ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN 2017/2018

Oleh:

NANANG ARIANTO

13.1.01.09.0022

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Nanang Arianto
NPM	: 13.1.01.09.0022
Telepun/HP	: 083846905399
Alamat Surel (Email)	:nanangariant58@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Servis Atas Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 1 Munjungan Tahun 2017/2018
kultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nuasantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri

Denganinimenyatakanbahwa:

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 dikemudian 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,30 Januari 2018
Pembimbing I,	Pembimbing II,	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801	Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. NIDN. 0709099001	Nanang Arianto NPM. 13.1.01.09.0022

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURKULER SMP NEGERI 1 MUNJUNGAN TAHUN 2017/2018

Nanang Arianto
13.1.01.09.0022
FKIP – Prodi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
Email: nanangariant58@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.[1] dan Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Nanang arianto: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Servis Atas Permainan Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun 2017/2018, Nanang Arianto.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa kurangnya waktu latihan yang dilakukan di SMPN 1 Munjungan, masih banyaknya servis yang belum melewati net, kesalahan pelempar dalam melakukan lemparan, kurangnya teknik dasar sepaktakraw, keseimbangan tekong yang kurang baik.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan anatara *pow*er otot tungkai dengan keterampilan servis atas permainan sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler? (2) Adakah hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw pada siswa ekstrakurikuler? (3)adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw pada siswa Ekstrakurikuler?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan teknik penelitian analisis korelasional. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap siswa SMPN 1 Munjungan.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan Kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018, hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai r hitung = 0,472 > r tabel = 0,361, (2)Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018. Hal tersebut hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai r hitung = 0,472 > r tabel = 0,361 (3)Hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018. Hal tersebut hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai r hitung = 0,472, 0,483> r tabel = 0,361

Dengan adanya penelitian ini , diharapkan pelatih dan guru dapat mempertimbangkan dalam memberi materi atau latiahn kepada siswanya.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Keseimbangan, Keterampilan Servis Atas Sepaktakraw, Ektrakurikuler Sepaktakraw Smpn 1 Munjungan.

I. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, Menurut Wawan S. Suherman (2004:23) bahwa, "pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sprotif, kecerdasan emosi.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004:8) bahwa, "tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan, sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari".

Pendidikan jasmani dibagi menjadi dua yaitu bola besar dan bola kecil. Bola besar adalah suatu bidang olahraga yang mempunyai suatu badan pengurus, sedangkan bola kecil adalah suatu bidang olahraga yang tidak mempunyai badan pengurus, contoh bola besar yaitu bola basket, sepak bola, bola voly, dan sepak takraw. Pada bola kecil adalah kasti, *golf,* kriket, *sofball*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok.

Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakulikuler. Kegiatan ini berguna untuk mengembangkan bakat siswa-siswa yang mempunyai bakat dalam berbagai bidang.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008:63) bahwa, "Ekstrakulikuler adalah program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa".

Ekstrakulikuler dibedakan menjadi dua yaitu, kegiatan ekstrakulikuler akademik dan nonakademik. Menurut Massoni (2011:93) bahwa, "Kegiatan ekstrakulikuler terdiri dari kegiatan formal (akademik) seperti les privat, debat dan komputering dan untuk kegiatan nonformal (nonakademik) seperti olahraga, kesenian dan komunitas". Di SMP Negeri 1 Munjungan terdapat kegiatan ekstrakurikuler formal dan *nonformal.* Ektrakulikuler yang ada di SMP Negeri 1 Munjungan adalah bahasa inggris, mipa, dan matematika. Sedangkan esktrakulikuler *nonformal* adalah *drumband*, kesenian, bola voli, futsal, dan sepaktakraw. Berbagai kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu juga memiliki tiga cabang olahraga yang cukup disegani diKabupaten Trenggalek. Salah satunya yaitu ekstrakurikuler cabang olahraga sepaktakraw, pada tahun 2016 SMP Negeri 1 Munjungan

mendapatkan juara 2 pada pertandingan PHBN di Kecamatan Munjungan.

Menurut Yusup (2001: 15) bahwa, "Sepakmula atau servis adalah permainan yang dimulai dengan lambungkan bola oleh apid kiri dan kanan yang diarahkan tekong

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan antara lain :

*Pertama***,** kurangnya waktu latihan yang dilakukan di SMPNegeri 1 Munjungan. Latihan hanya dilakukan 3 kali dalam seminggu dan dalam waktu mulai pukul 16.00-17.00, sedangkan lama waktu yang ideal untuk melakukan latihan adalah 5 kali dalam seminggu dan dengan waktu 3 jam dari setiap latihan.

*Kedua***,** masih banyaknya servis yang belum melewati net atau keluar lapangan, terbukti setiap kali mengikuti turnamen atau pertandingan sepaktakraw servis yang dilakukan masih lemah dan menyebabkan bola tidak bisa melewati net atau keluar lapangan.

*Ketiga***,** kesalahan pelempar bola (apid) dalam melakukan lemparan yang menyebabkan servis yang dilakukan tekong kurang maksimal. Hal ini menyebabkan salah satu faktor servis yang dilakukan tidak melewati net

Keempat, kurangnya teknik dasar sepaktakraw yang dimiliki siswa ektrakulikuler. Dilihat dari setiap latihan banyak masih masih sulit melakukan sepak sila.

Kelima, keseimbangan tekong pada saat melakukan servis atas yang kurang baikdan menyebabkan servis tidak maksimal

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : "Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Servis Atas Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Munjungan Tahun 2017/2018".

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Korerasional, yaitu penelitian yang mencari hubungan pada variable-variabel yang ada.

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 14), bahwa "Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Jadi penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang cara penyajiannya berupa angka atau numerik.

Maka sesuai dengan judul diatas, dalam hal ini subyek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1

Munjungan. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu tehnik pengambilan sampel yang diambil dari seluruh jumlah populasi yang ada

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Tes Pengukuran

No.	Nama	Hasil Tes		
		Power otot tungkai	kesei mban gan	Servis atas sepaktakraw
1	WS	248	15	21
2	RF	225	27	43
3	RA	220	7	26
4	DB	205	9	15
5	MDD	230	2	16
6	DE	215	23	58
7	RP	215	18	45
8	EA	240	18	18
9	IF	213	5	42
10	YAS	235	25	29
11	AP	235	4	20
12	DAY	260	5	15
13	RM	240	15	40
14	FY	270	10	48
15	YR	235	25	33
16	MG	203	5	20
17	UR	234	10	26
18	RM	210	10	28
19	DP	220	7	35
20	V	193	15	16
21	SM	270	12	12
22	HTD	247	9	24
23	ES	218	16	20
24	WUS	220	4	45
25	DI	220	18	26
26	CS	243	9	35
27	RR	225	27	43
28	V	220	7	10
29	DS	210	19	35
30	KN	250	14	47

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	*P*	Sig	Ket
Power otot tungkai	0,106	0,05	Normal
Keseimbangan	0,98		Normal
Servis atas	0,146		Normal

Table 4.5
Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	*P*	Sig.	Keterangan
Y-X1	0.133	0,05	*Linier*
Y-X2	0.18		*Linier*

Hasil perhitungan hipotesis

Hipotesis	**R-Hitung**	**R-Tabel**	**Ket.**
1	0,472	0,361	Signifikan
2	0,483	0,361	Signifikan

Tabel 4.8
Hasil uji signifikan regresi ganda

Ry	**R2**	**Harga**		**p**	**Ket.**
		F Hitung	**F Tabel**		
0,695	0,483	12.587	3,35	0,000	Signifikan

Pembahasan

1. Hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Munjungan tahun 2016/2017

   Berdasrkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan keterampilan servis atas pada

siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018, dengan nilai rx2.y = 0,472 > r(0.05)(30) = 0,361. Hubungan signifikan antara power otot tungkai dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler. Unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan sepakmula agar bisa menuju sasaran dengan keras dan tepat sesuai yang diinginkan yaitu *power* otot tungkai. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan pada sepakmula membutuhkan ayunan kaki yang cepat dan kuat. Disamping itu dengan otot tungkai yang kuat seorang pemain sepaktakraw dapat mengatur seberapa kuat ayunan kaki untuk disentuhkan pada bola, tidak mudah terkena cidera serta memudahkan penguasaan teknik servis .

2. Hubungan signifikan antara keseimbnagan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Munjungan tahun 2016/2017

   Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan servis atas pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018, dengan nilai rx2.y = 0,483 > r (0.05)(30) = 0,361. Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan disamping itu keseimbangan itu sangat penting untuk memudahkan dalam menjalankan aktivitas. Berbagai cabang olahraga membutuhkan unsure keseimbangan dalam melakukan berbagai teknik gerakan. dan otot.

3. Ada Hubungan signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Munjungan tahun 2016/2017

   Berdasrkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan servis atas pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018, dengan nilai rx1.2.y =0,472, 0,483 > r (0.05)(30) = 0,361. Terbentuknya keterampilan dalam melakukan servis atas tidak terlepas dari kemampuan fisik yang dimiliki pemain atau atlet yang meliputi power otot tungkai dan keseimbangan. Power tungkai dibutuhkan untuk melakukan sepakan

dengan kuat dan cepat.. Keseimbangan diperlukan untuk menjaga kestabilan dalam melakukan servis atas.

IV. Penutup

1. Simpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : "Hubungan Antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Munjungan Kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018 Maka berdasarkan penelitian yang telah di lakukan sebagai berikut :

1) Ada hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan Kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018
2) Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/2018.
3) Hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan servis atas permainan sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Munjungan kabupaten Trenggalek tahun 2017/

2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran-saran diantaranya.

1) Guru harus mampu memberikan program latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi bermain siswa
2) Sekolah harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan kemapuan dan keterampilan bermain siswa
3) Bagi pelaku pendidikan dan olahraga, bahwa kesuksesan memerlukan pendukung secara menyeluruh agar mampu meraih hasil yang maksimal.

V. DAFTAR PUSTAKA

Agus.S. Suryobroto. (2004). Sarana dan Prasarana pendidikan jasamni. Universitas Negri Yogyakarta: Fak Ilmu keolahragaan.

Massoni. 2011. *Possitive effectof ekstracurricular activites on student*. Essai. 9:83- 87

Masyadi. 2011. *Hubungan antara keseimbangan, kelenturan dan kelincahan dengan keterampilan sepak sila mahasiswa PJKR FIK UNY ysng mengikuti mata kuliah pilihan sepak takraw semester genap*. Tahun ajaran2011/2012.Yogyakarta. Skripsi.(online),tersedia:http://www.uny.ac.id, diunduh 1 September 2017

M. ully. 2015. *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan smash pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 2 Yogyakarta*. Skripsi. (online),tersedia:http://www.uny.ac.id, diunduh 20 Agustus 2017

Sugiyono. 2013. *Statistika untuk penelitian*. bandung: alfabeta

Tri ani astuti. 2008. *Kontribusi ekstrakurikuler terhadap pembibitan atlit dan peningkatan kesegaran jasmani (no 1 tahun 2008)*. Hal. 63.

Wawan S. suherman. (2004).kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jasamni teori dan praktik pengembangan. Yogyakarta: Fik Universitas Negri Yogyakarta.

Yusup, U .2001 .*Pembelajaran permainan sepak takraw*. *Pendekatan keterampilan* . Tesis SMU. Jakarta: departemen pendidikan nasional