

**HUBUNGAN KELENTUKAN TUNGKAI DENGAN TEKNIK DASAR
SEPAK SILA PADA ATLET UKO SEPAKTAKRAW
PRODI PENJASKESREK**

DAHRIAL

Email: dahrial_drd@yahoo.co.id

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Rendahnya kemampuan sepak sila atlet Unit Kegiatan Olahraga Sepak Takraw Prodi Penjaskesrek sehingga atlet tersebut mengalami kesulitan dalam menimbang bola. Hal ini disebabkan atlet kurangnya memperhatikan dan memperdalam kemampuan teknik dasar yang paling utama dilatih seperti kemampuan kondisi fisik kelentukan otot tungkai dan teknik dasar sepak sila serta teknik yang lainnya. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kelentukan tungkai dengan kemampuan sepak sila Atlet UKO Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel dependen dengan independen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKO sepaktakraw Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment*, Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila atlet UKO Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri yang diperoleh $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,344$. $t_{hitung} (8,28) > t_{tabel} (2,0739)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Kelentukan tungkai dan kemampuan Sepak Sila

A. PENDAHULUAN

Sepaktakraw adalah permainan sepakbola jaring yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing regu tiga orang) di atas lapangan dengan ukuran tertentu yang sifatnya kompetitif. (Asril B, 1994: 6). Selanjutnya Muslim Deni dalam Asril mengatakan, dasar dari permainan Sepaktakraw ini adalah Sepak Raga yang tersebar pada banyak daerah di Indonesia terutama Sumatera Barat, Riau, Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, dan Kalimantan terutama daerah pesisir. (Asril B, 1994).

Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepaktakraw menuju prestasi maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Dalam permainan sepaktakraw teknik-teknik dasar yang harus dimiliki atlet takraw berupa teknik: kepala (*heading*), membahu, mendada, memaha serta sepakan, namun teknik yang paling banyak dipakai/digunakan untuk melakukan *service*, *reservice*, mengumpan dan mengontrol bola adalah teknik menyepak/sepakan, di dalam kemampuan menyepak terdapat pula jenis-jenis sepakan diantaranya: sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak badek (sepak simpuh), menapak serta sepak sila.

Sepak sila ini merupakan salah satu dari unsur teknik dasar dalam permainan sepaktakraw serta teknik dasar yang sangat penting dikuasai dan dilatih oleh setiap pemain sepaktakraw. Selanjutnya (PB Persetasi, 1991) menyatakan bahwa “sepak sila merupakan menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan seperti bersila dan dibantu salah satu kaki sebagai tumpuan”.

Sepak sila digunakan untuk menerima bola dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan dari lawan”. (PB Persetasi, 1999: 4). Untuk melakukan sepak sila perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan kelincihan dan daya tahan. Kondisi fisik yang dominan dibutuhkan untuk melakukan gerakan sepak sila adalah kelentukan. Karena sepak sila merupakan gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk lutut seperti bersila dan mendorong ke atas, jadi untuk

melakukan gerakan sepak sila kelentukan lutut dan kelentukan pangkal paha merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat melakukan gerakan sepak sila dengan baik dan dengan memiliki kelentukan yang bagus akan mudah melakukan gerakan yang diharapkan.

Kelentukan adalah sifat dari manusia yang mudah dikelukkan. Hasil latihan kelentukan .adalah kemampuan untuk dikelukkan sedalam mungkin sesuai dengan kemampuannya sampai dimana tidak terasa sakit”. (Poerwadarminto, 1968:589). Selanjutnya “kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melaksanakan aktivitas dengan pergerakan seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament disekitar persediaan”. (Sajoto, 1988: 58). Hal ini juga diperjelas oleh Paul yang mengatakan bawa “Kelentukan adalah kelemahlembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada.” (Paul, 1986:2).

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon, dan ligamen (Hasono, 1988:163). Kelentukan menunjuk pada rentan gerak yang terjadi pada berbagai persendian tubuh. Seseorang juga bisa saja memiliki kelentukan yang besar pada persendian-persendian tertentu, tetapi kurang lentuk pada persendian lain. Sebagai contoh, mungkin ia memiliki kelentukan yang baik pada persendian pinggul, tetapi persendian bahunya sangat kaku. Mungkin juga salah satu persendian yang dimilikinya sangat lentur jika digerakan kearah tertentu, tetapi sangat kaku arah lain. (Harsono, 1988: 164). Melihat dari pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan merupakan salah satu kemampuan tubuh untuk melakukan regangan tubuh semaksimal mungkin dan tidak menimbulkan cedera.

Permainan sepaktakraw penuh dengan gerakan-gerakan yang sulit dan membutuhkan tingkat kelentukan yang sangat bagus. Dalam permainan sepaktakraw kelentukan tingkat sangat dibutuhkan terutama dalam melakukan setiap gerakan-gerakan yang memakai kaki seperti melakukan sepak sila, service, smash dan reservice (menerima bola). Kelentukan tingkat yang dimaksud adalah

kelentukan pangkal paha dan kelentukan lutut. Didalam melakukan sepak sila apabila seorang atlit yang tidak memiliki kelentukan lutut dan pangkal paha niscaya gerakan sepak sila tersebut tidak bisa terlaksana dengan baik, karena apabila kelentukan lutut dan pangkal paha tidak bagus maka seorang atlit akan sulit untuk melakukan gerakan mengangkat dan memutar kaki serta setiap gerakan yang di lakukan akan terlihat kaku. Dengan memiliki kelentukan tangkai yang bagus akan mempermudah seseorang atlit untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut dan juga kelentukan tangkai yang bagus akan dapat memperkecil peluang terjadinya cidera pada persendian. Apabila terjadi peningkatan tingkat kelentukan, suatu persendian dapat ditekuk atau direntang lebih jauh dan cidera tidak akan terjadi. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan mengoptimalkan kemampuan fisik didalam teknik pada permainan sepaktakraw terutama dalam kemampuan teknik dasar sepak sila.

Dilihat dari teknik gerakan-gerakan sepaktakraw terutama sepak sila dapat disimpulkan bahwa otot-otot tungkai yang berperan dalam hal ini diantaranya adalah:

- a. Otot paha kanan dan kiri
Yaitu: i) *Musculus gluteus maximus*, ii) *Musculus obturator internus*,
iii) *Musculus obturator externus*
- b. Lutut kanan dan kiri
Yaitu: i) *Musculus rectus femoris*, ii) *Musculus vastus medialis*, iii)
Musculus vastus lateralis, iv) *Musculus vastus intermedius*, v)
Musculus articularis genu
- c. Lengan kanan dan kiri
Yaitu: i) *Musculus teres minor*, ii) *Musculus teres mayor*
- d. Pergelangan kaki kanan dan kaki kiri
Yaitu: i) *Musculus gastronemius*, ii) *Musculus soleus*, iii) *Musculus plantalaris*, iv) *Musculus popliteus*

Olahraga sepak takraw adalah “Permainan sepak bola jaring yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing tiga orang), di atas lapangan dengan ukuran yang tertentu yang sifatnya kompetitif” Asril. B (1994: 6). Sedangkan “sepaktakraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan *eksplisive, akrobatik, dan artistik* serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi”, Zaidul (2005: 4) dan Winarno, (2004: 15) berpendapat sepak takraw adalah “permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan”. Kemudian Zalfendi menjelaskan (2004:5-6) “Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka serta bebas dari semua rintangan”. Setiap permainan terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong, yang dipisahkan dengan net. Yang memiliki ukuran 13,40 m kali 6,1 m yang di bagi dua oleh garis dan net (*jaring*) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari *synthetic fiber* yang di anyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Di depan lapangan di pisahkan oleh net (*jaring*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan di sebut apit kiri dan apit kanan.

Sepak sila adalah menyepak dengan kaki bagian dalam (PB Prestasi, 1991). Selanjutnya dinyatakan bahwa sepak sila adalah: Menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan seperti bersila dan dibantu salah satu kaki sebagai tumpuan. Di sisi lain sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan teknik dasar sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang atlet dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan bola dari serangan lawan. (Asril B. 1994).

Sepak sila merupakan gerakan koordinasi antara kaki, lutut, pada dan pangkal paha. Pada saat melakukan gerakan sepak sila juga melibatkan sendi lutut dan sendi dan sendi pangkal paha. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada hakekat kelentukan, kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan

gerakan seluas-luasnya pada ruang sendi dan melibatkan otot-otot tendon dan ligament. Dengan demikian untuk melakukan gerakan sepak sila dibutuhkan kelentukan tangkai terutama kelentukan lutut dan kelentukan pangkal paha.

Sepak sila berfungsi untuk beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula.
- b. Untuk menerima smash dan langsung dilambungkan kepada Apit kiri/apit kanan.
- c. Untuk menyuguhkan umpan kepada smasher.

Dari uraian di atas jelas terlihat bahwa di dalam menerima bola, umpan, menahan serangan lawan dan menimang/menguasai bola lebih dominan menggunakan sepak sila, dan dalam melakukan gerakan sepak dominan menggunakan sepak sila, dan dalam melakukan gerakan sepak sila kelentukan tangkai terutama kelentukan lutut dan kelentukan pangkal paha mempunyai peran yang cukup besar untuk pelaksanaan gerakan sepak sila tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa sepak sila adalah unsur yang utama di dalam permainan sepaktakraw dan dalam melakukan gerakan sepak sila kelentukan tangkai mempunyai peran yang cukup besar untuk pelaksanaan gerakan sepak sila.

Teknik melakukan sepak sila:

- 1) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjejak selebar bahu.
- 2) Kaki digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- 3) Bola dikenai atau bersentuh dengan bahagian dalam kaki sepak pada bahagian bawah dari bola.
- 4) Kaki tumpu agak ditebuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- 5) Mata melihat ke arah bola.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Pergelangan kaki-sepak pada saat menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- 8) Bola di sepak dengan kaki bagian dalam (sepakan) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sepak sila adalah suatu teknik di dalam permainan sepak takraw yang mempunyai peran kompleks, karena dengan menguasai sepak sila yang baik dan sempurna akan mempermudah seorang atlit untuk bermain dan memenangkan suatu pertandingan dan mencapai prestasi terbaik.



Gambar 5. Teknik Melakukan Sepak Sila

B. METODOLOGI PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah korelasional berganda (*multiple correlation*). Umar (1998: 15) menguraikan bahwa korelasional adalah “suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui betapa besar hubungan antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikatnya”. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: Kelentukan tangkai sedangkan variabel terikatnya: kemampuan teknik dasar sepak sila pemain sepak takraw

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlit sepak takraw Unit Kegiatan Olahraga Sepak Takraw Prodi Penjaskesrek. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada sampel sesuai kebutuhan dengan menggunakan instrumen yaitu:

Kekuatan otot perut dengan tes sit-up di atas matras dengan waktu 60 detik (Rusli Lutan dkk, 1991: 222).

Kelentukan dengan tes duduk bersila dan menekan (DBM). (PB Persetasi, 1992).

Teknik dasar sepak sila dengan tes sepak sila di dalam lingkaran berdiameter 1 m dengan waktu 60 detik (PB Persetasi, 1992).

a. Tes kelentukan tungkai

Duduk Bersila dan Menekan (DBM)

- 1) Testee mengambil sikap duduk dengan kedua kaki bersila, kedua telapak kaki beradu serta dirapatkan ke dubur, dan ujung kaki dipegang dengan kedua tangan.
- 2) Kemudian kedua paha ditekan semaksimal mungkin hingga mencapai lantai. Sikap ini dipertahankan selama tiga detik.
- 3) Pegangan tangan pada telapak kaki tidak boleh lepas dan posisi badan tegak lurus.
- 4) Pengukuran dimulai dari lantai ke lutut dengan menggunakan mistar penggaris (ukuran cm).

b. Tes sepak Sila

Menimang bola di dalam lingkaran

- 1) Sepakan dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri selama enam puluh detik.
- 2) Sepakan dilakukan 3 tahap.
- 3) Sepakan dilakukan di dalam lingkaran dengan diameter 1 meter. dan kaki tumpu tidak boleh menginjak garis lingkaran.
- 4) Tinggi sepakan harus di atas kepala.
- 5) Sepakan tidak di hitung, bila salah satu kaki tumpu menginjak garis dan lambungan bola tidak melewati atas kepala.
- 6) Setiap station hanya disediakan satu bola (tidak ada bola cadangan).
- 7) Testee tidak boleh dibantu dalam pengambilan bola yang keluar dari lingkaran atau bola liar.
- 8) Bola keluar/liar boleh diambil dengan tangan dan segera kembali ke tengah lingkaran untuk melakukan sepakan lagi.

9) Istirahat per tahap 2 s/d 3 menit.

B. HASIL PENELITIAN

1. Kelentukan Tungkai

Pengukuran kelentukan tungkai dengan cara duduk bersila dan menekan dilakukan terhadap sampel 35 orang, diperoleh skor tertinggi 14,30 cm dan skor terendah 6,2 cm, rata-rata (mean)10,51, simpangan baku (standar deviasi) adalah 2,67, modus 7,3, median 10,4, dan sebaran data lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Tungkai

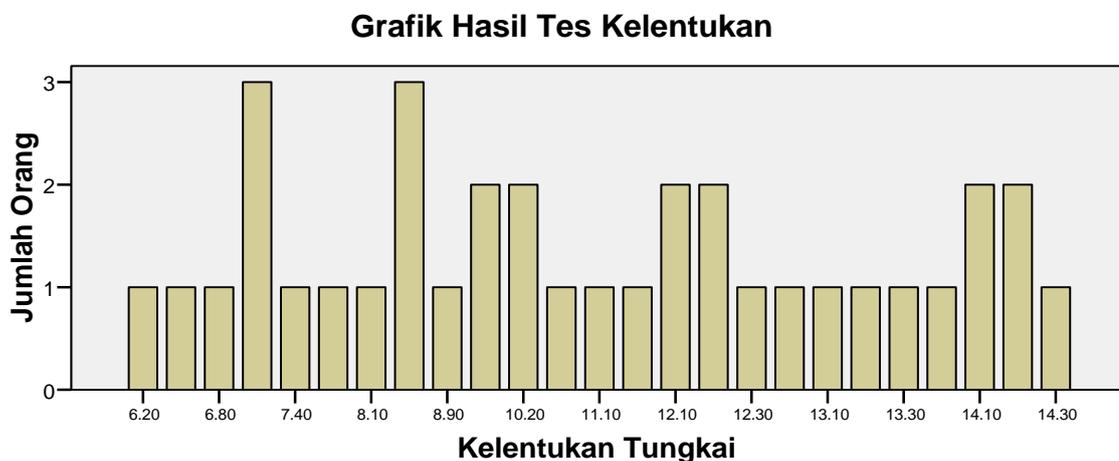
NO	Kelas Interval	fa	fk
1	6 – 7	7	20
2	8 – 9	8	22.9
3	10 – 11	5	14.3
4	12 – 13	10	28.5
5	14 – 15	5	14.3
	Jumlah	35	100

Tabel Distribusi Kelentukan Tungkai

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		10.5086
Median		10.4000
Mode		7.30
Std. Deviation		2.67388
Minimum		6.20
Maximum		14.30
Sum		367.80

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 35 orang sampel, 7 orang (20%) memiliki kelentukan tungkai sejauh 6 - 7 cm, 8 orang (22.9%) memiliki kelentukan tungkai sejauh 8 – 9 cm, 5 orang (14,3%) memiliki kelentukan tungkai sejauh 10 – 11 cm, 10 orang (28,5%) memiliki kelentukan

tungkai sejauh 12 - 13 cm, 5 orang (14,3%) kelentukan tungkai sejauh 8 – 9 cm. Untuk lebih jelasnya data kelentukan juga bisa dilihat pada histogram ini.



Grafik 2. Histogram Kelentukan Tungkai

2. Kemampuan Sepak Sila

Kemampuan sepak sila diukur dengan cara menimbang bola didalam lingkaran berdiameter 1 meter selama 60 detik. Dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 68 dan skor terendah 52, menghasilkan mean 59,7, standar deviasi 4,6, modus 59, median 59, sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan teknik dasar Sepak Sila

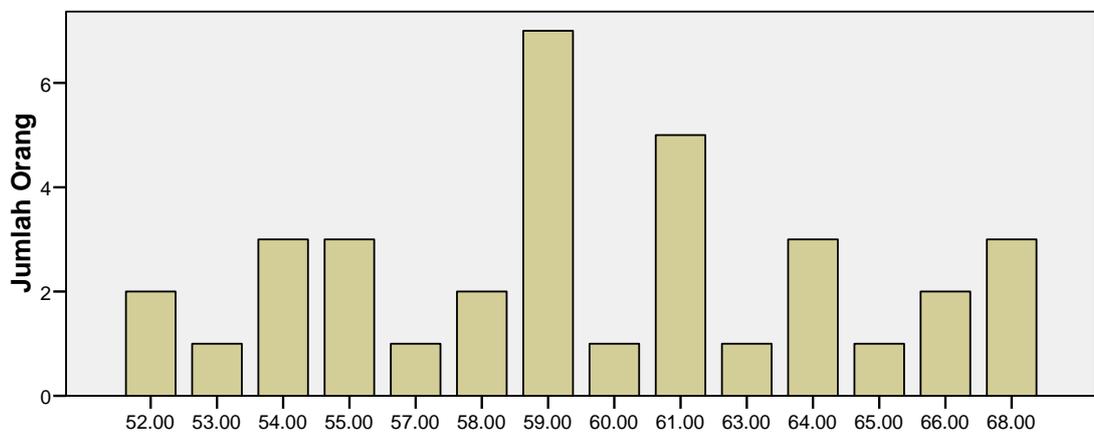
NO	Kelas Interval	fa	fk
1	51 – 55	9	25.7
2	56 – 60	11	31.4
3	61 – 65	10	28.6
4	66 – 70	5	14.3
	Jumlah	35	100

Tabel Distribusi Kemampuan teknik dasar Sepak Sila

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		59.7429
Median		59.0000
Mode		59.00
Std. Deviation		4.64215
Minimum		52.00
Maximum		68.00
Sum		2091.00

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 35 orang sampel, 9 orang (25,7%) memiliki kemampuan sepak sila dalam 60 detik sebanyak 51 - 55 kali, 11 orang (31,4%) memiliki kemampuan sepak sila dalam 60 detik sebanyak 56 - 60 kali, 10 orang (28,6%) memiliki kemampuan sepak sila dalam 60 detik sebanyak 61 - 65 kali, dan 5 orang (14,3%) memiliki kemampuan sepak sila dalam 60 detik sebanyak 66 - 70 kali. Untuk lebih jelasnya data kemampuan teknik dasar sepak sila dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

Grafik Kemampuan Sepak Sila



Kemampuan Sepak Sila Dalam 60 Detik

Grafik 3. Histogram Sepak Sila

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians.

Hasil analisis uji normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors

No	Variabel	n	Lo	L _{tabel}	Distribusi
1	Kelentukan Tungkai (X ₂)	35	0,9177	5,916	Normal
2	Kekemampuan sepak sila (Y)	35	0,1079	5,916	Normal

Untuk pengukuran kekuatan otot perut (X₁) skor Lo = 0,1406 dengan n = 35, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 5,916 yang lebih besar dari Lo sehingga disimpulkan bahwa kekuatan otot perut berdistribusi normal (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran).

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pengukuran kelentukan tungkai (X₂) skor Lo = 0,9177 dengan n = 35, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 5.916 yang lebih besar dari Lo sehingga disimpulkan bahwa skor kelentukan tungkai berdistribusi normal. (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran).

Untuk Kemampuan Teknik dasar sepak sila (Y) skor Lo = 0,1079 dengan n = 35, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 5.916 yang lebih besar dari Lo sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan teknik dasar sepak sila(untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran).

Untuk menguji hipotesis satu dan dua berdasarkan tabel metrik korelasi yang disajikan di bawah ini;

- a. Uji hipotesis dua (kontribusi kelentukan tungkai terhadap kemampuan sepak sila)

		X ₁	Y
X ₁	Pearson Correlation	1	-
	Sig. (2-tailed)		.623(**)
	Sum of Squares and Cross-products	243.087	-263.123
	Covariance	7.150	-7.739
	N	35	35
Y	Pearson Correlation	-.623(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-263.123	732.686
	Covariance	-7.739	21.550
	N	35	35

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} = -0.623$, dan $r_{tabel} = 0.334$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak maka dapat disimpulkan terhadap hubungan negatif yang signifikan antara kelentukan tungkai terhadap kemampuan sepak sila.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat hubungan kelentukan tungkai dengan hasil sepak sila, dapat dilihat dari $r_{hitung} = 0.526$. Ini menegaskan bahwa pada saat melakukan sepak sila tidak lepas dari pengaruh kelentukan tungkai. Kelentukan tungkai berperan pada saat posisi kaki bersila pada saat perkenaan bola dengan kaki, dengan adanya kelentukan tungkai khususnya kelentukan lutut dan kelentukan pangkal paha maka seorang atlet sepaktakraw akan lebih mudah menguasai bola pada saat melakukan sepakan terutama sepak sila.

Di dalam melakukan sepak sila, kelentukan tungkai dan kekuatan otot perut seorang atlit sepaktakraw akan mempengaruhi kemampuan atlit sepaktakraw dalam melakukan sepakan terutama sepak sila. kelentukan tungkai dan kekuatan otot perut baik atau besar akan dapat meningkatkan kemampuan dalam menguasai/menimang bola pada saat melakukan sepakan dan kemampuan bertahan terhadap kelelahan saat melakukan sepak sila.

Jadi berdasarkan pembahasan di atas maka sepak sila yang dilakukan para atlit sepaktakraw tidak lepas dari kekuatan otot perut dan kelentukan tungkai. Semakin baik kekuatan otot perut dan kelentukan tungkai seorang atlit sepaktakraw, maka kemampuan dalam melakukan sepak sila akan semakin baik dan optimal sehingga prestasi juga dapat diraih secara maksimal.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila atlet uko prodi penjaskesrek universitas islam Indragiri.

Saran

Pengelola UKO prodipenjaskerek dapat membantu dan mengatasi masalah yang ditemui dalam melatih dan meningkatkan kemampuan sepak sila serta kelentukan untuk mencapai prestasi sepaktakraw dimasa yang akan datang.

Untuk para pelatih dan atlit agar lebih mengoptimalkan latihan sepak sila, karena sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat penting dan utama dalam bermain sepaktakraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis. Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud
- Direktorat jenderal olahraga. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta..
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- PB. Persetasi. (1992). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta.
- PB. Persetasi. (1999). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP Padang.