

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
TERHADAP KETEPATAN TEKONG (*SERVICE* TINGGI)  
DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW DI KLUB  
ARTA (U 18-25) DESA PELEM KECAMATAN  
CAMPURDARAT KABUPATEN  
TULUNGAGUNG TAHUN 2018**



**Oleh:**

**SYAHRIZAL ZUHRI**

**14.1.01.09.0296**

**Dibimbing oleh :**

**1. PUSPODARI, M.Pd.**

**2. IRWAN SETIAWAN, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2019**



**SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**


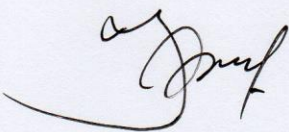
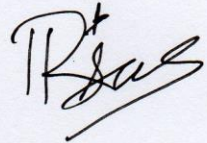
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Syahrizal Zuhri  
NPM : 14.1.01.09.0296  
Telepon/HP : 082114908347  
Alamat Surel (Email) : jendral795@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara *Power* Tungkai, dan Kelentukan dengan Ketepatan Tekong (*Service* Tinggi) dalam Permainan Sepak Takraw di Klub Arta Desa Pelem Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung Tahun 2019".  
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 ke tidak 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, 22 Januari 2019
Pembimbing I  <u>PUSPODARI, M.Pd.</u> NIDN.0709059001	Pembimbing II  <u>IRWAN SETIAWAN, M.Pd.</u> NIDN.0716028902	Penulis,  <u>Syahrizal Zuhri</u> NPM .14.1.01.09.0296

## JUDUL

# HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN TEKONG (*SERVICE* TINGGI) DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW DI KLUB ARTA (U 18-25) DESA PELEM KECAMATAN CAMPURDARAT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2018

Syahrizal Zuhri

14.1.01.09.0296

FKIP – Penjaskesrek

Jendral795@gmail.com

PUSPODARI, M.Pd.

IRWAN SETIAWAN, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dengan ketepatan tekong (*service* tinggi), hubungan kelentukan dengan ketepatan tekong (*service* tinggi), dan hubungan *powertungkai* dan kelentukan dengan ketepatan tekong (*service* tinggi).

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub sepak takraw Arta yang berlokasi di Desa Pelem Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 10 orang dan diambil keseluruhan untuk dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan penelitian. Instrumen yang digunakan berupa *vertical jump*, *tes sit and reach* dan *service*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan antara *power* tungkai dengan ketepatan tekong (*service* tinggi) dengan nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,946 lebih besar dari  $r_{\text{tabel}}$  yaitu 0,632; (2) ada hubungan antara kelentukan dengan ketepatan tekong (*service* tinggi) dengan nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,945 lebih besar dari  $r_{\text{tabel}} = 0,632$ ; dan (3) ada hubungan antara *power* tungkai dan kelentukan dengan ketepatan tekong (*service* tinggi) dengan nilai korelasi ganda yang diperoleh  $F_{\text{hitung}}$  sebesar 130,104, lebih besar dari  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 4,10. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kelentukan terhadap ketepatan tekong (*service* tinggi) dalam permainan sepak takraw di Klub Arta (U 18-25) di Desa Pelem Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung tahun 2018.

**Kata kunci :** *power* tungkai, kelentukan, ketepatan tekong

## I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa baik secara regional dan internasional. Dalam pembinaan prestasi olahraga berbagai prestasi ilmu terlibat di dalamnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh pakar olahraga dan kesehatan. Kenyataannya bahwa olahraga prestasi memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks. Prestasi tidak akan datang sendirinya, melainkan dengan perencanaan yang matang dan membutuhkan waktu yang lama. Oleh sebab itu masalah peningkatan salah satu cabang olahraga adalah hal yang cukup serius untuk dipecahkan, salah satu cabang yang mendapat perhatian adalah cabang olahraga sepak takraw. Menyadari bahwa begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan sumber daya manusia, maka pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga telah mengeluarkan panji olahraga nasional yaitu "Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat".

Dalam merealisasikan program pemerintah tersebut, diperlukan keterlibatan dari seluruh anggota masyarakat dalam pelaksanaannya, apalagi para pelatih, pembina serta guru olahraga, maupun orang-orang yang bergerak dibidang olahraga yang merupakan ujung tombak dalam penerapannya.

Sepak takraw sebelumnya disebut sepak raga, sebuah permainan rakyat melayu yang sudah dikenal sejak abad 14. Sepak takraw merupakan sebuah cabang olahraga yang kurang diminati dikalangan masyarakat luas, olahraga ini masih kalah populer dengan cabang olahraga lainnya seperti sepak bola, basket, badminton, dan lain-lain. Hal itu dikarenakan sulitnya gerakan-gerakan yang dikuasai, serta kurang tereksposnya di televisi maupun di media-media lainnya. Meskipun demikian ada beberapa masyarakat yang menyukainya karena terdapat seni *artistic* yang tinggi, selain itu pula memacu adrenalin yang tinggi.

Di Kabupaten Tulungagung sepak takraw masih kurang peminatnya. Para remaja dan orang dewasa rata-rata lebih memilih cabang olahraga lain seperti sepak bola, bola voli, atau renang untuk hobi dan cita-citanya.

Selain itu minimnya lapangan dan klub di kawasan Tulungagung mengakibatkan sepak takraw kurang diminati. Oleh karena itu perlu kebijakan dari pemerintah kabupaten Tulungagung untuk melakukan pembinaan yang baik terhadap klub sepak takraw yang sudah ada. Selain pembinaan yang baik juga diperlukan perhatian khusus pada proses latihan sepak takraw. Teknik dasar bermain sepak takraw menurut Winarno (dalam Dian Anggraini, 2016: 3) meliputi teknik : 1). *Passing* 2). *Menimang* 3). *Smash* 4). *Heading* Dan 5). *Block*. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepekan yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw meliputi : sepekan, sepekan sila, sepekan kuda, sepekan cungkil, sepekan menapak dengan telapak kaki, sepekan samping dan sepekan punggung kaki, menyudul kepala bagian depan, bagian samping dan bagian belakang, menggunakan dada, menggunakan paha, menggunakan bahu.

*Service* adalah teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain sepak takraw sekarang ini dan untuk memulai serangan. Dalam melakukan *service* atas harus ada koordinasi yang baik antara pelambung dan tekong, koordinasi

yang baik ini akan membuat lawan sulit manahan atau mempertahankan bola untuk menyerang, jika bola yang di lambungkan atau tinggi akan menyulitkan tekong untuk *service* atas dengan baik.

Pada olahraga sepak takraw *power* tungkai serta kelentukan di perlukan untuk melakukan tekong yang baik dalam permainan sepak takraw, *power* tungkai adalah salah satu komponen kebugaran yang sangat penting pengaruhnya dalam sebuah olahraga apalagi olahraga permainan sangat penting perannya, *power* sebagai kemampuan otot untuk mengerakan kekuatan semaksimal mungkin dalam waktu yang sangat singkat selain itu kelentukan juga dipergunakan saat setelah melakukan *service* arah jam 11 dan *service* arah jam 12.

Klub Arta merupakan salah satu klub sepak takraw yang ada di Kabupaten Tulungagung tepatnya berada di desa Pelem kecamatan Campurdarat. Berdasarkan hasil observasi di klub Arta masih banyak kekurangan, dimana kemampuan anak didik dalam melakukan tekong maupun ketepatan *service* masih belum maksimal dan menyebabkan bola tidak bisa melewati net, kesalahan pemain apit saat melakukan

lemparan sehingga *service* yang dilakukan tekong tidak maksimal, padahal tekong merupakan awal mula permainan dan serangan pertama untuk mendapatkan poin didalam sepak takraw. Banyak juga gerakan-gerakan yang masih kaku sehingga bola tidak tepat sasaran dan tidak melewati net, karena kurangnya *power* dan kelentukan yang kurang maksimal saat melakukan tekong dalam sepak takraw. Selain itu terdapat faktor lainnya seperti kurangnya kondisi fisik atlet yang kurang baik, serta kurangnya pemahaman anak didik dalam menerima materi *service* dalam sepak takraw. Anak didik dalam melakukan tekong juga terkesan asal-asalan atau menyepelkan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tekong (*service* tinggi) dengan judul “Hubungan Antara *Power* Tungkai, dan Kelentukan dengan Ketepatan Tekong (*Service* Tinggi) dalam Permainan Sepak Takraw di Klub Arta Desa Pelem Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung Tahun 2019”.

## II. METODE

### 1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2014: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa variabel yang diteliti yaitu *power* tungkai, dan kelentukan terhadap ketepatan tekong (*service* tinggi) agar di dalam penelitian ini tidak terjadi penafsiran yang salah maka berikut akan di kemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian.

Menurut hubungan antara satu dengan variabel yang lain maka macam-macam dalam penelitian dapat dibedakan menjadi dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen, variabel ini

sering di sebut variabel stimulus, predictor, antecedent. Sedangkan variabel terikat sering disebut variabel output, kriteria, konsekuen merupakan variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014: 39)

Power tungkai menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya kemampuan tersebut di tes menggunakan tes vertical jump.

Kelentukan dalam penelitian ini adalah keterampilan atlet pada klub Arta desa Pelem untuk mengerakan tubuhnya, persendianya, otot dan bagian tubuhnya secara leluasa, cepat dan luwes yang berguna untuk bergerak secara fleksibel dan kemampuan tersebut dapat diketahui menggunakan tes sit and reach.

Tekong (service tinggi) dalam penelitian ini merupakan kemampuan atlet pada klub Arta Desa Pelem untuk melakukan gerakan service menggunakan kaki terkuat yang diukur dengan tes

sepak mula dengan menggunakan 10 kali percobaan.

## 2. Teknik dan Pendekatan Penelitian

### a. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono (2014: 13) metode penelitian kuantitatif yang diartikan sebagai metode penelitian berlandaskan pada filsafat *positivme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan *instrument* penelitian, analisis data bersifat *kuantitatif/statistic* dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ada.

Berdasarkan pernyataan tersebut dan mengingat data-data variabel ini cenderung bersifat numerik, maka pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *kuantitatif*

### b. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian korelasional, karena disini peneliti ingin mengetahui hubungan antara *power* tungkai, dan kelentukan dengan

ketepatan tekong (*service tinggi*). Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Suharsimi Arikunto, 2013: 313).

Di dalam penelitian ini ada yang telah diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap atau mengetahui tingkat hubungan antara *power tungkai*, dan keletukan terhadap ketepatan tekong (*service tinggi*) pada permainan sepaktakraw pada klub Arta desa Pelem.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### 1. Simpulan

- a. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara *power tungkai* dengan ketepatan tekong (*service tinggi*) dalam permainan sepak takraw pada Klub Arta Desa Pelem. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,906 lebih besar dari  $r_{tabel}$  yaitu 0,632.

- b. Hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap variabel kelentukan dengan ketepatan tekong (*service tinggi*) dalam permainan sepak takraw pada Klub Arta Desa Pelem menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan ketepatan tekong (*service tinggi*). Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,763 lebih besar dari  $r_{tabel}$  yaitu 0,632.

- c. Uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power tungkai* ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) dengan ketepatan tekong (*service tinggi*) ( $Y$ ) dalam permainan sepak takraw pada Klub Arta Desa Pelem. Hasil koefisien determinan diperoleh hasil sebesar 0,913 sehingga dapat disimpulkan bahwa ketepatan tekong (*service*



tinggi) dalam permainan sepak takraw pada Klub Arta Desa Pelem ditentukan oleh power tungkai dan kelentukan sebesar 91,3%.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Dian. 2016. Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kemampuan Passing pada Permainan Sepaktakraw Siswa SMPN 1 Teluk Kuantan. Jurnal, (Online), tersedia : <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/10820/10475>, di unduh 10 September 2018.
- Ahsa. 2018. 14 Teknik Dasar dan Teknik Khusus Sepak Takraw dan Gambarnya. (Online). tersedia: <https://www.coretanpemuda.com/2018/09/teknik-dasar-dan-teknik-khusus-sepak-takraw.html>, di unduh 30 Januari 2018.
- Arianto, Nanang. 2018. Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Service Atas Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun 2017/2018. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhyi Muhammad Faruh. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hardianto, Andri Eko. 2012. Teknik dasar sepak takraw. (Online). tersedia: [http://andriekohardianto.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-sepak-takraw\\_30.html](http://andriekohardianto.blogspot.com/2012/08/teknik-dasar-sepak-takraw_30.html), di unduh 30 Januari 2019.
- Ismaryanti. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Iyakrus. 2012. Permainan Sepaktakraw. Palembang: Unsri Press
- Irawan, Toni, 2016. Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Dengan kemampuan Menggiring Bola Dalam permainan Sepak Bola pada Siswa Putra kelas MTs Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Pelajaran 2015/2016.

- Skripsi. Tidak di publikasikan.  
Universitas Negeri PGRI Kediri.
- Jamolang, Ahmad. 2015. Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Servis Bawah dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (1): 20-34. IKIP PGRI Pontianak. (Online), tersedia: <https://scholar.google.co.id/citations?user=yZOs4HcAAAAJ&hl=en> di unduh 10 septembar 2018.
- Juniardi, Muhamad. 2013. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Mula Permainan Sepak Takraw. (Online). tersedia. : <http://juniardi08.blogspot.com/>, di unduh 30 Januari 2019, di unduh 30 Januari 2019.
- Kurniawanto, Rafael. 2016. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam permainan sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar. Tesis. (Online) tersedia: [journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2467](http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2467), Universitas Negeri Makasar, di unduh 30 Januari 2019.
- Naismith, James. 2018. Olahraga Vertical Jump. (Online). tersedia: <https://82sport.com/uncategorized/olahraga-vertical-jump/>, di unduh 30 januari 2018.
- Permana, Yoga, Asepta. 2008. Bermain dan Belajar Sepak Takraw. Surabaya: Insan Cendikia.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2008. Sepak Takraw. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saputro, Dimas Bakti, Supriyadi. 2017. Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepaktakraw untuk Pemula. *Jurnal* 1 (2) (online), tersedia: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>, di unduh 15 september 2018.
- Sajoto, Mochamad. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

- Sampe, Stephanus. 2014. Belajar Teknik Sepaktakraw. (Online). tersedia:  
<http://tuntutilmu69.blogspot.com/2014/08/belajar-teknik-dasar-sepaktakraw.html>, di unduh 30 Januari 2019.
- Sugiyono. 2010. Metode penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto. 2017. Panduan Penulisan karya Tulis Ilmiah. Kediri: Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) UN PGRI KEDIRI.
- Sukmana, Abdian Asgi dan Muharam, Nur Ahmad. 2018. Sepak Takraw. Kediri.
- Thamrin, M. Husni, dkk, 1995. Sepak Takraw. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Vannisa. 2017. Ukuran Berat dan Bahan Sepak Takraw Standart Nasional dan Internasioanl. (Online).tersedia:  
<https://perpustakaan.id/ukuran-bola-sepak-takraw/>, di unduh 30 Januari 2019.
- Vannisa. 2017. Teknik Dasar Sepak Takraw dan Cara Melakukan Lengkap Beserta Gambarnya. (Online).tersedia:  
<https://perpustakaan.id/teknik-dasar-sepak-takraw/>, di unduh 30 Januari 2019.
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers