



Hubungan Kelenturan Pinggang Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Servis Tekong Sepak Takraw Atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah



Lola Soleha¹⁾, Suwarni²⁾, Martiani³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: Lolasoleha23@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between waist flexibility with leg muscle strength and the skill of serving tekong athletes of Suka Bumi Village, Lebong Tengah. The method used in this research is correlational quantitative method. The population in this study were tekong athletes of Suka Bumi Village, Lebong Tengah, Sepak Takraw Sports Branch, totalling 22 students, while the sample in this study were 22 students. The instruments in this study were the Waist Flexibility Test, Limb Muscle Strength and Takraw Service Test. The data analysis prerequisites used are normality test with Lilliefors and homogeneity test. The data analysis used is Product Moment Correlation analysis with a significance level of 5%. Based on the results of the study, it was found that there was a significant relationship between waist flexibility (X) and the results of takraw service skills as indicated by the value of $r = 0.248$.

Keywords: *Waist Flexibility, Limb Muscle Strength, Takraw Service*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelenturan pinggang dengan kekuatan otot tungkai serta keterampilan servis tekong atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tekong Desa Suka Bumi Lebong Tengah Cabang Olah Raga Sepak Takraw yang berjumlah 22 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 22 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Fleksibilitas Pinggang, Kekuatan Otot Tungkai dan Tes Servis Takraw. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dengan Lilliefors dan uji homogenitas. Analisis data yang digunakan adalah analisis Korelasi Product Moment dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang (X) dengan hasil keterampilan servis takraw yang ditunjukkan dengan nilai $r = 0,248$.

Kata Kunci : *Fleksibilitas Pinggang, Kekuatan Otot Tungkai, Pelayanan Takraw*

Pendahuluan

Sepak takraw merupakan olahraga yang mencakup gerakan-gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Setiap tim terdiri dari 3 pemain yang terpisah dari net. Sebagai olahraga beregu, sepak takraw merupakan permainan yang dimainkan di lapangan datar berbentuk persegi panjang, baik terbuka maupun tertutup, atau tertutup baik di lapangan keras maupun pasir yang bebas rintangan. Berdasarkan informasi dari ketua olahraga sepak takraw Desa Suka Bumi dan pelatih kepala cabang olahraga sepak takraw Desa Suka Bumi Kecamatan Lebong Tengah. Desa Suka Bumi Kecamatan Lebong Tengah mempunyai fasilitas yang belum terlalu lengkap karena hanya mempunyai sedikit fasilitas lapangan olah raga. Fasilitas yang dimiliki antara lain, 1 lapangan Bola Voli (Indor), lapangan futsal dan lapangan sepak takraw serta gedung serba guna yang digunakan sebagai tempat latihan kegiatan olahraga lainnya.

Dalam hal ini Desa Suka Bumi Kecamatan Lebong Tengah Bengkulu mempunyai sarana dan prasarana latihan sepak takraw yang baik, maka hal ini terlihat dari kemauan atletnya untuk berminat

pada olahraga sepak takraw. Selain informasi dari pelatih, peneliti juga mengamati pelatihan pada hari Rabu dan Jumat mulai pukul 16.00 hingga selesai. Dari hasil observasi tersebut peneliti memperoleh data seperti atlet kurang maksimal dalam melakukan servis tekong tekong, misalnya ada 4 atlet yang sangat lemah dan kurang kekuatan dalam melakukan servis tekong. Servis tekong kurang tepat sasaran dan kecepatan servis tekong kurang baik sehingga bola sering mengenai net dan tidak sampai ke area lawan. Selain itu untuk mendapatkan servis tekong yang baik diperlukan kelenturan pinggang, karena gerakan servis tekong merupakan satu kesatuan gerak yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Untuk dapat mengayunkan kaki dengan kuat diperlukan kelenturan agar pada saat melakukan servis tekong dan setelah melakukan servis tekong badan tetap fleksibel sehingga dapat kembali pada posisi siap menerima bola kembali dari lawan. Selain itu, saat melakukan servis tekong juga memerlukan kekuatan otot kaki yang baik saat melakukan servis. Kekuatan dalam melakukan servis tekong mempunyai faktor yang sangat dominan ketika memperoleh poin dengan gerakan yang menipu dan memberikan feedback kepada teman yang melakukan gerakan servis tersebut

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang ingin melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen. Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional adalah jenis penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Variabel dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pinggang dan kekuatan otot tungkai (variabel bebas) dan kemampuan servis tekong tekong (variabel terikat).

Hasil Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian dan studi literatur yang telah disampaikan sebelumnya, analisis data dilakukan terhadap hasil pengujian ketiga variabel. Ketiga variabel tersebut adalah Fleksibilitas Pinggang dan Kekuatan Otot Tungkai sebagai variabel bebas dan keterampilan servis tekong pada atlet SKO sebagai variabel terikat.

Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Tes Fleksibilitas Pinggang (X) Dari hasil pengukuran Fleksibilitas Pinggang yang dilakukan pada atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah diperoleh nilai tertinggi sebesar 17,10 dan nilai terendah sebesar 14,56, berdasarkan data tersebut diperoleh rata-rata (mean) yang dihitung sebesar 16,30 dan simpangan baku (standard deviasi) adalah 0,59. Pembagian kategori Fleksibilitas Pinggang yang dilakukan pada atlet SKO Bengkulu dapat dilihat pada lampiran.
2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X2) Dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai yang dilakukan pada atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah diperoleh nilai tertinggi sebesar 47 dan nilai terendah sebesar 31. Berdasarkan data tersebut diperoleh rata-rata (mean) yang dihitung sebesar 37,13 dan standart. deviasi (standar deviasi) sebesar 5,14. Sebaran kategori kemampuan kekuatan otot tungkai yang dilakukan Atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah dapat dilihat pada lampiran.
3. Hasil Tes Keterampilan Servis Tekong (Y) Dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai yang dilakukan pada atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah diperoleh nilai tertinggi sebesar 23 dan nilai terendah sebesar 12. Berdasarkan data tersebut diperoleh rata-rata (mean) yang dihitung sebesar 17,36 dan standart. deviasi (standar deviasi) sebesar 3,09. Uji normalitas data Normalitas
4. Uji Homogenitas Data
 Uji prasyarat analisis data: Setelah melakukan uji normalitas data, dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji variansi (uji Hevley’s F) which can be seen in the following table:

Tabel 1 Data Homogeneity Test for Variables X and Y

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	177.591	15	11.839	3.023	.090
Within Groups	23.500	6	3.917		
Total	201.091	21			

Tabel 2 Hasil Uji Varian Fleksibilitas**ANOVA**

	Sumof Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	442.924	15	29.528	1.559	.304
Within Groups	113.667	6	18.944		
Total	556.591	21			

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji varian Fleksibilitas Pinggang (X) dan Kekuatan Otot Tungkai pada Keterampilan Servis Tekong (Y) mempunyai data yang homogen karena nilai signifikan $> 0,05$ yaitu $0,304$ dan $0,06 > 0,05$

5. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri dari analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan servis tekong Atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah.

Pembahasan

Sofyan (2015:45) servis tekong merupakan gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, permainan diawali dengan lemparan bola dengan licin kiri atau kanan yang diarahkan ke tekong, untuk melakukan servis tekong. Awalnya servis tekong hanya digunakan sebagai pukulan pembuka permainan. Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan badan dan bagian-bagian tubuhnya dalam rentang gerak seluas-luasnya tanpa mengalami cedera pada sendi-sendi otot di sekitar sendi, atau dengan kata lain rentang gerak sendi yang seluas-luasnya, seperti yang dikemukakan oleh (Suntoda , 2009:18). Seseorang yang mempunyai kelenturan yang baik adalah seseorang yang mempunyai jangkauan gerak yang luas pada persendiannya dan mempunyai otot yang elastis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan servis tekong atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah dengan nilai sebesar $0,284$.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan kelenturan pinggang dengan keterampilan servis tekong Atlet Desa Suka Bumi Lebong Tengah, dengan nilai $r = 0,248$

The table above shows that the variance test results for Waist Flexibility (X) and Leg Muscle Strength on Tekong Service Skills (Y) have homogeneous data because the significant value is > 0.05 , namely 0.304 and $0.06 > 0.05$

Saran**1. Pengembangan Program Latihan:**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih atau tim pembina meningkatkan latihan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai atlet. Latihan spesifik seperti dynamic stretching, latihan pliometrik, dan latihan kekuatan kaki dapat dimasukkan dalam program harian untuk meningkatkan keterampilan servis tekong.

2. Penggunaan Metode Latihan Bervariasi:

Untuk menjaga motivasi dan meningkatkan performa, pelatih disarankan menggunakan metode latihan yang bervariasi, seperti latihan berbasis permainan (game-based training). Hal ini juga bisa mengurangi kejenuhan atlet dan meningkatkan hasil keterampilan teknik servis.

3. Monitoring dan Evaluasi Berkala:

Disarankan untuk melakukan evaluasi rutin terhadap perkembangan kelentukan dan kekuatan otot tungkai. Alat seperti goniometer untuk kelentukan dan tes kekuatan otot melalui vertical jump dapat digunakan secara berkala untuk memantau progres atlet.

4. Penerapan Teknik Servis yang Optimal:

Selain penguatan fisik, pelatih perlu mengajarkan teknik servis yang benar dan efisien agar atlet dapat memaksimalkan kekuatannya dalam permainan. Pendekatan teknik yang tepat dapat memperbaiki akurasi dan kekuatan pukulan servis tekong.

5. Penelitian Lanjutan:

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambah variabel seperti koordinasi tubuh, kecepatan reaksi, atau aspek psikologis atlet. Selain itu, melakukan studi di berbagai kelompok usia atau tingkat kompetisi juga dapat memperkaya temuan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian dengan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ginanjari Atmasubrata. 2012. *Pembinaan dan Aspek Pembinaan*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Harsono. 2013. *Pembinaan dan Aspek Pembinaan*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud
- Ismaryati, 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta: lembaga pengembangan pendidikan dan percetakan UNS
- Ijacrus. 2012. *Buku Pintar Olah Raga*. Jakarta: Grakrasa
- Munir. 2015. *Kontribusi kekuatan dan kelenturan otot tungkai terhadap rendahnya kemampuan servis pada permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SD Negeri 03 Pekalongan*
- Isnanto. 2019. *Pelajaran Sepak Takraw*. Bandung :
- Sofyan. Ahmad. 2015. *Sepak Takraw untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Sofyan 2015 *Arti serpis tekong sepak takraw*
- Suryono (2012). *Hubungan antara kelincahan, fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pemain psm u - 21*. Tesis (tidak dipublikasikan). FIK-UNM Makassar
- Suntoda. S.Andi. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Bandung: UPI.
- Suryono (2012). *Hubungan kelincahan, kelenturan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pada pemain PSM U – 21*. Tesis (tidak diterbitkan). FIK-UNM Makassar.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbar
- <https://www.google.com/search?q=image+service>