberapa besar kontribusi latihan terhadap perbaikan teknik passing siswa.

opulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw yang terdaftar di SKO Provinsi Bengkulu, yang terdiri dari siswa-siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Total populasi atlet sepak takraw di sekolah ini berjumlah 26 orang yang memiliki kemampuan dasar dalam olahraga sepak takraw, khususnya dalam teknik passing sepak sila. Atlet ini diambil sebagai subjek penelitian karena mereka telah memiliki pengalaman dalam permainan sepak takraw, meskipun tingkat kemampuan mereka bervariasi.

Dari populasi tersebut, 26 atlet dipilih sebagai sampel penelitian. Sampel ini tidak dibagi berdasarkan kriteria tertentu selain keikutsertaan mereka dalam latihan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah. Seluruh atlet tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 13 atlet, dengan kelompok eksperimen mengikuti program latihan koordinasi mata dan kaki, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Pemusatan perhatian pada 26 atlet ini diharapkan dapat memberikan data yang representatif mengenai pengaruh metode latihan koordinasi mata dan kaki terhadap peningkatan teknik passing sepak sila. Meskipun jumlah sampel relatif kecil, penelitian ini tetap relevan untuk memberikan gambaran tentang efektivitas latihan koordinasi dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw pada tingkat sekolah menengah.

Penelitian Korelasional Penelitian korelasi atau beberapa variabel dengan variabel lain. Variabel yang digunakan untuk memprediksi disebut variabel prediktor atau variabel independent (bebas), sedangkan variabel yang diprediksi disebut variabel kriterium/kriteria atau variabel dependent (terikat) Winarni (2011:46).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, Bab IV ini menyajikan analisis deskriptif serta pembahasan hasil penelitian. Analisis dilakukan untuk menggambarkan temuan secara sistematis dan menghubungkannya dengan tujuan serta hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian dilaksanakan selama 18 pertemuan, terdiri dari satu pertemuan untuk tes awal, 16 pertemuan untuk perlakuan, dan satu pertemuan untuk tes akhir. Seluruh proses dirancang guna mengevaluasi efektivitas latihan yang diberikan terhadap keterampilan sepak sila atlet. Data yang diperoleh dianalisis secara mendalam agar dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai pengaruh koordinasi mata dan kaki terhadap peningkatan keterampilan atlet.

Hasil tes awal (pre-test) menunjukkan bahwa keterampilan dasar sepak sila para atlet berada pada tingkat yang bervariasi. Nilai minimum tercatat 19 dan nilai maksimum 29, dengan sebaran data relatif merata namun terpusat pada interval menengah, khususnya nilai 25–26 dengan frekuensi tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan sedang sebelum diberikan perlakuan. Data ini penting sebagai dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan awal atlet. Sementara itu, hasil tes akhir (post-test) memperlihatkan adanya peningkatan signifikan dengan nilai tertinggi mencapai 38, di mana sebagian besar atlet berada pada interval 33–35 dengan frekuensi terbesar. Perubahan ini menandakan bahwa latihan yang diberikan berhasil meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak sila secara nyata.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji Liliefors menunjukkan bahwa baik data pre-test maupun post-test memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji t. Hasil pengujian hipotesis melalui analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki berpengaruh signifikan terhadap keterampilan sepak sila, dengan nilai thitung = 3,10 lebih besar daripada ttabel = 2,20 dan p-value < 0,05. Artinya, hipotesis alternatif diterima, bahwa semakin baik koordinasi mata dan kaki seorang atlet maka semakin tinggi pula kemampuan sepak silanya.

Koordinasi mata dan kaki dalam sepak takraw berkaitan dengan kemampuan memadukan informasi visual tentang lintasan bola dengan respons gerak tungkai yang sesuai. Ketika melakukan sepak sila, atlet perlu memperkirakan waktu datangnya bola, menempatkan tubuh pada posisi seimbang, serta menyesuaikan bidang perkenaan kaki. Keterampilan ini memerlukan latihan berulang karena keberhasilan gerakan dipengaruhi oleh kualitas persepsi, ketepatan waktu, dan kontrol gerak, bukan hanya kekuatan tungkai.

Implikasi pembinaan dari hasil penelitian adalah perlunya program yang memadukan latihan koordinatif dengan penguasaan teknik sepak sila. Pelatih dapat memberikan variasi arah dan kecepatan bola serta memantau konsistensi perkenaan bola selama latihan. Evaluasi yang dilakukan secara berkala memungkinkan perkembangan keterampilan teramati pada setiap atlet. Walaupun demikian, temuan penelitian tetap terbatas pada karakteristik sampel dan prosedur tes yang digunakan sehingga penerapan pada kelompok atlet lain memerlukan penyesuaian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembahasan hasil penelitian mengungkap bahwa koordinasi mata dan kaki merupakan faktor dominan dalam keterampilan sepak sila. Atlet dengan koordinasi yang baik mampu mengontrol bola lebih baik, menjaga ritme permainan, serta meminimalkan kesalahan saat menerima dan mengoper bola.

Peningkatan signifikan pada hasil post-test memperkuat dugaan bahwa latihan koordinasi memberikan dampak langsung terhadap performa atlet. Hal ini sejalan dengan teori keterampilan motorik yang menekankan pentingnya sinkronisasi sistem sensorik dan neuromuskular dalam olahraga bola kecil. Oleh karena itu, pelatih dianjurkan untuk merancang program latihan yang menitikberatkan pada pengembangan koordinasi mata dan kaki agar kemampuan teknik dasar atlet, khususnya sepak sila, dapat meningkat secara maksimal.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. **Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy):**
   APR: Konseptualisasi, metodologi, investigasi, pengumpulan data, analisis formal, dan penulisan draf asli.
   AS: Supervisi, validasi, pendampingan metodologi, serta penulisan–telaah dan penyuntingan.
   EPP: Supervisi, validasi, analisis hasil penelitian, serta penulisan–telaah dan penyuntingan.
2. **Pendanaan:**
   Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal dari lembaga atau pihak mana pun. Seluruh kegiatan penelitian dibiayai secara mandiri menggunakan dana pribadi.
3. **Konflik Kepentingan:**
   Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan, baik finansial maupun nonfinansial, dalam pelaksanaan penelitian maupun penyusunan artikel ini.
4. **Persetujuan Etik dan Partisipan:**
   Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak-pihak terkait sebelum pelaksanaan kegiatan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, kerahasiaan informasi, serta hak dan privasi partisipan.
5. **Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:**
   Para penulis menyatakan tidak menggunakan kecerdasan artifisial (AI) generatif dalam proses pelaksanaan penelitian maupun penyusunan naskah artikel ini. Seluruh proses penelitian, analisis data, interpretasi hasil, dan penulisan artikel dilakukan secara mandiri oleh para penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Sudarwati Lilik. 2007. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi.Jakarta: PT Raja Grafindo persada

Agus, P. (2021). Sejarah dan Filosofi Sepak Takraw di Asia Tenggara. Jakarta: Pustaka Nusantara. Armawan, M. (2019). Psikologi Olahraga Sepak Takraw. Surabaya: Citra Media.

Budi, S. (2022). Perkembangan Sepak Takraw di Indonesia: Analisis dan Studi Kasus. Malang: UMM Pres

Dewi, L. (2018). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw terhadap Kemampuan Pengembalian Bola dalam Permainan Sepak Takraw. Jurnal Pendidikan Olahraga, 23(1), 45-56.

Fajar, H. (2023). Pendekatan Inovatif dalam Latihan Sepak Takraw. Yogyakarta: Penerbit Rupa. Haryanto, T. (2021). Sepak Takraw: Teknik, Latihan, dan Pengembangan Skill. Bandung: Alfabeta. Haryanto, T. (2022). Sepak Takraw: Teknik, Latihan, dan Pengembangan Skill. Bandung: Alfabeta. Hidayat, D. (2017). Dasar-dasar Sepak Takraw. Jakarta: Pustaka Sport

Hidayat, M. (2019). Peran Kerjasama Tim dalam Permainan Sepak Takraw: Studi Kasus pada Tim Sepak Takraw Nasional. Jurnal Olahraga, 18(3), 77-85.

Prasetyo, A. (2020). Olahraga Sepak Takraw: Strategi dan Taktik dalam Pertandingan. Yogyakarta: Andi Offset.

Purnomo, D., & Sari, M. (2021). "Pengaruh Latihan Sepak Sila terhadap Pengendalian Bola dalam Sepak Takraw." Jurnal Olahraga Indonesia*, 15(2), 34-45.

Rahman, A. (2020). Analisis Teknik Dasar Sepak Takraw dalam Peningkatan Kualitas Permainan. Jurnal Penelitian Olahraga, 10(2), 34-42.

Ramadhan, M. (2020). "Koordinasi Mata dan Kaki dalam Olahraga Sepak Takraw". Jurnal Olahraga, 18(2), 45-52.

Rizal, A. (2022). Sepak Takraw dalam Perspektif Kebudayaan dan Olahraga Tradisional. Semarang: Pustaka Cendekia.

Setiawan, I. (2022). Teknik Servis dan Strategi dalam Sepak Takraw. Surabaya: Andalas Press.

Suharno, R. (2019). Pengenalan dan Teknik Dasar Sepak Takraw. Jakarta: Gramedia.

Suwandi, A. (2018). "Pengaruh Latihan Koordinasi Mata dan Kaki terhadap Kemampuan Passing Sepak Takraw". Jurnal Penelitian Olahraga, 12(1), 30-35.

Wibowo, J. (2020). Kecepatan dan Kekuatan dalam Sepak Takraw: Teori dan Praktik. Jakarta: Penerbit Pendidikan.