

# Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

Fanni Alya Fatimah<sup>1</sup> Yudanto\*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Kota Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

\*<sup>2</sup> Corresponding author

\* [Fanni.alya006@gmail.com](mailto:Fanni.alya006@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history

2022-06-29  
2022-07-16  
2022-07-29

### Keywords

Foot-eye coordination  
Agility  
Receiving the first ball

### Kata kunci

Koordinasi Mata-Kaki  
Kelincahan  
Penerimaan Bola Pertama

## ABSTRACT

This research aims to determine: (1) a significant correlation between foot-eye coordination on first ball reception skills in junior high school sepak takraw extracurricular participants in Bantul Regency, (2) a significant correlation between agility and first ball reception skills in extracurricular participants. Sepak takraw in Junior High School in Bantul Regency, (3) significant correlation between foot-eye coordination and agility on first ball acceptance skills in Junior High School sepak takraw extracurricular participants in Bantul Regency. The type of this research was a descriptive quantitative study utilizing the correlational method. The research population was 23 students from several schools such as 8 students from SMP Negeri 1 Jetis (Jetis 1 Junior High School), 11 students from SMP Negeri 1 Imogiri (Imogiri 1 Junior High School), and 5 students from SMP Negeri 2 Jetis (Jetis 2 Junior High School). The sampling technique utilized the purposive sampling. The data analysis technique utilized multiple regression analysis. The results show that: (1) there is a significant correlation between foot-eye coordination on the skills of receiving the first ball with an  $r$  count at 0.845, (2) there is a significant correlation between agility and the skills of receiving the first ball with an  $r$  count at -0.678, and (3) there is a significant correlation between foot-eye coordination and agility on the skills of receiving the first with an  $F$  count at 54.89.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, (2) hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul, (3) hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul berjumlah adalah 23 orang yang berasal dari SMP Negeri 1 Jetis sebanyak 8 anak, SMP Negeri 1 Imogiri sebanyak 11 anak, SMP Negeri 2 Jetis sebanyak 5 anak. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan penerimaan bola pertama dengan nilai  $r_{hitung}$  0,845, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dengan nilai  $r_{hitung}$  -0,678, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama dengan nilai  $F_{hitung}$  54,89.



Ekstrakurikuler merupakan bagian pendidikan formal yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang memiliki wewenang di sekolah. Kegiatan tersebut diharapkan menjadi kegiatan positif yang dapat dimanfaatkan peserta didik untuk mengisi waktu luang dan menghindarkan peserta didik dari kegiatan-kegiatan yang membawa pengaruh negatif. Ekstrakurikuler tidak terlepas dari sistem pendidikan maka setiap sekolah tentunya selalu mengakomodir kegiatan tersebut sebagai bentuk pembinaan peserta didik. Setiap sekolah memiliki kebijakan masing-masing dengan menyesuaikan kondisi sekolah tersebut. Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul secara keseluruhan sudah melaksanakan ekstrakurikuler sebagai bentuk wadah minat dari peserta didiknya. Sekolah tersebut membagi beberapa bidang ekstrakurikuler antara lain olahraga, seni, kesejahteraan, dan minat khusus. Peserta didik diperbolehkan memilih jenis ekstrakurikuler yang sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Karim & Ikadarny, (2021) kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu hal penting dalam melatih dan membina siswa serta faktor kemampuan fisik yang perlu yang dapat dijadikan acuan dalam memilih bibit atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi

Salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak memiliki cabang yaitu jenis ekstrakurikuler bidang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler bidang olahraga yaitu cabang sepak takraw. Cabang olahraga sepak takraw ini belum terlalu banyak dikenal dan faktor keterbatasan lain menyebabkan hanya beberapa sekolah saja yang melaksanakannya. Sekolah yang melaksanakan ekstrakurikuler secara resmi dan rutin di Kabupaten Bantul antara lain, SMP Negeri 1 Imogiri, SMP Negeri 1 Jetis, dan SMP Negeri 2 Jetis. Sekolah lain biasanya hanya melakukan latihan ketika hendak mempersiapkan lomba saja.

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak ditemui di negara asia tenggara. Sebelumnya olahraga ini memiliki nama sepak raga. Permainan ini dilaksanakan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan permukaan yang datar atau rata baik di dalam ruangan, maupun di luar ruangan seperti area ukuran lapangan ganda bulu tangkis, dengan dua regu bersaing satu sama lain. Permainan sepak takraw mengandalkan bagain tubuh kaki dan kepala. Permainan sepak takraw memiliki beberapa teknik dasar antara lain *service*, *passing*, *smash*, *heading*, dan *block* (Putro, 2015). Servis merupakan teknik dasar yang dilakukan sebagai awalan pertanda permainan dimulai. Servis juga biasa disebut dengan sepak mula. Servis dalam permainan sepak takraw dapat menjadi kunci kemenangan apabila servis tersebut tidak mampu dijangkau lawan sehingga dapat menghasilkan skor. Hasil penelitian pada suatu pertandingan sepak takraw, ditemukan bahwa perolehan angka dalam permainan sepak takraw diperoleh dari sepak mula atau servis (Kartika & Hakim, 2020).

Upaya dalam mempertahankan daerah dari serangan lawan melalui servis dimulai dari

penerimaan bola pertama. Menurut Kartika & Hakim, (2020) walaupun sepak mula atau servis merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan, tetapi permainan tidak akan terlanjut jika regu penerima sepak mula tidak mampu menerima dan memainkan bola. Keterampilan penerimaan bola pertama merupakan hal yang penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain dalam suatu regu. Hal ini dikarenakan arah bola saat servis tidak bisa ditebak sehingga setiap pemain yang menerima servis hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat servis itu. Pemain harus memperhatikan bola datang dan menentukan waktu yang tepat untuk menerima bola sehingga dapat meminimalisir regu kehilangan angka. Di dalam permainan sepak takraw selain melakukan serangan utama pada suatu regu juga tak asing penerimaan bola dari lawan atau bola pertama. Menerima sepak mula adalah gerak kerja yang tak kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan sepak mula itu, setiap pemain yang menerima sepak mula (servis) hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat sepak mula (servis) itu. Penerimaan bola pertama pada permainan sepak takraw begitu sangat penting, karena bola pertama merupakan sentuhan pertama untuk memulai satu serangan kepada pihak lawan dalam pertandingan. Penerimaan bola pertama harus berfokus kepada servis yang dilakukan oleh lawan karena teknik servis pada masa sekarang ini sangat berkembang dengan teknik yang tinggi berikut pukulan tekong atau servis: pukulan power, pukulan splash, pukulan separuh itulah macam variasi pukulan tekong dan merupakan gerak kerja yang tak kalah pentingnya dengan servis karena merupakan tantangan yang harus dimiliki oleh pemain untuk mendapatkan point atau angka, (Rifqi, 2020)

Selama ini dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Bantul hanya terpacu pada penguasaan teknik dasar, padahal komponen kondisi fisik dari peserta didik perlu diperhatikan guna mencapai keterampilan penerimaan bola pertama. Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Selain menguasai teknik dasar sepak takraw peserta didik harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang terdiri dari: daya tahan, kekuatan, reaksi, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi serta rasa gerak. Pemain sepak takraw harus memiliki kondisi fisik yang baik yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Kondisi fisik koordinasi mata-kaki dan kelincahan yang baik maka akan meningkatkan kemampuan bermain peserta didik dalam melakukan keterampilan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik penerimaan bola pertama dengan baik. Peranan koordinasi mata-kaki dalam melakukan penerimaan bola pertama sangat penting, terutama pada saat bola datang. Koordinasi antara mata dan kaki dibutuhkan supaya perkenannya tepat pada kaki sehingga sepakan yang dilakukan dapat terkontrol dengan sempurna.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Peranan kelincahan sangat penting dalam melakukan penerimaan bola pertama karena ketika bola datang pemain harus mampu menentukan gerakan dengan waktu yang cepat dan tepat.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti di lapangan ditemukan kemampuan penerimaan bola pertama sepak takraw pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw masih masih kurang sempurna, seperti: bola luncas dan bola tidak bisa dikontrol dengan baik ketika menerima bola pertama. Hal ini dimungkinkan terjadi karena koordinasi mata-kaki dan kelincahan yang dimiliki oleh peserta didik kurang baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui adakah hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap penerimaan bola pertama pada permainan sepak takraw.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional dapat didefinisikan penelitian untuk mengetahui ada atau tidak korelasi dari dua variabel atau lebih, (Sugiyono, 2017). Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan di GOR Sepak Takraw Sriharjo yang beralamatkan Kelurahan Sriharjo, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul. Waktu untuk melakukan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penarikan sampel sesuai kriteria yang meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, dan (3) bersedia menjadi sampel. Maka subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul yang berasal dari SMP Negeri 1 Jetis berjumlah 8 anak, SMP Negeri 1 Imogiri berjumlah 11 anak, SMP Negeri 2 Jetis berjumlah 5 anak. Sehingga total responden yaitu 23 anak.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan mengukur koordinasi mata-kaki yaitu tes sepak sila. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas 0,83, (Thamrin, 2008). Tes tersebut dilakukan dengan melakukan sepak sila selama 1 menit. Kelincahan menggunakan *agility T test* dengan validitas sebesar 0,98 dan reliabilitas sebesar 0,89 dari Mohammad Zakky Mubarak, dalam (Arif, 2020). Tes yang digunakan untuk mengetahui keterampilan penerimaan bola pertama menggunakan tes penerimaan bola. Instrumen tersebut memiliki tingkat validitas sebesar 0,54 dan reliabilitas sebesar 0,69, (Sulaiman, 2011). Tes tersebut dilakukan dengan cara menerima servis sebanyak 10 kali dan dilakukan perhitungan skor total.

## Teknik Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Teknik analisis yang pertama yaitu uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, uji hipotesis yang meliputi uji regresi linear berganda, uji F, uji t parsial dan koefisien determinasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil pengukuran koordinasi mata-kaki menghasilkan rerata 40,95, median sebesar 38, modus sebesar 38, standar deviasi sebesar 8,42. Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 26 dengan nilai terbesarnya 55. Hasil pengukuran kelincahan menghasilkan rerata 11,36, median sebesar 11,40, modus sebesar 9,62, standar deviasi sebesar 0,81. Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 9,62 dengan nilai terbesarnya 12,89. Hasil pengukuran keterampilan penerimaan bola pertama menghasilkan rerata 22,87, median sebesar 22, modus sebesar 20, standar deviasi sebesar 3,07. Nilai terkecil dari perolehan hasil tersebut adalah 17 dengan nilai terbesarnya 29.

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Kolmogorov Smirnov dengan memanfaatkan software SPSS Statistics 25. Apabila menggunakan taraf signifikansi di atas 5% dan menghasilkan (nilai p value Sig < 0,05) maka data tidak berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas.

Korelasi	<i>p</i>	Keterangan
X <sub>1</sub> dengan Y	0,143	Normal
X <sub>2</sub> dengan Y	0,200	Normal

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) > 0,05, jadi data adalah berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linear tidaknya hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji linearitas dilakukan sebagai langkah awal melakukan uji regresi ganda. Perhitungan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS Statistics 25. Rangkuman hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Korelasi	<i>p</i>	Keterangan
X <sub>1</sub> dengan Y	0,244	Linier
X <sub>2</sub> dengan Y	0,482	Linier

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) > 0,05. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji  $t$ , uji  $F$ , dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Analisis Hipotesis 1

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Sig
$X_1$ dengan $Y$	0,845	0,413	0,00

Berdasarkan tabel 3 di atas, hubungan antara koordinasi mata-kaki ( $X_1$ ) dengan keterampilan penerimaan bola pertama ( $Y$ ) nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $r$   $0,845 > 0,413$  nilai  $r$  tabel, sehingga dihasilkan adanya hubungan yang bersifat signifikan. Kesimpulannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki ( $X_1$ ) dengan keterampilan penerimaan bola pertama ( $Y$ ), dapat dikatakan sempurna dan memiliki arah korelasi positif. Untuk itu, hipotesis yang pertama bisa dikatakan **diterima**.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Hipotesis 2

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Sig
$X_2$ dengan $Y$	-0,678	0,413	0,00

Berdasarkan tabel 4 di atas, hubungan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan keterampilan penerimaan bola pertama ( $Y$ ) nilai signifikansi  $0,00 < 0,005$  dan nilai  $r$   $-0,678 > 0,413$  nilai  $r$  tabel, sehingga dihasilkan adanya hubungan yang bersifat signifikan. Kesimpulannya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan keterampilan penerimaan bola pertama ( $Y$ ). Nilai korelasi  $-0,678$  artinya kedua variabel tersebut berkorelasi kuat dan memiliki arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincahan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama dan menyatakan bahwa hipotesis yang kedua bisa dikatakan **diterima**.

**Tabel 5.** Hasil Analisis Hipotesis 3.

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	176.507	2	88.254	54.984	.000
Residual	32.101	20	1.605		
Total	208.609	22			

Dari hasil pengolahan data di atas diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  adalah 54,984, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dan nilai  $F_{tabel}$  adalah 3,46. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap penerimaan bola pertama dan dinyatakan hipotesis ketiga **diterima**.

**Tabel 6.** Koefisien Determinasi Simultan.

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
<i>1</i>	0.920	0.846	0.831	1.267

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *R Square* sebesar 0,846. Hal ini mengartikan bahwa pengaruh variabel koordinasi mata-kaki dan kelincahan mempengaruhi variabel keterampilan penerimaan bola pertama sebesar 84,6 %, sedangkan sisanya 15,4 % dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### 1. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi mata-kaki dihasilkan data dengan kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak (4,3%), pada kategori tinggi sebanyak 8 anak (34,8%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori rendah sebanyak 9 anak (39,1%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 anak (4,3%). Nilai signifikansi koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama  $0,00 < 0,05$  sehingga ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi 0,845 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi sempurna dan memiliki arah korelasi positif atau searah.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan, (Karim & Ikadarny, 2021). Koordinasi diperlukan untuk kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan yang semuanya ada dalam permainan sepak takraw. Tingkat baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang bisa dilihat dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan, dalam hal ini dapat menerima bola pertama secara mulus, tepat, dan efisien. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa semakin meningkatnya kemampuan koordinasi mata-kaki maka akan meningkat pula keterampilan penerimaan bola pertama.

#### 2. Hubungan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama

Berdasarkan hasil penelitian kelincahan dihasilkan data dengan kategori sangat tinggi sebanyak

2 anak (8,7%), pada kategori tinggi sebanyak 4 anak (17,4%), berada pada kategori sedang sebanyak 11 anak (47,8%), berada pada kategori rendah sebanyak 4 anak (17,4%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 anak (4,3%). Nilai signifikansi kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama  $0,00 < 0,05$  sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi  $-0,678$  artinya kedua variabel tersebut berkorelasi kuat dan memiliki arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincahan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007) dalam (Swadesi, 2016), kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, (Ismaryati, 2008). Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan, (Diputra, 2015). Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam mempersiapkan diri menerima bola pertama, maupun digunakan untuk mengejar bola kemudian mengembalikan bola kepada lawan. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk mengejar bola sangat diperlukan olah pemain sepak takraw. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk mengejar bola dan menguasai bola sehingga mampu mengembalikan bola kepada lawan. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa semakin meningkatnya kemampuan kelincahan maka akan meningkat pula keterampilan penerimaan bola pertama.

### 3. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama besarnya sumbangan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,846 sehingga besarnya sumbangan sebesar 84,6 %, sedangkan sisanya sebesar 15,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian ini koordinasi mata-kaki memberikan pengaruh lebih dominan dibandingkan dengan kelincahan. Koordinasi merupakan kemampuan dalam merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang harmonis dan serasi. Koordinasi sebagai kemampuan biomotorik yang melibatkan beberapa unsur kondisi fisik lainnya dalam pelaksanaannya. Koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras, (Priya Pratama et al., 2018). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan merangkaikan gerakan antara mata dan kaki menjadi satu gerakan keseluruhan yang



berkesinambungan.

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik khususnya koordinasi mata-kaki dalam keterampilan penerimaan bola pertama pada sepak takraw. Sebagai contoh ketika melakukan penerimaan bola pertama peserta didik dituntut untuk bisa menimang bola takraw dengan menggunakan kaki secara tepat saat berlatih. Pada saat melakukan permainan, tentunya dibutuhkan koordinasi yang jauh lebih baik karena permainan dilakukan bersama tim dan lawan, berbeda dengan ketika melakukannya secara mandiri saat berlatih. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan. Sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksom (2007) dalam (Swadesi, 2016) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan bagi seseorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatan yang tinggi. Kelincahan adalah variabel *motor ability* yang mempengaruhi penampilan gerak yang memungkinkan perubahan cepat arah gerakan tanpa kehilangan kendali dan keseimbangan gerakan, (Umar, 2020). Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw terutama dalam mempersiapkan diri menerima bola pertama, maupun digunakan untuk mengejar bola kemudian mengembalikan bola kepada lawan. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk mengejar bola sangat diperlukan oleh pemain sepak takraw. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk mengejar bola dan menguasai bola sehingga mampu mengembalikan bola kepada lawan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian ini dengan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan penerimaan bola pertama.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi 0,845 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi sempurna dan memiliki arah korelasi positif atau searah, (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan keterampilan penerimaan bola pertama. Nilai korelasi -0,678 artinya kedua variabel tersebut berkorelasi kuat dan memiliki arah korelasi negatif yang artinya semakin rendah nilai kelincuhan maka semakin tinggi keterampilan penerimaan bola pertama, dan (3) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincuhan terhadap penerimaan bola pertama peserta ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul dengan nilai F hitung 54,89.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, H. A. (2020). *Validitas Isi Tes Power Lengan dan Kelincuhan Khusus Keterampilan Bermain Tenis Meja (Skripsi)*. FIK UNY.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincuhan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Karim, A., & Ikadarny, I. (2021). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli SMA Negeri 14 Gowa. *Jendela Olahraga*, 6(1), 106–112. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6947>
- Kartika, C. W., & Hakim, A. A. (2020). Sepaktakraw ( Studi Kasus Final Asean School Games 2019 Indonesia Vs Thailand ). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(02), 01–06.
- Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). SUMBANGAN KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA (Studi Korelasional pada Pemain Sepak Bola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri) THE CONTRIBUTION . *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* , 4(1). <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjkVolume4Nomor1Tahun2018>
- Putro, H. H. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. UNY Press.
- Rifqi, K. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN BOUNCE KICK BALL TERHADAP HASIL MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 7–11.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulaiman. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama pada Permainan Sepak Takraw. (Disertasi)*. Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang.

- Swadesi, I. K. I. (2016). Standardisasi Kondisi Fisik Atlet Porprov Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 152–159. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari/article/view/839>
- Thamrin, H. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepak Takraw bagi Mahasiswa*. FIK UNY.
- Umar, F. (2020). Pengaruh model latihan UMAC-CPF dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 439–448.