JURNAL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI PUSLATKOT KOTA KEDIRI 2016

The Correlation Between Long Leg Muscle Strength And Abdominal Muscle Strength in Serving Up The Ball on The Game of Sepak Takraw in PUSLATKOT Kediri 2016

.

Oleh:

MUHAMAD ALFIAN

12.1.01.09.0294

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **ArdhiMardiyantoIndra. P, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	:Muhamad Alfian
NPM	:12.1.01.09.0294
Telepun/HP	:085790303217
Alamat Surel (Email)	: *muhamadalfian14@gmail.com*
Judul Artikel	:HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI PUSLATKOT KOTA KEDIRI 2016
Fakultas – Program Studi	:FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	:Jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd. NIDN.0004086001	Ardhi Mardiyanto Indra. P, M.Or. NIDN.0711038802	Muhamad Alfian 12.1.01.09.0294

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI PUSLATKOT KOTA KEDIRI 2016

Muhamad Alfian
12.1.01.09.0294
FKIP - Penjaskesrek
muhamadalfian14@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd.dan ArdhiMardiyantoIndra. P, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MUHAMAD ALFIAN : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Servis Atas Pada Permainan Sepak Takraw Di Puslatkot Kota Kediri 2016.

Penelitianini di latar belakangibahwaPerkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Sepak Takraw adalah salah satu cabang permainan yang merupakan olahraga tradisional masyarakat Indonesia. Dalam perkembangan permainan Sepak Takraw dapat diterima dan digemari masyarakat serta telah banyak dipertandingkan baik dalam pertandingan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pada kenyataannya di daerah Kota Kediri, belum terdapat banyak atlet dalam permainan sepak takraw maka dari itu perlu di adakannya mengenai sosialisasi dan pembinaan terhadap atlet-atlet sepak takraw. Pembinaan cabang olahraga sepak takraw menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan bagi pemula seperti yang dilakukan pada atlet Puslatkot Kota Kediri adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatankemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan sepak takraw.

Permasalahan penelitian ini adalah :(1) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw Puslatkot Kota Kediri? (2) Apakah ada hubungan antara panjang tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw Puslatkot Kota Kediri? (3) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap servis atas pada permainan sepak takraw Puslatkot Kota Kediri? (4) Apakah ada hubungan antarakekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut terhadap servis atas pada permainan sepak takraw Puslatkot Kota Kediri?

Penelitianinimenggunakanpendekatankuantitatif dan menggunakan metode deskriptif.Sampel yang yangdigunakandalampenelitianinimeliputiseluruh atlet Sepak Takraw Puslatkot Kota Kediri 2016 dandianalisismenggunakan *regresi linier* sederhana dengan*softwareSPSS for windows versi 23.*

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016. (2) Terdapat hubungan antara panjang tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016. (3) Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016. (4) Secara bersama-sama kekuatan otot tungkai , panjang tungkai, dan kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Servis Atas

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Sepak Takraw adalah salah satu cabang permainan yang merupakan olahraga tradisional masyarakat Indonesia. Dalam perkembangan permainan Sepak Takraw dapat diterima dan digemari masyarakat serta telah banyak dipertandingkan baik dalam pertandingan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pada kenyataannya di daerah Kota Kediri, belum terdapat banyak atlet dalam permainan sepak takraw maka dari itu perlu di adakannya mengenai sosialisasi dan pembinaan terhadap atlet-atlet sepak takraw. Pembinaan cabang olahraga sepak takraw menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan bagi pemula seperti yang dilakukan pada atlet Puslatkot Kota Kediri adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatankemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan sepak takraw.

Kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan yang dimaksud adalah cara bermain sepak takraw. Salah satu teknik khusus sepak takraw adalah sepak mula atau servis. Servis merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Oleh sebab itu atlet harus mahir melakukan servis. Untuk dapat bermain Sepak Takraw maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan keterampilan khusus seperti *service*, mengumpan, *smash, blok*(menahan).

Fouzee H.A. (1989:62) menyebutkan ciri-ciri penting dalam melakukan servis yaitu: 1) Tekong hendaknya memastikan kedudukannya mematuhi peraturan ketika didalam lingkaran, 2) Tekong memberi arah atau petunjuk pada pengumpan bola ke arah mana bola perlu di umpan, 3) Tekong hendaklah memastikan arah bola hendak di servis, 4) Memastikan bola yang di servis masuk pada daerah pertahanan lawan. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik khusus servis adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan tungkai dan kelentukan. Menurut Sajoto (1988:99), bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal. Kekuatan tungkai merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga sepak takraw khususnya pada saat melakukan sepak mula.

Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik khusus servis adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut. Menurut Sajoto (1988:99), bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal. Kekuatan tungkai merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga sepak takraw khususnya pada saat melakukan sepak mula.

Faktor selanjutnya yang memiliki peran dalam servis mula yaitu panjang tungkai. Panjang tungkai adalah jarak vertical antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh yang memiliki hubungan yang sangat erat kaitanya sebagai penunjang sepak mula.

Servis biasa dilakukan oleh pemain yang disebut ”tekong”, yaitu pemain yang melakukan sepak mula atau servis berada di tengah belakang untuk nomor regu dan tim. Sepak mula dilakukan di daerah lingkaran (*circle*), dengan kaki tumpu harus berada di dalam lingkaran tidak boleh menginjak garis lingkaran, sedangkan kaki pemukul berada di luar lingkaran. Tekong berusaha memukul bola yang dilambungkan oleh pemain yang disebut “apit” kanan atau kiri, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke daerah permainan lawan (Sulaiman, 2008:22). Guna mendapatkan servis yang baik dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kemampuan keterampilan khusus, karena gerakan servis merupakan satu kesatuan gerak yang utuh yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Agar dapat mengayunkan kaki yang kuat diperlukan kekuatan otot tungkai dan juga pada kaki penumpu harus kuat sehingga tenaga bisa tersalur pada tungkai yang melakukan servis. Kekuatan ayunan tungkai ke atas selain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai juga panjang tungkai dan kekuatan otot perut.

Setelah membahas secara singkat, maka penulis tertarik untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian tentang : **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Servis Atas Pada Permainan Sepak Takraw Di Puslatkot Kota Kediri 2016”**

II. METODE

Penelitianini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian

korelasi.Sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 8 peserta PUSLATKOT Kota Kediri, serta dianalisis dengan uji normalitas, uji *heteroskedastisitas*, dan uji *multikolienaritas* tekhnik analisis data menggunakan *uji korelasi product moment pearson* dan Uji F.Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh, menurut Sugiyono (2012:126) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan untuk sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenaihubungan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di puslatkot kota kediri 2016 adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016.
2. Terdapat hubungan antara panjang tungkai terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016.
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016.
4. Secara bersama-sama kekuatan otot tungkai , panjang tungkai, dan kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap servis atas pada permainan sepak takraw di Puslatkot Kota Kediri 2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: Rineka Cipta

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Fouzee H.A,1989. Sepak Takraw. Malaysia : Siri Maju SDN. BHD.

Furqon. 2002. *PLYOMETRIK Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan-Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspekPsikologisDalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta: Pusat Penerbitan. UNIVERSITAS TERBUKA

Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Sajoto. M. 1987. Kekuatan Dan Kondisi Fisik. Semarang : Effhara Daharsa Prize

Sugiyanto. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukiri. 2004. *Gerak Dasar Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Sulaiman, 2008. Sepak Takraw. Semarang : UNNES Press

Siregar. 1975. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. DivisiBuku Sport. Jakarta. PT RajagrafindoPersada