ARTIKEL

HUBUNGAN KESEIMBANGAN, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SERVIS SEPAK TAKRAW CLUB TUNAS MUDA KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN 2019

Oleh:

RAWIN STYA ICHTISAB
NPM : 14.1.01.09.0058

Dibimbing oleh :

1. Septyaning Lusianti, M.Pd.
2. Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN *SAINS* (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Rawin Stya Ichtisab
NPM	: 14.1.01.09.0058
Telepon/HP	: 0822-3122-1743
Alamat Surel (Email)	: rawin.stya@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Keseimbangan, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Servis Sepak Takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek Tahun 2019
Fakultas – Program Studi	: FIKS-PENJAS
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Januari 2020
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Septyaning Lusianti, M.Pd. NIDN. 0722098601	Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd. NIDN. 0727078804	Rawin Stya Ichtisab NPM. 14.1.01.09.0058

HUBUNGAN KESEIMBANGAN, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SERVIS SEPAK TAKRAW CLUB TUNAS MUDA KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN 2019

Rawin Stya Ichtisab
14.1.01.09.0058
FIKS – PENJAS
rawin.stya@gmail.com
Septyaning Lusianti, M.Pd. dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya servis dalam permainan sepek takraw, hal ini dkarenakan servis merupakan langkah awalan dalam memukul bola yang mana dapat berubah menjadi serangan mematikan jika pemain kurang mampu menguasai teknik servis sehigga bola tidak dapat melewati net. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan servis atas dengan baik diperlukan kondisi fisik dan anatomis yang baik pula, seperti keseimbangan, panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai. Permasalah dalam penelitian ini adalah 1) adakah hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek? 2) adakah hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek? 3) adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek? 4) adakah hubungan antara keseimbangan, panjang tungkan dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek?Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, dimana suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek yang berjumlah 15 siswa, dengan menggunakan teknik total sampling maka jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesi 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4.Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek 2) ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek? 3) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek? 4) ada hubungan antara keseimbangan, panjang tungkan dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek.Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek untuk dapat meningkatkan ketepatan servis sepak takraw pada permainan dengan memperhatikan keseimbangan, panjang tungkan dan kekuatan otot tungkai.

KATA KUNCI : keseimbangan, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan ketepatan servis sepak takraw.

I. LATAR BELAKANG

Permainan sepak takraw dikenal masyarakat Indonesia dibeberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Kalimantan, Sumatra dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam permainan ini setiap pemain menunjukan suatu kemahiran dalam penguasaan bola, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala. Permainan ini sangat menarik karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jatuh ketanah.

Menurut Hanif, (2017: 12) sepak takraw merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dan dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang. Permainan sepak takraw dilakukan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain Permainan sepak takraw dimainkan tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola, bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan dengan kaki, dada, bahu dan kepala.

Shodikin (2019:1) pada permainan sepek takraw sangatlah diperlukan servis, hal ini dkarenakan servis merupakan langkah awalan dalam memukul bola yang mana dapat berubah menjadi serangan mematikan jika pemain kurang mampu menguasai teknik servis sehigga bola tidak dapat melewati net. Dengan demikian untuk dapat menguasai teknik servis, maka diperlukan latihan terus-menerus dan sungguh-sungguh. Selain latihan hasil servis juga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet (Sajoto, 2009:12).

Berdasarkan hasil observasi awal di Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek ada beberapa atlet melakukan kesalahan pada saat melakukan servis seperti hasilnya tidak sampai ke lapangan lawan dan bola mengenai jaring net dan beberapa atlet juga terjatuh saat melakuakan servis. Hal ini dimungkinkan akibat kurang diperhatikannya kondisi fisik siswa, ini diperkuat dari hasil wawancara dengan guru ternyata pelaksanaan latihan hanya mengutamakan teknik dasar bermain, sedangkan latihan kondisi fisik tidak pernah diperhatikan, ini dikarenakan pelatih lebih mementingkan keterampilan bermain takraw saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Keseimbangan, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Servis Sepak Takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek".

II. METODE

Variabel penelitian ini adalah: keseimbangan (X_1), panjang tungkai (X_2), kekuatan otot tungkai (X_3) dan hasil servis (Y). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono (2017: 8) mendefinisikan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yangberlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumenpenelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuanmenguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional Teknik korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Club Tunas Muda yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Ridwan (2013: 21) sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila populasi yang digunakan sebagai sampel dan dikenal juga dengan istilah sensus. Teknik sampling jenuh dilakukan bila populasinya kurang dari 30 orang (Ridwan, 2013: 21). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Club Tunas Muda yang berjumlah 15 atlet.

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam suatu tes yang digunakan menggali data. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran (Widiastuti, 2015: 81). Ada empat tes pengukuran yaitu *bass test* untuk mengukur keseimbangan, antropometer untuk mengukur panjang tungkai, *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan tes servis.

Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam SPSS 24 *For Windows,* jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_a diterima (Widiyanto, 2013: 40) .Sebelum melakukan analisis

korelasi terlebih dahulu data harus di uji normalitas, homogenitas dan linieritas. Dari hasil pengujian menunjukkan data berdistribusi normal, homogen dan linier.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,003 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,706 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek.

   Dari besarnya koefisien korelasi dapat diketahui besarnya hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw yaitu R^2 x 100% = $(0,706)^2$ x 100% = 49,8%. Dengan demikian hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan servis sepak takraw atlet putra Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek sebesar 49,8%.

2. Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,003 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,718 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek.

   Dari besarnya koefisien korelasi diketahui besarnya hubungan panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw yaitu R^2 x 100% = $(0,718)^2$ x 100% = 51,5%. Dengan demikian hubungan panjang tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek sebesar 51,5%.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,744 > 0,514 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek.

   Dari besarnya koefisien korelasi dapat diketahui besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw yaitu R^2 x 100% = $(0,744)^2$ x 100% = 55,3%. Dengan demikian hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek sebesar 55,3%.

4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi keseimbangan, panajang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan variabel hasil ketepatan

servis sepak takraw, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,019 < 0,05 atau niali F_{hitung} 5,123 > 3,587 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan, panjang tungkan dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis sepak takraw Club Tunas Muda Kabupaten Trenggalek

Jika dilihat dari koefisien determinasi pada tabel 4.16 diperoleh nilai R*squere* sebesar 0,583 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya keseimbangan, panajang tungkai dan kekuatan otot tungkai dalam menjelaskan ketepatan servis sepak takraw atlet putra Club Tunas Muda sebesar 58,3% dan sisanya yaitu 41,7% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hanif, Achmad Sofyan. 2017. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta : Rajdagrafindo Persada

Ridwan. 2013. *Dasar-dasar Statistika*, Bandung: Alabeta

Sajoto. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departeman Pendidikan dan Kebudayaan

Shodikin, Ahmad. dkk 2013. Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (Online), 2(2): 1-6, tersedia: https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf, diunduh 28 Oktober 2019.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* .Bandung : Alfabeta

Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali

Widiyanto,2013. *Statistika Terapan*.Jakarta: Bumi Aksara