

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw

Boby Ariyanto¹, Prima Antoni²

Universitas Islam Indragiri, Indonesia

Ariyantoboby465@gmail.com¹ primaantoni90@gmail.com²

ABSTRACT

English :

This study aims to determine the relationship between the explosive power of spastic muscles and the flexibility of spastic muscles with the service skills for sepak takraw at the Indragiri Sepak Takraw (IST) club, Inhil Regency. The method used in this research is correlational, namely the method used to obtain information that is happening in the present by looking at the relationship between two or more symptoms. The sampling technique used in this research was a "purposive sample" of 12 people. Based on the results of the data analysis carried out, it was obtained from correlation calculations (r_{x1y}) that the relationship between muscle spasm explosive power and service skills was $r_{count} = 0.672 > r_{table} = 0.576$. From the calculation of the correlation (r_{x2y}) of muscle flexibility with top service skills, $r_{count} = 0.7126 > r_{table} = 0.576$. From the correlation calculation (r_{x1x2}) iPhone muscle explosive power and iPhone muscle flexibility $t_{count} 1.809 > t_{table} 0.576$. From the double correlation calculation (R_{yx1x2}) $R_{count}=0.7906 \geq R_{table}=0.576$ with a relationship of 0.60-0.799 with the strong category using the F test, $F_{count} = 9.4858 > F_{table} = 4.26$ significant relationship between muscle explosive power Gestures (X1) and flexibility of irregular muscles (X2) with top service skills (Y) sepak takraw at the Indragiri Sepak Takraw (IST) club, Inhil Regency are significant, so the hypothesis that is not accepted is accepted.

Indonesia :

Penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas sepak takraw pada klub Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yaitu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi-informasi yang terjadi pada masa sekarang dengan melihat hubungan antara dua gejala atau lebih. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah "sampel purposive" yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, diperoleh Dari perhitungan korelasi (r_{x1y}) hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan servis atas $r_{hitung} = 0,672 > r_{tabel} = 0,576$. Dari perhitungan korelasi (r_{x2y}) kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas $r_{hitung} = 0,7126 > r_{tabel} = 0,576$. Dari perhitungan korelasi (r_{x1x2}) daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai $t_{hitung} 1.809 > t_{tabel} 0,576$. Dari perhitungan korelasi ganda (R_{yx1x2}) $R_{hitung}=0,7906 \geq R_{tabel}=0,576$ dengan hubungan sebesar 0,60-0,799 dengan katagori kuat dengan menggunakan uji F, $F_{hitung} = 9,4858 > F_{tabel} = 4,26$ hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X1) dan kelentukan otot tungkai (X2) dengan keterampilan servis atas (Y) sepak takraw pada klub Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil adalah signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai; kelentukan otot tungkai; keterampilan servis atas;

Copyright © 2023 Prima Antoni

Corresponding Author : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Indragiri, Tembilahan, Indonesia

Email : primaantoni90@gmail.com

PENDAHULUAN

Pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seseorang guna pembentukan watak, disiplin dan sportivitas dalam pengembangan prestasi olahraga untuk dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dari pihak pemerintah dalam rangka menjamin kelangsungan olahraga ditanah air, hal ini telah memberikan suatu bentuk kemajuan olahraga Indonesia dari berbagai aspek yang membentuk organisasi olahraga sesuai cabang itu sendiri.

Olahraga untuk Generasi muda bertujuan membantu pencapaian perkembangan yang optimal bagi setiap individu dan berkualitas tinggi dalam bidang olahraga yang bertujuan untuk pengembangan dan prestasi untuk karir seorang olahragawan.

Olahraga bukan hanya diperuntukan bagi pendidik, rekresi, dan kebugaran jasmani, tetapi sebagai ajang mendapatkan dan meraih perestasi. Hal ini selaras dengan undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 28 ayat 1: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Dalam mencapai tujuan yang baik, hal ini juga sejalan dengan visi dari Universitas Islam Indragiri, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan yang menargetkan jurusan khususnya penjaskesrek yang akan berpengaruh di riau, visi tersebut ialah “menjadikan fakultas yang islam, unggul, dan profesional dibidang keguruan dan ilmu pendidikan di riau pada tahun 2030”

Berdasarkan kutipan diatas bahwa pengembangan prestsidalam bidang olahraga untuk meningkatkan kualits masyarakat Indonesia bukan hanya bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga bisa dijadikan sebagai ajang penghargaan bagi mereka yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Cabang olahraga sepak takraw ini merupakan cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia khususnya di Kabupaten Indragiri Hilir. Banyak klub-klub setiap kecamatan di Kabupaten Indragiri Hilir tersebar luas, seperti club sepak takraw yang sangat dikenal dikabupaten Indragiri hilir yaitu Klub Indragiri Sepak Takraw (IST),klub tersebut sangat terkenal dikarnakan banyak sekali melahirkan potensi atlit yang sangat berbakat, karena itu juga klub selalu mengirimkan atlit ke tingkat propinsi maupun ke tingkat nasional.

Didalam permananan sepak takraw terdapat cara bermain yang sangat harus di pahami yaitu servis, mengumpan, smash, menerima servis dan blok didalam servis tersebut ada dua jenis servis dalam sepak takraw yaitu servis atas dan servis bawah yang mampu menyepak dengan berbagai sepakan dalam permainan sepak takraw yakni menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki bagian dalam maupun kura-kura kaki, memainkan bola dengan kepala, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan bahu dan lain sebagainya.

Servis atas dalam permainan sepak takraw dilakukan dengan dua cara, yang pertama menggunakan kaki bagian dalam dan yang kedua mengunkan punggung kaki. Dari dari kedua cara dalam melakukan servis faktor terpenting adalah ketepatan dalam menepatkan bola sehingga lawan akan kesusahan dalam menerima bola. Namun untuk dapat melakukan servis atas dengan tepat dalam kemampuan sepak takraw perlu adanya daya ledak dan kelentukan yang harus di bina. Hal itu mempengaruhi kemampuan atlit dalam melakukan servs atas. Kurangnya kemampuan atlit dalam melakukan servis khususnya servis atas karena kurangnya melatih daya ledak dan kelentukan dalam melakukan servis tersebut.

Berdasarkan observasi peneliti diklub Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil, pada saat latihan servis atas atlit masih mengalami kesulitan dimana terlihat pada saat servis bola menyangkut di net maupun keluar lapangan, selain sesi latihan hal ini terlihat pada sesi pertandingan, dimana klub tersebut selalu mengalami kekalahan. Kondisi fisik juga merupakan penentu keberhasilan servis atas. Peneliti melihat faktor-faktor seperti, kelentukan, akurasi, dan kekuatan. Oleh karena itu servis merupakan kemampuan yang harus dilatih dan bina untuk setiap atlit. Dari beberapa hal diatas, peneliti bermaksud mengangkat penelitian tentang “ hubungan daya ledak otot tungkai dan

kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas sepak takraw di klub Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan bola rotan yang dimainkan dilapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan lapangan tersebut dibagi dua dengan jarring atau net memisahkan seperti lapangan bulutangkis. Permainan sepak takraw memiliki teknik dasar yang harus diketahui yaitu teknik dasar servis, teknik dasar mendada, teknik dasar menyepak, teknik dasar memaha dan teknik dasar menyundul.

Menurut Yogi Saputra (2019:9) dalam Iykrus (2012) menyatakan bahwa “sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan diatas lapangan yang berukuran 13,40 m, dan lebar 6,10 m”. sebagai cabang olahraga beregu, sepak takraw dimainkan di atas lapangan terbuka (out-doors) maupun di ruangan tertutup (in-doors), yang bebas dari rintangan. sebagai cabang olahraga beregu, sepak takraw dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, dengan satu pemain cadangan”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka (out door) maupun diruangan tertutup (indoor) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jarring (net). Dengan demikian seorang pemain sepak takraw itu harus banyak berlatih menggunakan kaki atau sepakan, namun tidak melainkan unsur lain diabaikan, seperti faktor menyundul, mendada, dan membahu yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Berdasarkan riset yang dilakukan Risky Yusmasn at al (2022) teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan sepak takraw (Padli dalam Sya'ban & Lesmana). Beberapa teknik khusus yang harus dikuasai para pemain sepak takraw antara lain adalah servis, menerima servis, umpan (hantaran), *smash*, dan block. Berikut penjelasannya:

a) Servis

Menurut wiyaka (2017 :61) “teknik servis ditinjau dari posisi kaki pukul terhadap bola, servis dibagi 2 cara yaitu : servis atas dan servis bawah”. Teknik yang perlu anda miliki untuk berlatih teknik servis dalam permainan sepak takraw.

Pada sajian sepak mula atau servis terdapat 2 teknik yaitu servis atas dan servis bawah, berikut pelaksanaannya:

1) Servis Bawah

1. Berdiri ditempat (lingkaran) servis satu kaki di dalam lingkaran dan satu lagi kaki diluar lingkaran
2. Tangan kiri (jika tekong menyepak dengan kaki kanan) menunjukan jalannya bola yang akan dilambungkan oleh apit sesuai dengan permintaan tekong
3. Sebaiknya bola di tendang ketika bola setinggi kurang lebih lutut
4. Bola disepak di arahkan ke seluruh bahagian lapangan lawan

2) Servis Atas

1. Pemain yang akan melakukan servis atas berdiri dengan satu kaki tumpu berada dalam lingkaran. Kaki lainnya sebagai awalan berada diluar lingkaran dibelakang badan. Kemudian salah satu lengan diangkat lurus sejajar dengan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh salah satu apit.
2. Saat bola mencapai titik tertinggi yang diinginkan oleh tekong, kaki diayunkan kearah bola dibantu dengan kaki tumpu jinjit.
3. Pada saat pukulan, perkenaan kak dengan bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki atau telapak kaki.
4. Hendaknya jangkauan kaki dioptimalkan dengan meluruskan kaki tumpu dan kaki pukul sebagai kesatuan, sehingga bola dapat dipukul dengan jangkauan yang lebih tinggi.

5. Saat perkenaan bola, posisi kaki pukul harus berada diatas bola, agar bola dapat dipukul taja, menukik.
6. Setelah melakukan sepakan, badan mengikuti gerakan lanjutan tungkai, dan kaki mendarat dengan mengeper.

b) Umpan

Menurut sofyan hanif, (2015) “ latihan mengumpan dalam permainan sepak takraw dengan sasaran/target lingkaran bertujuan agar atlit dapat mengumpan sesuai sasaran yang ditetapkan dengan tingkat akurasi yang tinggi

Teknik umpanan sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak kedua kaki agak di tekuk sedikit pada lutut
- 2) Kedua tangan agak di buka untuk supaya menjaga keseimbangan
- 3) Mata melihat dan memperhatikan bola
- 4) Mengumpan bola menggunakan
 - a. Sepak sila
 - b. Sepak kuda
 - c. Kepala
 - d. Anggota badan lainya seperti lutut (kecuali tangan)

c) Menerima Servis

Menurut mulia sari (2020:106) “ sepak sila adalah salah satu teknik dasar sepak takraw yang bertujuan untuk menahan bola dan mengawal bola”. Teknik yg harus di kuasai oleh atlit:

1. Pemain penerima servis siap dilapangan dengan berdiri kedua kaki agak ditekuk pada lutut . mata memperhatikan dan melihat bola yang disepak.
2. Bol diterima dengan sepak sila Karen sepak sila adalah cara yang baik mengangkat bola tinggi dan terarah.

d) Menyundul

Menurut Dhika Riesmayana(2020:25) “menyundul merupakan teknik dasar dalam sepak takraw yang perkenaannya pada dahi depan, dahi samping kanan dan kiri, maupun kepala bagian belakang”. Kegunaan teknik sebagai berikut:

1. Untuk melakukan serangan kelapangan lawan, perkenaan bola dengan kepala pada saat smash dapat dilakukan dengan kebagian depan (dahi), kepala bagian samping dan kepala bagian belakang.
2. Untuk mengumpan bola kepada kawan satu regu.
3. Untuk melakukan umpan sendiri dengan posisi bola diatas kepala.
4. Untuk pertahanan di lapangan sendiri, apabila serangan lawan dilakukan dengan bola –bola atas.

e) Membendung bola

Menurut Dhika Riesmayana (2020:27) “Memblok merupakan salah satu teknik dalam bermain yaitu terknik pertahanan dalam permainan sepak takraw. Memblok bisa dilakukan menggunakan kaki dan bisa juga dilakukan menggunakan seluruh badan bagian belakang (punggung). Tujuannya adalah menggagalkan serangan lawan.”

Teknik membendung antara lain:

- 1) Bergerak kearah net hampir bertentangan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash.
- 2) Mata melihat dan memperhatikan bola

Pemain yang tidak ikut dalam melakukan block agar tetap mengawasi bola agar tidak kecolongan bola masuk.

Menurut Chandra sasongko (2016:7)”daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.Menurut yulifridalam andiyanto (2020:251) daya ledak otot tungki didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Menurut komarudin dalam andiyanto (2020:251), bahwa percaya diri berisi konsep yang menggambarkan keyakinan terhadap diri atlit yang terkait dengan daya ledak, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih prestasi, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan didalam atlit melakukan servis, terutama melakukan servis atas. Di samping unsur-unsur anatomis dan fisiologis di miliki seseorang, terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai. Menurut Solissa (2014) yang mengatakan “daya ledak yang dikerahkan dengan maksimal akan menyeimbangkan kemampuan kontrol dari kekuatan otot dan kecepatan”. Maka dari itu dapat kita simpulkan bahwa daya ledak otot tungkai sangat di pengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan dalam melaksanakan gerakan tersebut.

kelentukan otot tungkai adalah bagian sangat penting dalam permainan sepak takraw terkhusus lagi dalam melakukan servis atas. Latihan kelentukan merupakan suatu latihan penarikan otot dari anggota tubuh secara perlahan untuk menjadikan lebih lentuk, memperpanjang jangkauan tendon, atau serat otot yang mengaitkan otot pada tulang, fleksibilitas atau kelenturan sendi merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot tendon, dan ligament sekeliling persendian. Menurut Giyanto (2013:3) kelentukan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara melakukan metode latihan fleksibilitas perengangan statis dan dinamis. Menurut Andika Pradana Efendi at al (2022) “kelentukan juga dibutuhkan saat kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu dimana badan sedikit dicondongkan kedepan agar kaki sepak lebih mudah terangkat sehingga dibutuhkan kelentuan togok kedepan”.

Berdasarkan pernyataan diatas, kelentukan penting ketika seseorang atlit melakukan yang membutuhkan kelentukan yang sangat besar bermanfaat dalam pencapaian prestasi, juga sangat penting untuk mencegah cedera traumatic maupun gerak yang lain. Dari berbagai aspek yang mempengaruhi kelentukan otot tungkai dikarenakan sebelum melakukan kelentukan tersebut jarang sekali seorang atlit melakukan pemanasan yang cukup hal ini sangat berpengaruh ialah tentang kondisi fisik seorang atlit. Menurut Ridho Aljundi & Alex Aldha Yudi menyatakan bahwa “kelentukan harus memiliki kondisi fisik yang baik, hal ini diperlukan atlit sepak takraw untuk mencapai permainan yang baik terutama bagi yang melakukan serangan saat bermain”. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seorang atlit itu juga mempengaruhi kelentukan seseorang tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitia kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018 ;13) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang Berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistic sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Dengan teknik kuantitatif seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variable dengan lainnya. Adapun yang dimaksud kuantitatif dalam penelitian tersebut adalah hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan servis atas dalam permainan sepak takraw di club indragiri sepak takraw (IST) kabupaten inhil. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain atau atlit yang aktif berlatih olahraga permainan sepak takraw yang berjumlah 12 orang putra.

PEMBAHASAN

1. Hasil tes analisis deskriptif daya ledak otot tungkai (variabel X1)

Tes daya ledak otot tungkai terhadap 12 orang atlit klub Indragiri sepak takraw (IST) kabupaten inhil hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut.

Dari table diatas dapat dilihat nilai maksimal dari tes daya ledak otot tungkai adalah 69, nilai minimal dari daya ledak otot tungkai adalah 54, nilai mean dari daya ledak otot tungkai adalah 62 dan standar deviasi daya ledak otot tungkai adalah 4,75. Untuk dapat dilihat pada table di atas.

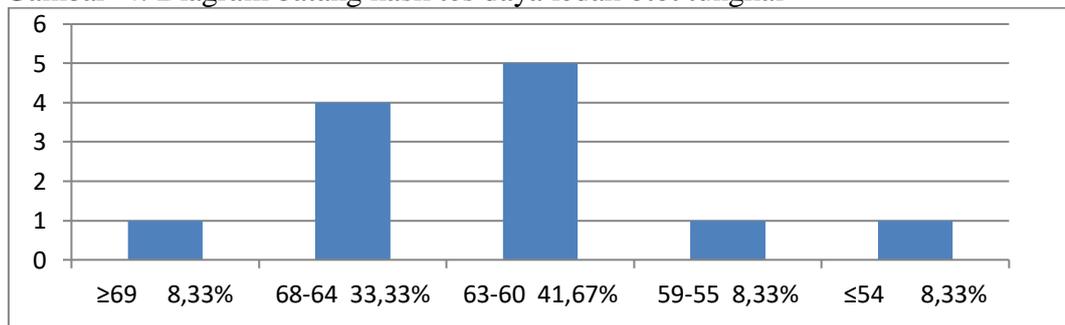
Tabel 4. Distribusi Ferkuensi hasil daya ledak otot tungkai

no	Kelas interval	Fa	Fr	Kreteria
1	≥ 69	1	8%	Sangat baik
2	68-64	4	33%	Baik
3	63-60	5	42%	Sedang
4	59-55	1	8%	Rendah
5	≤ 54	1	8%	Sangat rendah
Jumlah		12	100%	

Keterangan : Fa = ferkuensi absolute, Fr =ferkuensi realatif (%)

Berdasarkan pada table diatas, maka dapat dijelaskan bahwa 1 orang sampel berada pada kelas interval ≥ 69 dengan persentase 8% dengan katagori (sangat baik), 4 orang sampel berada pada kelas interval 68-64 dengan persentase 33% dengan katagori (baik), 5 orang sampel berada pada kelas interval 63-60 dengan persentase 42% dengan katagori (sedang), 1 orang sampel berada pada kelas interval 59-55 dengan persentase 8% dengan katagori (rendah), 1 orang sampel berada pada kelas interval ≤ 54 dengan persentase 8% dengan katagori (sangat rendah).

Gambar 4. Diagram batang hasil tes daya ledak otot tungkai



berdasarkan diagram batang diatas, dapat dilihat dari 12 atlit yang melakukan tes daya ledak otot tungkai, dengan nilai tertinggi pada norma 63-59 dengan persentase 41,67%. Sedangkan nilai terendah terletak pada norma ≥ 69 , 58-55 dan ≤ 54 dengan persentase 8,33%.

2. Hasil Tes Anlisis Desriptif Kelentuan Otot Tungkai

Tes Kelentuan Otot Tungkai terhadap 12 orang atlit klub Indragiri sepak takraw (IST) kabupaten inhil hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut.

Dari table diatas dapat dilihat nilai maksimal dari tes kelentukan otot tungkai adalah 20, nilai minimal dari kelentukan otot tungkai adalah 11, nilai mean kelentukan otot tungkai adalah 15,67. Dan standar devisiasi kelentukan otot tungkai adalah 2,10. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada table di atas.

Table 6. distribusi ferkuensi hasil kelentukan otot tungkai

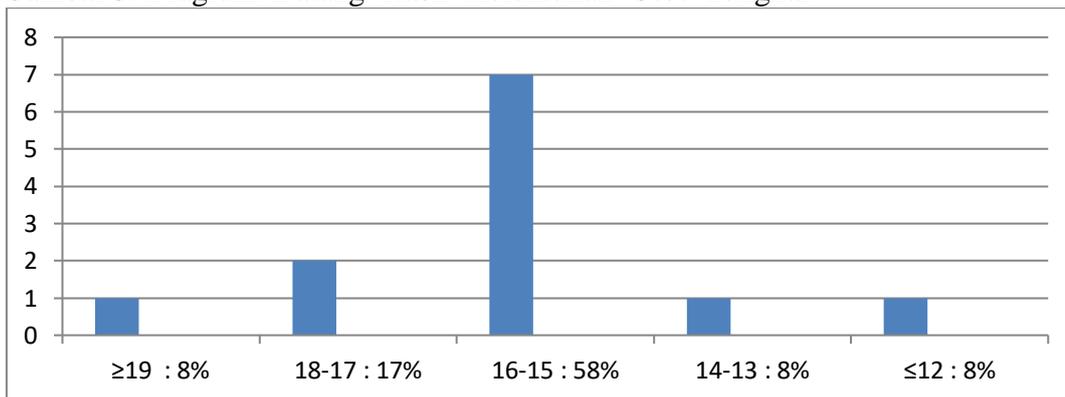
No	Kelas interval	fa	Fr	Kriteria
1	≥ 19	1	8%	Sangat baik
2	18-17	2	17%	Baik
3	16-15	7	58%	Sedang
4	14-13	1	8%	Rendah
5	≤ 12	1	8%	Sangat rendah
jumlah		12	100%	

Keterangan : fa = ferkuensi absolute, Fr = ferkuensi relative (%)

Berdasarkan pada table diatas, maka dapat dijelaskan bahwa 1 orang sampel berada pada kelas interval >19 dengan persentase 8% dengan kategori (sangat baik), 2 orang sampel dengan interval 18-17 dengan persentase 17% dengan katagori (baik), 7 orang sampel dengan kelas interval 16-15 dengan persentase 58% dengan katagori (sedang), 1 orang sampel dengan interval 14-13 dengan persentase 8,33% dengan katagori (kurang), dan 1 orang sampel berada pada kelas interval <12 dengan persentase 8% dengan katagori (sangat kurang).

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram batang pada gambar berikut ini:

Gambar 5. Diagram Batang Hasil Kelentukan Otot Tungkai



Berdasarkan diagram batang diatas, dapat dilihat dari 12 atlit yang melakukan tes kelentukan otot tungkai, dengan nilai tertinggi pada 16-15 dengan persentase 58%, sedangkan nilai terendah terletak pada norma ≥ 19 , 14-13, dan ≤ 12 dengan persentase 8%

3. Hasil Tes Analisis Deskriptif Servis Atas (Variabel Y)

Tes servis atas terdapat 12 orang atlit di Indragiri sepak takraw (IST) kabupaten inhil. Hasil penilaian dapat dilihat pada table berikut:

Dari table diatas diatas dapat dilihat nilai maksimal dari tes tersebut iyalah 31, nilai minimal dari tes tersebut adalah 20, nilai mean dari servis atas adalah 24,50, nilai dari standar devisiasi adalah 3,276. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table diatas.

Table 8. distribusi frekuensi hasil servis atas

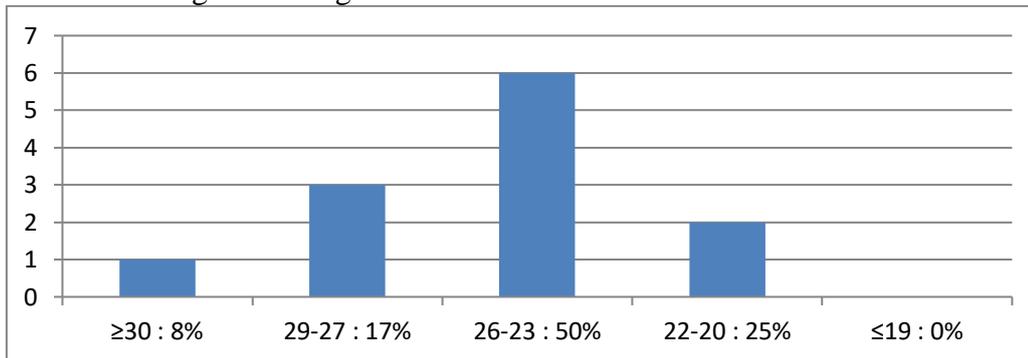
No	Kelas interval	Fa	Fr	Kreteria
1	≥ 30	1	8%	Sangat baik
2	29-27	2	17%	Baik
3	26-23	6	50%	Cukup
4	22-20	3	26%	Kurang

5	≤19	0	0%	Sangat kurang
Jumlah		12	100%	

Keterangan : Fa = ferkuensi absolute, Fr = frekuensi relative (%)

Berdasarkan pada table diatas, maka dapat dijelaskan bahwa 1 orang sampel berada pada kelas interval ≥ 30 dengan persentase 8% dengan katagori (sangat baik), 2 orang sampel berada pada kelas interval 29-27 dengan dengan persentase 17% dengan katagori (baik), 6 orang sampel berada pada kelas interval 26-23 dengan persentase 50% dengan katagori (sedang), 3 orang sampel berada pada interval 22-20 dengan persentase 25% dengan katagori (rendah), dan 0 pada sampel berada kelas interval ≤ 18 dengan persentase 0% dengan katagori (sangat rendah). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram pada gambar berikut:

Gambar 6. Diagram batang hasil servis atas



Berdasarkan diagram batang diatas, dapat dilihat dari 12 atlit yang melakukan tes kelentukan servis atas, dengan nilai tertinggi terletak pada 25-22 dengan persentase 50%, sedangkan nilai terendah terletak pada ≤ 17 dengan persentase 0%.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ternyata ketiga hipotesis alternative yang diajukan diterima kebenarannya. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai (x1) dan kelentukan otot tungkai (x2) secara bersama-sama dengan keterampilan servis atas (y) sepak takraw Indragiri sepak takraw (IST) kabupaten inhil. Selanjutnya akan dikemukakan mengenai pembahasan yang lebih jelas mengenai hipotesis yang diterima.

Dari hasil perhitungan korelasi product moment (rx1x2) terdapat rhitung sebesar 0,539. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefesien korelasi terdapat hubungan atau tidak, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan tertentu (lampiran 18) bila taraf kesalahan ditetapkan 5% dan n-12 maka diperoleh $r_{tabel} = 0,576 > r_{hitung} = 0,539$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai sepak dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Setelah melakukan analisa korelasi product moment (rx1x2) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. ternyata ternyata didapat $t_{hitung} = 1,809$. untuk kesalahan 0,05 dan n-2=10, maka diperoleh $t_{tabel} = 2,228$. Dan hasil $t_{tabel} = 2,228 > t_{hitung} = 1,809$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dalam hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai sepak dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Dari hasil perhitungan korelasi product moment (rx1y) terdapat r_{hitung} sebesar 0,672. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefesien korelasi terdapat hubungan atau tidak, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan tertentu (lampiran 18) bila taraf kesalahan ditetapkan 5% dan n-12 maka diperoleh $r_{hitung} = 0,672, > r_{tabel} = 0,576$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan servis atas dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Setelah melakukan analisa korelasi product moment ($rx1y$) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. ternyata ternyata didapat t_{hitung} 2,568 . untuk kesalahan 0,05 dan $n-2=10$, maka diperoleh t_{tabel} 2,228. Dan hasil $t_{hitung}=2,568 > t_{tabel}=2,228$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai sepak dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Dari hasil perhitungan korelasi product moment ($rx2y$) terdapat r_{hitung} sebesar 0,7126. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidak, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan tertentu (lampiran 18) bila taraf kesalahan ditetapkan 5% dan $n-2=10$ maka diperoleh $r_{hitung}=0,7126, > r_{tabel}=0,576$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Setelah melakukan analisa korelasi product moment ($rx2y$) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. ternyata ternyata didapat t_{hitung} 2,872 . untuk kesalahan 0,05 dan $n-2=10$, maka diperoleh t_{tabel} 2,228. Dan hasil $t_{hitung}=2,873 > t_{tabel}=2,228$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Dari hasil perhitungan korelasi ganda (R_{yx1x2}) terhadap $R_{hitung}=0,7906$ dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan R_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0,05 dan $n-2=10$ (lampiran 18). Maka diperoleh $R_{tabel}=0,576$. Ternyata $R_{hitung}=0,7906 > R_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Setelah melakukan analisis signifikan korelasi uji f. dengan demikian didapat hasil $F_{hitung}=9,4858$ (lampiran 17) dengan taraf signifikan 5% dan $dif=k(2)$, $dif=n-k-1(12-2-1)$, maka diperoleh $dif=12-2-1=9$. Dari itu nilai F_{tabel} 4,26. Ternyata $F_{hitung}=9,4858 > F_{tabel}=4,26$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai (x_1) hubungan kelentukan otot tungkai (x_2) dengan keterampilan servis atas (y) dalam sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kesimpulan sesuai dengan jawaban hipotesis dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil perhitungan korelasi ($rx1x2$) hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai $r_{tabel}=1,576 > r_{hitung}=0,539$.
2. Dari hasil perhitungan korelasi ($rx1y$) hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan servis atas $r_{hitung}=0,672 > r_{tabel}=0,576$
3. Dari hasil perhitungan korelasi ($rx2y$) hubungan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas $r_{hitung}=0,7126 > r_{tabel}=0,576$

Dari hasil perhitungan korelasi ganda (R_{yx1x2}) $R_{hitung}=0,7906 \geq R_{tabel}=0,576$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan keterampilan servis atas sepak takraw di Indragiri Sepak Takraw (IST) Kabupaten Inhil.

Kesimpulan merupakan ikhtisar dari penelitian yang telah dilakukan. Simpulan bukan merupakan ringkasan dari hasil pembahasan yang mengacu pada teori tertentu, tetapi hasil dari analisis data yang dibahas yang menjawab rumusan masalah penelitian. Ditulis dengan menggunakan Times New Roman 12, 1,5 spasi, dan tanpa *footnote*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Hanif Sofyan (2015). *kepelatihan dasar sepak takraw*. jakarta: raja grafindo persada
- Arikunto, (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Jakarta rineka cipta
- Andika Pradana Effendi, dkk (2020). *hubungan antara kelentukan otot tungkai dengan ketepatan servis atas menggunakan kaki bagian dalam pada atlit club sepaktakraw gemilang jaya pekan baru*. pekan baru: unversitas islam riau
- Cholik Mutohir, (2004). *Talent identification*. Jakarta: German Indonesia Sport Project.
- Darwis.(1992). *Olahraga pilihan sepak takraw*. Padang : departemen pendidikan dan kebudayaan
- Dhika Riesmayana.(2020). *tes keterampilan teknik dasar sepak sila sepak takraw untuk siswa usia 13 – 15 tahun di yogyakarta*. Yogyakarta: universitas negeri yogyakarta
- Eko tri utomo. (2009). *Sumbangan kekuatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan kecepatan lari terhadap tendangan jarak jauh pada klub sepak bola putra jaya santika kabupaten purbalingga tahun 2009*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- giyanto, dkk (2013). *Pelatihan perengangan statis lebih meningkatkan kelentukan dari dari pada pelatihan perengangan dinamis pada sma negeri kupang timur*, sport and fitness journal
- Hanif, ahmad sofyan (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. jakarta: Rajawali pers
- Lutan ,dkk.(2000). *Dasar-dasar kepelatihan*.jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan
- Mulia sari,dkk(2020). *model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila Menggunakan bola serabut kelapa pada sekolah dasar*. jakarta: universitas negeri jakarta
- saputra yogi,(2019). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang dengan hasil smash roll spike sepak takraw atlit club anter takraw kecamatan keritang kabupaten inhil* .tembilahan : universitas islam Indragiri
- Sajoto. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalm olahraga*.jakarta: depdikbud
- solissa,j. (2014). *Pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap daya ledak tendangan dolly chagi taekwondo*. J phys educ heal sport:1(1), 48-59.
- Sugiyono (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. bandung: alfabeta
- (2017). *Metode penelitian kuantitatif,kualitatif,dan R&D*. bandung: alfabeta,vc.
- Syafrizal. (2007). *pengaruh latihan knee tuck jump dan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai*. Padang : FIK UNP
- Winarno.(2005). *Metedologi penelitian dalam pendidikan jasmani*.malang: fakultas ilmu pendidikan universitas negeri malang
- winarno,(2004). *Pengembangan permainan sepak takraw*. Malang : center for human capacity development
- wiyaka,(2017). *Sepak takraw*. Medan: FIK Unimed
- yusman riski,dkk (2022). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis atlit sepaktakraw klub premni*.padang: universitas negeri padang.
- Arifin,A. (1995). *Kapita Selektta Pendidikan (Islam dan Umum)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ahmadi,A. dan Joko Tri Prasetyo. (1997). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kunandar,k. (2007). *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Persiapan Menghadapi Sertifikasi Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Moh,Uzer Usman. *Menjadi Guru Profesional*. (2010). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sofan Amri dan Khoiru Ahmadi. (2010). *Proses Pembelajaran*. Jakarta: Pesta Siputakarya.