

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sentia Dwi Kurnia**

**NIM: 06061182126006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sentia Dwi Kurnia  
NIM: 06061182126006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing Skripsi



**Prof. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002**



**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

oleh

**Sentia Dwi Kurnia**

**NIM: 06061182126006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 24 Desember 2024

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd

Indralaya, Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sentia Dwi Kurnia

Nim : 06061182126006

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” ini benar adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan cara keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penyalagunaan Plagiat di Perguruan Tinggi.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya , jika dikemudian hari ternyata terbukti bahwa Skripsi yang saya tulis adalah hasil plagiat maka saya bersedia menerima sanksi apapun atas perbuatan saya dan bertanggung jawab secara mandiri tanpa ada sangkut paut dan pemaksaan dari pihak manapun.

Indralya,

Yang Membuat Pernyataan



Sentia Dwi Kurnia

NIM.06061182126006

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “ Hubungan *Power* Otot Tungkai , Koordinasi Mata-Kaki, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini, terima kasih kepada Prof. Iyakrus, M.kes selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ahmad Richard Victorian, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini, dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmaanirrahim*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan *Power* Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Atlet Sepak Takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahawa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak takraw pada umumnya.

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucapkan Syukur kepada Allah SWT yang telah mempermudah saya dalam penyelesaian skripsi ini, inginku ucapkan terima kasih kepada orang-orang baik yang telah berperan dalam proses perjuangan semasa kuliah. Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- Terima kasih untuk diriku sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah dan tetap bertahan sesulit apapun proses yang sedang dijalani dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
- Cinta Pertama dan panutanku, ayahanda Sismanudin. Beliau yang memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras serta mendidik, memberi motivasi, dan doa sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
- Pintu surgaku, Ibunda Azmapianti Eka Putri. Beliau sangat berperan penting dalam kehidupanku serta proses perkuliahan, terima kasih telah hadir di kehidupanku, membimbingku, mencintaiku, dan tak henti mendoakanku hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
- Saudara-saudaraku tersayang Selvi Yanti, Anugrah Anggoro Putra dan Arjuna Jonatan Putra, sebagai penyemangatku di kehidupan ini yang selalu membantu dan memotivasi yang selalu memberikan semangat dan sebagai motivasi terbesar untuk menyelesaikan perkuliahan agar bisa menjadi contoh bagi mereka sehingga semangatku untuk menyelesaikan skripsi ini tidak pernah pudar.
- Kepada nenekku Nuraini yang selalu mengingatkanku, menasehatiku, agar bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik, beserta keluarga besar yang ada di Manna Bengkulu Selatan.

- Prof Iyakrus, M.Kes dosen pembimbing saya yang selalu sabar menghadapi saya, senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan dan nasihat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd dosen penguji saya yang telah tulus dan sabar dalam membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Ibu Destriani Koor Prodi Penjaskes, Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Prof Meirizal, Bpk Syamsuramel, Bpk Syafarudin, Bpk Giartama, Prof Hartati, Bpk Yusfi, Bpk Syamsul, Bpk Kevin, Bpk Arizky, Bpk Rasyono, Ibu Silvi, Ibu Destriani, Ibu Fitri, Bpk Soleh dan admin prodi penjaskes Kak Angga Setiawan.
- Kepada orang-orang yang datang dan pergi dalam hidupku serta orang-orang yang sering memberikan perkataan yang merendhanku terimakasih karena kalian juga menjadi salah satu motivasi terbesarku untuk menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dengan cepat dan baik.
- Teman perjuanganku grub *The Power Of Pinjol*, teman kosku Vernia, Aliyah, grub Toxic, seluruh kakak tingkat penjasku, kak aniesa, kak feбри harianto terimakasih banyak atas bantuannya selama ini, dan seluruh mahasiswa Penjaskes 2021 yang sudah berjuang untuk mendapatkan gelar serta tidak bosan-bosan mendengarkan kata sabar.
- Kepada Claudio, dan Ucup terima kasih telah selalu bersedia direpotkan pada masa perkuliahan serta selalu menjadi penyemangat dan penasehat yang baik selama ini.
- Kepada Hamidil, Arvi, Retno, Sisil, Lutfia, Juniar, Alwi, teman-teman PMM 4 UNNES, keluarga besar Kresna, dan manusia-manusia yang saya temui di Kota Semarang terimakasih atas support yang telah diberikan sebagai penyemangat.
- Kepada keluarga besar Basketball Bengkulu Selatan, dan teman-teman lainnya yang tidak bias saya tulis satu persatu terimakasih atas support dan masukan dari kalian.



**MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)

“ Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“ Terlahir dari keluarga sederhana tidak akan menghalangiku  
untuk bisa meraih cita-cita”.

“ Life like there is no tomorrow”

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Takraw.....	7
2.1.2 Hakikat Servis Atas.....	21
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	23
2.1.4 Koordinasi Mata-Kaki.....	24
2.1.5 Keseimbangan.....	25
2.2 Penelitian yang Relevan.....	25
2.3 Kerangka Berpikir.....	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.2.1 Tempat Penelitian.....	29
3.2.2 Waktu Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5 Intrumen Penelitian.....	30
3.5.1 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (X1).....	30
3.5.2 Tes Koordinasi Mata-Kaki (X2).....	32
3.5.3 Tes Keseimbangan (X3).....	35
3.5.4 Tes Servis Atas Sepak Takraw (Y).....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
3.7 Uji Homogenitas.....	38
3.8 Uji Normalitas Data.....	38
3.9 Uji Linieritas.....	38
3.10 Uji Hipotesis.....	38
3.10.1 Uji Multikolinieritas.....	38
3.10.2 Uji Regresi Ganda.....	38
3.10.3 Sumbangan Relatif dan Sumbangann Efektif Variabel.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Deskripsi Sampel Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	40
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Koordinasi Mata-Kaki Atlet Sepak Takraw .....	43
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Keseimbangan Atlet Sepak Takraw.....	47
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Kemampuan Servis Atas Atlet Putra Sepak Takraw.....	50
4.2 Uji Homogenitas.....	53
4.3 Uji Normalitas Data.....	54
4.4 Uji Linieritas Data.....	56
4.5 Uji Hipotesis.....	57

4.5.1 Uji Multikolinieritas.....	57
4.5.2 Uji Regresi Ganda.....	59
4.5.3 Uji Sumbangan Relatif dan Sumbangann Efektif Variabel.....	60
4.6 Pembahasan.....	61
4.6.1 Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Sepak Takraw.....	8
Gambar 2 Bola Sepak Takra.....	9
Gambar 3 Tiang dan Net Sepak Takraw.....	9
Gambar 4 Sepak Sila.....	12
Gambar 5 Sepak Kura.....	13
Gambar 6 Sepak Tapak.....	14
Gambar 7 Memaha.....	15
Gambar 8 Mendada.....	16
Gambar 9 Menyundul.....	17
Gambar 10 Servis.....	18
Gambar 11 <i>Smash</i> .....	20
Gambar 12 Blok.....	21
Gambar 13 Kerangka Berfikir.....	27
Gambar 14 Instrumen Penilaian Koordinasi Mata Kaki.....	34
Gambar 15 Histogram Power Otot Tungkai Putra.....	41
Gambar 16 Histogram Power Otot Tungkai Putri.....	43
Gambar 17 Histogram Koordinasi Mata Kaki Putra.....	45
Gambar 18 Histogram Koordinasi Mata Kaki Putri.....	46
Gambar 19 Histogram Keseimbangan Putra.....	48
Gambar 20 Histogram Keseimbangan Putri.....	49
Gambar 21 Histogram Kemampuan Servis Atas Putra.....	51
Gambar 22 Histogram Kemampuan Servis Atas Putri.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Normatif Data Hasil Vertical Jump.....	32
Tabel 2 Normatif Koordinasi Mata Kaki.....	34
Tabel 3 Normatif Hasil Tes Keseimbangan.....	36
Tabel 4 Normatif Servis Atas.....	37
Tabel 5 Pedoman Interpretasi Koefision Korelasi.....	39
Tabel 6 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Putra.....	40
Tabel 7 Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Putra.....	41
Tabel 8 Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Putri.....	42
Tabel 9 Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Putri.....	42
Tabel 10 Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki Putra.....	43
Tabel 11 Frekuensi Hasil Koordinasi Mata Kaki Putra.....	43
Tabel 12 Hasil Koordinasi Mata Kaki Putri.....	45
Tabel 13 Frekuensi Hasil Koordinasi Mata Kaki Putri.....	46
Tabel 14 Hasil Keseimbangan Putra.....	47
Tabel 15 Frekuensi Keseimbangan Putra.....	47
Tabel 16 Hasil Tes Keseimbangan Putri.....	48
Tabel 17 Frekuensi Keseimbangan Putri.....	49
Tabel 18 Hasil Kemampuan Servis Atas Putra.....	50
Tabel 19 Frekuensi Kemampuan Servis Atas Putra.....	51
Tabel 20 Hasil Kemampuan Servis Atas Putri.....	52
Tabel 21 Frekuensi Kemampuan Servis Atas Putri.....	52
Tabel 22 Uji Homogenitas.....	54
Tabel 23 Uji Normalitas Putra.....	55
Tabel 24 Uji Normalitas Putri.....	55
Tabel 25 Uji Linieritas Putra.....	56
Tabel 26 Uji Linieritas Putri.....	57
Tabel 27 Multikolinieritas Putra.....	57
Tabel 28 Multikolinieritas Putri.....	58

Tabel 29 Uji Regresi Ganda Putra.....	59
Tabel 30 Uji Regresi Ganda Putri.....	59
Tabel 31 Uji Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Putra.....	60
Tabel 32 Uji Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Putra.....	61
Tabel 33 Data Atlet Sepak Takraw.....	65

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	80
Lampiran 2 Usul Judul.....	81
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal.....	82
Lampiran 4 Persetujuan Sempro.....	83
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Sempro.....	84
Lampiran 6 SK Pembimbing.....	85
Lampiran 7 SK Penelitian.....	87
Lampiran 8 Surat Izin Dinas Pendidikan.....	89
Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian.....	89
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Seminar Hasil.....	90
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Hasil.....	93
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	94
Lampiran 13 Persetujuan Ujian Akhir.....	93
Lampiran 14 Bukti Perbaikan Skripsi.....	94
Lampiran 15 Hasil Data Penelitian.....	97
Lampiran 16 Hasil Data Seluruh Tes.....	99
Lampiran 17 Dokumentasi.....	100



**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**Oleh:**

**Sentia Dwi Kurnia**

**Nim: 06061182126006**

**Pembimbing: Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan, terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada atlet sekolah olahraga negeri sriwijaya. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Atlet SMA Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya, berjumlah 20 atlet. Sampel diambil secara total sampling. Instrumen pada penelitian ini adalah *vertical jump test*, *soccer wall volley test*, *stork stand test* dan tes servis atas sepak takraw. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi / hubungan (R) adalah 0,347 dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) adalah 0,121 dan juga sesuai table pedoman untuk memberika interpeksi koefisien korelasi dengan interval koefisien 0,60 -0,799 tingkat hubungannya adalah kuat, maka dari data yang telah diperoleh adanya hubungan antara variabel X terhadap variabel Y, dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y, dapat disimpulkan  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci:** *Power* otot tungkai, Koordinasi mata-kaki, dan Keseimbangan, Servis Atas, Sepak Takraw.

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle power, eye-foot coordination, and balance, on the service ability of sepak takraw in athletes from the Sriwijaya State Sports School. The method used is quantitative correlational. The population of this study was all athletes from Sriwijaya State Sports School, totaling 20 athletes. Samples were taken by total sampling. The instruments in this study were vertical jump test, soccer wall volley test, stork stand test and sepak takraw upper service test. The calculation results show that the correlation/relationship value (R) is 0.347 with the determination coefficient value (R Square) of 0.121 and also according to the guideline table for providing correlation coefficient interpretation with a coefficient interval of 0.60 -0.799, the level of the relationship is strong, So from the data that has been obtained, there is a relationship between variable X and variable Y, and there is a significant relationship between variables X and Y, it can be concluded that Ha is accepted.*

**Keywords:** *Leg muscle power, Eye-foot coordination, and balance, overhead service, Sepak Takraw.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dalam dunia pendidikan, keterampilan olahraga diajarkan melalui mata pelajaran yang dikenal sebagai pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes). Dalam mata pelajaran ini, siswa belajar gerakan-gerakan dasar yang mendukung aktivitas olahraga. Selain itu, mata pelajaran ini juga bertujuan menanamkan nilai-nilai moral dan sikap sportif sejak dini pada generasi muda, yang diharapkan kelak akan menjadi atlet yang mewakili bangsa. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan dan berperan sebagai pendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional (Habibie et al., 2019). Dalam Undang-Undang Olahraga No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat menyebutkan: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional". Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang direncanakan dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan berulang kali melalui tahapan tertentu. Salah satu olahraga yang perlu dikembangkan lebih lanjut adalah sepak takraw. Sepak takraw berasal dari dua kata, yaitu "sepak" dan "takraw". "Sepak" berarti gerakan menendang bola dengan kaki dengan mengayunkan kaki dari depan atau ke samping. Sepak takraw, atau juga dikenal sebagai sepak raga, adalah salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat dan digemari oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan oleh mereka yang sudah lanjut usia.

Sepak takraw adalah permainan yang menggabungkan elemen sepak bola dan bola voli, dengan tujuan menjaga agar bola tidak jatuh ke lantai dan menimang bola menggunakan kaki. Permainan ini dilakukan oleh tiga pemain dengan dua pemain cadangan (Gunawan & Fardi, 2020). Tujuannya adalah agar bola tidak jatuh dengan cara ditimang dan dikembalikan ke daerah lawan melalui smash (Bastia & Atiq, 2020). Sepak takraw juga memiliki ciri khas sebagai permainan seni yang menggabungkan kearifan lokal, sehingga banyak atraksi akrobatik yang menarik bagi masyarakat.

(Ahmad Sahila et al., 2024) menjelaskan bahwa sepak takraw merupakan olahraga yang Setiap pemain dapat menguasai dan terampil dalam teknik dasar yang mana sebagai tolak ukur bagi pemain dalam mempraktikkannya dengan baik ketika bermain sepak takraw. Penguasaan kemampuan dasar pemain sepak takraw sangat penting, hal itu di pengaruhi oleh tujuan permainan sepak takraw yaitu menempatkan bola di area lapangan lawan melewati atas net dan lawan tidak dapat mengembalikannya. Selain teknik dasar pemain juga perlu menguasai teknik khusus dalam bermain sepak takraw, yaitu sepak mula, menerima sepak mula, mengumpan, *smash* dan *block* atau menahan bola. Teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai salah satunya adalah teknik servis. Servis dalam permainan sepak takraw adalah salah satu teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Melalui servis, sebuah tim dapat mencetak angka dan memenangkan pertandingan dengan lebih mudah. Keberhasilan servis diukur dengan kemampuan melewati net dan masuk ke area lapangan lawan. Ada beberapa jenis servis yang perlu dipelajari dan dikuasai untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik, di antaranya adalah servis bawah, servis dengan telapak kaki, dan servis atas (menggunakan bagian dalam kaki dan punggung kaki).

Permainan sepak takraw seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar yang baik. Dalam peningkatan kemampuan keterampilan bermain sepak takraw khususnya pada teknik servis, faktor lain yang sangat berpengaruh adalah kemampuan atau komponen fisik. Oleh karena itu komponen fisik merupakan bagian dari pada keterampilan teknik dasar servis yang perlu dipertimbangkan dalam menunjang gerakan servis dengan baik. (Kartika & , WindoWiria Dinata , Liza, 2023) menerangkan bahwa salah satu komponen fisik yang menunjang dalam permainan sepak takraw adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi merupakan unsur terpenting dalam tindakan servis, di mana pelaksanaannya melibatkan pandangan dan gerakan kaki. Karena mata mengikuti arah gerak bola dari bawah ke atas, maka diperlukan koordinasi mata-kaki yang baik. Seorang pemain sepak takraw yang memiliki koordinasi baik dapat dengan mudah dan cepat mempelajari keterampilan baru, melakukan perubahan, dan membuat gerakan yang tepat dari satu tindakan ke tindakan lainnya. Koordinasi mata-kaki sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik dan gerakan seseorang dalam keterampilan servis sepak takraw, yang membutuhkan keterkaitan antara mata yang menerima informasi dan kaki yang melakukan gerakan.

Hasil pengamatan di lapangan, melalui observasi yang dilakukan di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya ketika sedang melakukan game atau permainan, beberapa teknik dasar gerakan masih terlihat kurang baik, hal tersebut terlihat ketika pemain melakukan servis beberapa bola banyak tidak memasuki daerah lawan, sehingga dapat disimpulkan bahwa masih kurangnya servis atas sepak takraw atlet masih tidak bisa menyeimbangkan antara setiap gerakan yang dilakukan. Selain faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas sepak takraw ini power otot tungkai ada faktor pendukung lainnya seperti koordinasi mata kaki, dan keseimbangan (Safitri & Sulaiman, 2021). Berdasarkan latar belakang diatas perlu diketahui apakah ada hubungan power otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan

keseimbangan terhadap kemampuan servis atas pada sepak takraw.

Maka penulis tertarik melakukan sebuah penelitian yang harapannya dapat memberikan kontribusi pada Universitas sebagai bahan referensi untuk mengetahui hubungan tersebut. Untuk itu peneliti melakukan penelitian tentang **”Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Atlet Sepak Takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya”**.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Sebagai landasan permasalahan yang harus diteliti maka peneliti menuliskan beberapa permasalahan penelitian:

1. Kemampuan servis atas sepak takraw masih kurang baik, hal itu terlihat ketika atlet sekolah olahraga negeri sriwijaya melakukan servis, bola yang disepak menyangkut di net dan tidak terarah ke garis batas lapangan lawan
2. Atlet juga masih banyak yang asal-asalan saat melakukan servis sepak takraw
3. Penguasaan bola saat menerima servis dari lawan selalu gagal
4. Atlet masih kurang menyeimbangkan antara setiap gerakan yang dilakukan.
5. Belum adanya latihan penguasaan bola saat servis karena kurangnya koordinasi mata-kaki.

### **1.2.2 Pembatasan Masalah**

Dengan mengacu pada permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti ini akan mempersempit ruang lingkup kajian untuk fokus pada hubungan power otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan servis atas atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
2. Bagaimana hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis atas sepak takraw atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
3. Bagaimana hubungan keseimbangan mata-kaki terhadap kemampuan servis atas sepak takraw atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
4. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan terhadap kemampuan servis atas pada Atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan servis atas atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis atas atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
3. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap kemampuan servis atas atlet sepak takraw Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang berkaitan yaitu:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki tema atau pembahasan yang hampir sama sehingga dapat menjadi lebih baik.
2. Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru mengetahui hubungan power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis atas dalam permainan sepak takraw.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti dapat mengetahui hubungan power otot tungkai, koordinasi mata- kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan servis sepak takraw jika kemudian hari mengajar.
2. Bagi Guru dan Pelatih Penelitian ini akan menghasilkan hasil hubungan power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki sehingga membantu guru dan pelatih nuntuk melihat sejauh mana siswa dapat melakukan servis sepaktakraw dengan baik dan benar
3. Bagi Peserta Didik Diharapkan hasil penelitian ini membantu siswa memahami subjek dengan baik dan belajar dengan mudah.



### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gaffar, Maulidin, Dan Intan Kusuma Wardani. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika Issn 2721-4796 (Online)*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Adi, I. N. A. N., Pramita, I., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun Di Lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1),56–63. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1255>
- Ahmad Sahila, R., Agung Pratama, B., & Sugito, S. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 157–168. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1672>
- Akbar, A., , Donie, M. R., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Urnal Patriot*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ardiansyah, R. T., & Bulqini, A. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Akurasi Servis Pada Tekong Atlet Sepak Takraw Smanor Jawa Timur. *Jses : Journal Of SportAndExerciseScience*,3(1),01. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p01-08>.

- Ariyanto, B., & Antoni, P. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga Indragiri*,7(2), 177–186.<https://doi.org/10.61672/Joi.V7i2.2645>
- Arsita, P., & Sinurat. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Sport Education And Health Journal*, 2(1), 40–49.
- Basman, B., & Gunawan, E. (2021). Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki Dan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Sekolah Kebakatan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(1), 11–20.  
<https://doi.org/10.47668/Pkwu.V10i1.335>
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*,1(1),3.  
<https://doi.org/10.26418/Jpjk.V1i1.43578>
- Dahrial. (2022). Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Uko Sepaktakraw Prodi Penjaskesrek. *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)*, 9(2), 1–15.
- Destriana, D., Giartama, G., Waluyo, W., & Muslimin, M. (2020). Efektivitas Alat Tes Servis Bolavoli Berbasis Mikrokontroler. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 499–513.  
[https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgri.V6i2.14492](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V6i2.14492)
- Destriani, D., Muslimin, M., & Destriana, D. (2021). The Effectiveness Of Drills Smash Learning Techniques In Volleyball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*,17(2),115–121.  
<https://doi.org/10.21831/Jpji.V17i2.44976>

- Destriani, Destriana, & Herri Yusfi. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal Menssana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 126–132.
- Effendi, E. S., & Perdima, F. E. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Bengkulu Selatan ). *Journal Of Dehasen*, 5(2), 93–96.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/Hum.V21i1.38075>
- Fahmi Firdaus, B., Sudirman, R., Arini, I., & Setiabudhi, S. (2021). Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (Drill Servis Atas) Pada Tim Voli Parigi. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 5(1), 2021. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpd>
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 2(1), 32–42.
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra Smp Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot V*, 2(1), 315–326.
- Gustaman, R., Aryanti, S., Yusfi, H., & Azhar, S. (2023). Effectiveness Of Using Flip Pdf Professional E-Book For Learning Sepak Takraw. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 12(3), 247–253.

- 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>
- Habibie, M., Widiastuti, W., & Nuriani, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Kordinasi Mata – Kaki Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani DanOlahraga*,18(1),25–31. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V18i1.6564>
- Hanafi, M. (2024). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(4), 44–49.
- Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jses : Journal Of Sport And Exercise Science*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.26740/jses.V3n1.P23-29>
- Hartanto, D., Amrullah, R., & Sastaman, P. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Massed Practice , Distributed Practice , Dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 33–41.
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan ,Program Studi Penjaskes FkipUniversitas Sriwijaya*,9(1),1–8. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/Altius/article/view/11557>

- Hermanzoni, & Wismiarti. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Partriot*, 2(2), 654–668.
- Ichsani, Mappanyukki, A. A., Anam, F., & Damai, A. I. A. (2024). *Contribution Of Leg Muscle Power And Flexibility To Kedeng Lawan*. 15(3), 175–182.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/Fisio.V21i01.4180>
- Iyakrus, A. (2021). Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Tahun 2021
- Analisis Kebugaran Fisik Atlet Sepak Takraw Sumatera Selatan Analysis Of Physical Fitness Of South Sumatran Sepak Takraw Athletes. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unsri*, 349–356.
- Iyakrus, Helmi, M., & Hartati. (2023). Development Of Learning Applications For Physical Education, Sports, And Health Sepak Takraw Material For High School Students. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 12(3), 247–253.
- Kartika, Y., & , Windo Wiria Dinata , Liza, A. C. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw Tim Balai Baru Takraw Club (Bbtc) Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(4), 25–34.
- Keskinoglu, C., Özgünen, K. T., & Aydın, A. (2023). Designing And Implementation Of Imu-Based Wearable Real-Time Jump Meter For

Vertical Jump Height Measurement. *Transactions Of The Institute Of Measurement And Control*, 45(14), 2648–2657.

<https://doi.org/10.1177/01423312231158857>

Mabrur, M., Utami, C., Shinta, E., & Sitanggang, Y. (2024). Pengembangan Prasarana Olahraga Lapangan Sepak Takraw Dusun I Desa Jambur Pulau Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 48–54.

Machmid, Aimang, H., & Bakar, Abu. (2022). Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Servis Sepak Takraw. *Babasalport Education*, 13–19.

<http://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/bsej/article/view/2216>  
<http://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/index.php/bsej/article/view/2216/969>

Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56.  
<https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>

Makhril, M., Syahfutra, W., & Remora, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Sila Olahraga Sepak Takraw Atlet Psti Kota Lubuklinggau. *E-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5121>

Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>

- Pratama, D. S., & Kusumawardana, B. (2024). *Teknologi Ball Rolling Untuk Melatih First Ball Pada Atlet*. *10(2)*, 379–391.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil Kondisi Fisik, Teknik, Dan Psikis Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *1(2)*, 109– 115. <https://doi.org/10.55081/Joki.V1i2.307>
- Purwanto, D., Rifandy, A. A., & Sardiman, S. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw Pada Tim Kabupaten Toli-Toli. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, *2(2)*, 35–41. <https://doi.org/10.55933/Pjga.V2i2.296>
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasarudin, N. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Kinestetik*, *4(1)*, 41–46. <https://doi.org/10.33369/Jk.V4i1.10398>
- Putra, R. N., & Fuaddi. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education*, *1(3)*, 49–55.
- Rahmadi, F., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnalllmiah Pendidikan Jasmani*, *3(2)*, 226–239. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V3i2.22734>
- Rahmalia, R., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria Lampung. *Journal Of Physical Education*, *2(2)*, 8–12. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V2i2.1278>

- Ramadhani, D. A., Ismawan, H., & Samasul, Muchamad, H. (2022). Bpej: Borneo Physical Education Journal Survei Minat Siswa Kelas Vii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 47 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(4), 1–8. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Ray, W. A., Manurizal, L., & Sinurat, R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smk Islam Inayah Ujung Batu. *Journal Of Sport Education And Training*, 2(1), 82–92.
- Robi, L. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Penjas Semester Iv Di Unimuda Sorong. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Smart Sport*, 19(1), 39–55.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Heriansyah, H. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Servis Atas Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 204–213. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2615>
- Safitri, D., & Sulaiman. (2021). Survei Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Sepaktakraw Bpplop Jawa Tengah. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(2), 278–286.
- Sahabuddin, S., & Fadillah, A. (2022). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6478>.



- Saleh, M., & Agusman, M. (2021). Analisis Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Kabupaten Sigi. *Babasal Sport Education Journal*, 2(1), 39–47.  
<https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/bsej/article/view/2361>  
<https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/bsej/article/viewfile/2361/1031>
- Sepdanius, E., Harefa, S. K., Indika, P. M., Effendi, H., Rifki, M. S., & Afriani, R. (2023). Relationship Between Physical Activity, Stress And Sleep Quality And Emotional Intelligence. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 11(1), 224–232.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110126>
- Sudarso. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Sepak Takraw Di Akademi Sepak Takraw Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 414–422.
- Sudirman. (2022). Hubungan Antara Kelentukan, Keseimbangan Dan Kordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Babasal Sport Education journal*, 3(2), 85–93.  
<http://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/bsej/article/view/2298>  
<https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/bsej/article/download/2298/1050>
- Suhardianto, & Fadillah, N. (2024). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Keterampilan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Siswa Smp 10 Selayar. *Education, Language, And Culture*, 4(2), 193–201
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.  
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Syafaruddin, S., Bayu, W. I., Sari, N. M., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Development Of Badminton Smash Training Equipment Based On Pitcher Machine Technology. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(4), 247. <https://doi.org/10.32682/Bravos.V10i4.2778>
- Toy, Ş., Şenol, D., Altinoğlu, M., Kısaoğlu, A., & Özbağ, D. (2019). Investigation Of The Relationship Of Q Angle And Stork Balance Stand Test With Somatotype In Healthy Young Individuals Tt - Sağlıklı Genç Bireylerde Q Açısı Ve Stork Balance Stand Testinin Somatotip İle İlişkinin İncelenmesi. *Medical Records*, 1(3), 60–66. <https://dergipark.org.tr/en/pub/medr/issue/50935/622182%0ahttps://dergipark.org.tr/en/download/article-file/899902>
- Victorian, A. R., Zakaria, R., Hartati, & Syamsuramel. (2023). Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Taekwondo Putra. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 3–5.
- Victorian, A., Aryanti, S., & Bayu, W. (2021). *Learning Of Sepak Sila Technique Based Video For Sepak Takraw Course*. <https://doi.org/10.4108/Eai.16-10-2020.2305202>
- Williams, K., & Davis, M. (2017). *Jurnal Pendidikan Jasmani. Referencing&UnderstandinPlagiarism*, 1(2), 55–65. <https://core.ac.uk/download/pdf/322580105.pdf>
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. H. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Dan Metode Pembelajaran Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Pko Fik Unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 14. <https://doi.org/10.24114/Jp.V2i3.10127>
- Wiyaka, I., Mawardinur, Rajab, A. B. F., Adinta, J., Putra, Pratama, & Surbakti, R. M. (2024). Kondisi Fisik, Teknik, Dan Psikis Atlet Sepak Takraw Universitas Negeri Medan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 52–61. <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>

Yardi Hidayat, A., Yulifri, Suwirman, & Atradinal. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*,5(10),1–6.

[Http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/1120](http://Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jpdo/Article/View/1120)

Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, T. J. (2019). Latihan Fisik Pada Atlet. *Fpok-Upi*, 1(4), 1–16.

Yusman, R. Riski, Padli, P., & Yenes, R. (2022). Hubungan Daya Ledak OtotTungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Servis AtletSepak takraw Klub Premni. *Gladiator*,157–171. [Http://Gladiator.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Gltdor/Article/View/63%0ahttp://Gladiator.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Gltdor/Article/Download/63/37](http://Gladiator.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Gltdor/Article/View/63%0ahttp://Gladiator.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Gltdor/Article/Download/63/37).

Zulnadila, W. M. W., & Bustang. (2023). The Balanced Contribution To TheServiceability Of Bkmf Sepak Takraw Fik Unm. *Jurnal Ilara*, 14(4), 8–14.