

**KONTRIBUSI KELENTURAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS SEPAKTAKRAW SISWA
EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 2 LANGGAM
KABUPATEN PELALAWAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
Memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada jurusan pendidikan jasmani
Kesehatan dan rekreasi*



OLEH:

ASIS WANDI
136610103

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231198602602 1 002
NIDN. 0020046109

Kamarudin S.Pd,M.Pd

NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw
Siswa Ekstra Kulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan


Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Asis Wandi
NPM : 136610103
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Janjang Ppendidikan : Strata (s1)

Tim Pembimbing

Pembimbing Utama


Pembimbing Pendamping


Drs.Daharis,M.Pd
NIP. 19611231198602 1 002
NIDN.0020046109


Kamarudin S.Pd,M.Pd
NIP. 1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs.Daharis,M.Pd
NIP. 19611231198602 1 002
NIDN.0020046109

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana

Di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Universitas Islam Riau

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik




Dr.Sri amnah,S,S.Pd.,M.Pd

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Asis Wandu
NPM : 136610103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata (s1)
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstra Kulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan

Diketahui Oleh

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs.Daharis,M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109


Kamarudin.S,Pd,M.Pd

NIP. 1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau


Drs.Daharis,M.Pd

NIP. 19611231198602 1 002
NIDN.0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Asis Wandi
NPM : 136610103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata (S1)


Telah selesai menyusun akripsi ini :

**“kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw
Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lnggam Kabupaten Pelalawan**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai
mestinya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Daharis, M.Pd
NIP.19611231 198602 1 002
NIDN.0020046109


Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIP.1020108201

BERITA ACAR BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Asis Wandu
NPM : 136610103
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Pembimbing Utama : Drs.Daharis.M.Pd
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	15-05-2018	Pendaftaran judul kepada PD 1 dan penetapan pembimbing 1 dan 2	
2	20-05-2018	Perbaikan latar belakang masalah, format penulisan dan populasi dan sampel	
3	30-05-2018	Perbaikan defenisi operasional, pengembangan instrument	
4	08-06-2018	Perbaikan daftar pustaka	
5	18-09-2018	Acc untuk di seminarkan	
6	07-11-2018	Ujian seminar proposal	
7	14-04-2019	Pengurusan surat riset Melakukan penelitian dan pengumpulan data	
8	04-06-2019	Video dan pengembangan urutan angkat Catatan angkat yang telah di isi dan angkat	
9	20-07-2019	Perbaikan kesimpulan dan kerangka pemikiran	
10	20-08-2019	Siap untuk di ajukan	

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Pekanbaru, 1 Agustus 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

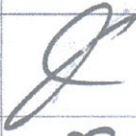
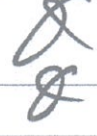
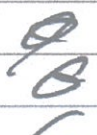
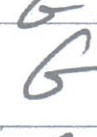








Drs.Sri Annah S.S.Pd.,M.Pd
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACAR BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Asis Wandu
NPM : 136610103
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Pembimbing Utama : Kamarudin, S.Pd., M.Pd
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelelutan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	15-05-2018	Pendaftaran judul kepada PD 1 dan penetapan pembimbing 1 dan 2	
2	02-06-2018	Perbaiki format penulisan dan latar belakang	
3	14-06-2018	Perbaiki identifikasi masalah dan lengkapi	
4	09-07-2018	Tambah buku teknik dasar	
5	18-10-2018	Acc untuk di seminarkan	
6	07-11-2018	Ujian seminar proposal	
7	14-04-2019	Pengurusan surat riset Melakukan penelitian dan pengumpulan data	
8	15-06-2019	Video dan pengembangan urutan angkat Catatan angkat yang telah di isi dan angkat	
9	05-07-2019	Sesuaikan penulisan dengan format yang berlaku	
10	20-08-2019	Siap untuk di ajukan	



Pekanbaru, 1 Agustus 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

Drs. Sri Amnah S.S.Pd., M.Pd
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini

Nama : Asis Wandii
Npm : 136610103
Jenjang Pendidikan : Strata (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni hasil karya saya sendiri yang di bimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia di tuntutan sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2019




Asis Wandii
136610103

ABSTRAK

AsisWandi,(2019).Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan

Masalah dalam penelitian ini adalah Kontribusi elenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi.Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 16 oarang.Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *front splite* dan tes servis atas sepaktakraw. Teknik analisa data yang digunakan adalah mencari nilai korelasi.Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: terdapat Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan sebesar nilai r hitumg $0,40 > 0,1648$ r table kemudian di dapati $KD=54,76\%$.

Kata Kunci : *Kelenturan Dan Servis Atas*

ABSTRACT

AsisWandi, (2019). Contribution of Limb muscle flexibility to service ability of Sepaktakraw students Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 LanggamKabupatenPelalawan.

The problem in this study is the Contribution of Limb Muscle Flexibility to the Service Ability of Sepaktakraw Extracurricular Students in SMA Negeri 2 Langgam, Pelalawan Regency, the purpose of this study was to determine the Contribution of Leg Muscle Flexibility to the Service Ability of Sepaktakraw Extracurricular Students in SMA Negeri 2 Langgam, Pelalawan Regency. The type of this research is correlation. Population and samples in this study were extracurricular students of SMA Negeri 2 Langgam, Pelalawan Regency with a total of 16 people. The research instrument used was a front splite test and sepaktakraw service test. The data analysis technique used is to find the correlation value. Based on the results of the research that has been done, a conclusion can be drawn as follows: there is a Contribution of Leg Muscle Flexibility to the Service Ability of Sepaktakraw Extracurricular High School Students of 2 LanggamPelalawan Regency with a r value of $0.40 > 0.1648$ r table then found $KD = 54.76\%$.

Keywords : *Flexibility And Top Service*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT,atas segala nikmat dan karunianya sekararang penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsiini, dengan judul **“Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan”**. Penulis skripsiini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terimakasihyang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsiini yaitu:

1. Pembimbing Utama Bapak Drs.Daharis,M.Pd Sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Pembimbing Pendamping Bapak Kamaruddin, S.Pd,M.Pd yang telah membimbing saya dalam penyelesaian skripsi.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kedua orang tua tercinta yang banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual.

6. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin ya RobbalAlamin.

Pekanbaru, Desember 2019

Penulis



DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRACT	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR PUSTAKA	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah.....	5
C. PembatasanMasalah	5
D. PerumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian	6
F. MamfaatPenelitian	6
BAB II ANALISIS INDUSTRI	8
A. LandasanTeori.....	8
1. HakikatKelenturanOtotTungkai.....	8
a. PengertianKelenturan.....	8
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelenturan.....	10
c. BatasanOtotTungkai.....	11
2. HakikatKemampuanServisAtas	13
a. PengertianServisDalamSepaktakraw	13
b. Teknik Dasar Servis Atas.....	14
B. KerangkaPemikiran.....	16
C. Hipotesis.....	17

BAB III METOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi Dan Sampel	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	19
C. Definisi Operasional.....	19
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	25
A. Deskripsi Data Penelitian.....	25
B. Analisa data.....	29
C. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	OtotTungkaiAtas.....	12
Gambar 2	OtotTungkaiBawah.....	13
Gambar 3	ServisAtas.....	16
Gambar 4	Frontsplite.....	21
Gambar 5	LapanganSepaktakraw.....	22



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rank/Koefisien.....	24
------------------------------------	----



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LangkahPerhitunganNilai Mean, Median, Modus, danStandar Devisiasi Data Variabel X.....	34
Lampiran 2 LangkahPerhitunganNilai Mean, Median, Modus, danStandar Devisiasi Data Variabel Y.....	38
Lampiran 3 PerhitunganKorelasi Product Momen.....	45



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam kegiatan olahraga jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal ini bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat bagi siswa.

Guna membuahkkan prestasi diperlukan pembinaan yang sangat baik. Masalah pembinaan olahraga diatur Undang-Undang No 3. Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: . “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga haruslah terarah agar prestasi dapat dicapai mulai dari

tingkat rendah sampai ketinggian internasional yang membanggakan Indonesia. Dalam mewujudkan tujuan di atas maka dibutuhkan suasana latihan dan proses latihan yang maksimal maka dibutuhkan sarana dan prasarana untuk memaksimalkan latihan, perangkat latihan dan tenaga kepelatihan dibidangnya dan dengan berbagai pertolongan teknik latihan.

Penguasaan teknik atau gerakan dalam setiap jenis olahraga yang dilakukan akan dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan berdasarkan petunjuk atau pedoman yang benar sesuai dengan cabang olahraga yang ada. Dan dari sekian banyak cabang olahraga tersebut, tidak terkecuali pula cabang olahraga sepak takraw atau sepakraga ini yang juga perlu dilakukan dengan teknik yang benar. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang khas dan digemari karena permainannya banyak dilakukan dengan menggunakan kepala dan kaki.

Sepak takraw adalah olahraga menghubungkan antara unsur sepakbola dan unsur permainan bola voli, sepak takraw dimainkan di lapangan bulu tangkis, dan memiliki peraturan bahwa bola tidak boleh menyentuh tanah, tidak jauh beda dengan voli permainan sepak takraw juga berusaha dengan sengaja menjatuhkan bola ke arah daerah pertahanan lawan untuk mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, maka seorang harus mengetahui minimal tujuh teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu: teknik penguasaan bola dengan punggung kaki, teknik penguasaan bola dengan sepak sila, teknik penguasaan bola dengan paha, teknik penguasaan bola dengan

kepala (*Heading*), teknik penguasaan bola dengan sepak simpuh (*Bodek*), teknik penguasaan bola dengan dada, dan teknik penguasaan bola bahu. Jika siswa memiliki tujuh kemampuan teknik dasar sepaktakraw diatas, maka siswa tersebut tidak akan kesulitan untuk melakukan berbagai gerakan dalam permainan sepaktakraw. Karena semua teknik tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dari permainan sepaktakraw dan wajib dikuasai oleh seorang pemain sepaktakraw jika ingin menjadi pemain sepaktakraw yang baik.

Dari teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontiniu dibawah pengawasan pelatih berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepaktakraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepaktakraw, salah satunya adalah servis.

Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepaktakraw. Servis yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sangat penting karena angka didapat dari regu yang melakukan. Jika terjadi kesalahan atau kegagalan pada servis, maka akan hilang kesempatan bagi regu tersebut untuk mendapatkan angka. Servis yaitu permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau kanan yang diarahkan kepada tekong.

Disamping itu, sepaktakraw bagi daerah Riau memiliki kedudukan yang sangat penting karena Riau memiliki atlet sepaktakraw yang berpotensi, bahkan sering mengharumkan nama Riau pada berbagai event, oleh sebab itu berbagai upaya terus dilakukan untuk membina para atlit tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi servis. 1. Kelenturan. 2. Kekuatan. 3. Ketepatan. 4. Koordinasi

gerakan mata dan kaki . Oleh karena itu untuk memperoleh tingkat keterampilan servis yang bagus diperlukan belajar dalam jangka waktu yang lama agar dapat terkoordinasi dengan sempurna yang menuju pada otomatisasi gerakan.

Selain itu, hal penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet ketika ingin menjadi pemain sepakbola adalah kelenturan (fleksibilitas) tubuh. Kelenturan ini merujuk pada rentang gerakan yang dapat terjadi pada berbagai persendian tubuh. Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Pada dasarnya, setiap orang yang ingin menjadi olahragawan yang profesional dari semua cabang olahraga harus berusaha memaksimalkan kelenturan tubuhnya, dengan demikian akan dapat memperkecil peluang terjadinya cedera persendian.

Berdasarkan pengamatan penulis terdapat beberapa masalah : Kemampuan rata-rata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki pemain siswa ekstrakurikuler Kabupaten pelalawan masih belum sesuai dengan yang diharapkan, Kenyataan dilapangan penulis melihat bola yang dilambungkan oleh apit tidak bisa diambil oleh tekong karena kurang lenturnya otot tungkai sehingga ayunan kaki untuk melakukan servis masih rendah sehingga bola yang diservis tidak terarah sering keluar lapangan, menyangkut di net dan bola yang diservis mudah diantisipasi lawan, Tidak adanya metode latihan khusus servis, seperti metode latihan pengulangan, Guru olahraga sering tidak mendampingi siswa dalam berlatih, Sarana dan prasarana yang terbatas, perlengkapan sepakbola tidak sebanding dengan siswa.

Dari pemaparan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.**

B. Identifikas Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dideskriptifkan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar servis atas sepaktakraw yang dimiliki pemain siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam kabupaten pelalawan.
2. Kurangnya kelenturan otot tungkai terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam kabupaten pelalawan.
3. Kurangnya koordinasi gerakan mata dan kaki saat melakukan servis atas sepaktakraw siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam kabupaten pelalawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis. Maka dalam penelitianini penulis membatasi masalah: Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, dapat menguasai teknik servis atas permainan sepaktakraw yang baik dan benar, kemudian siswa lebih tertarik mengikuti materi permainan sepaktakraw.
2. Bagi sekolah : diharapkan dengan penelitian ini prestasi sekolah khususnya cabang olahraga sepaktakraw dapat lebih meningkat.
4. Bagi guru penjas, diharapkan dapat menambah motivasi dalam mengajarkan materi sepaktakraw.
5. Bagi penulis, sebagai melengkapi syarat-syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

6. Bagi fakultas : Menambah khasana ilmu pengetahuan tentang penelitian yang mengangkat judul sepaktakraw.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelenturan Otot Tungkai

a. Pengertian Kelenturan

Kelenturan sangat penting dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw, agar permainan tersebut dapat dilakukan berbagai gerakan dengan baik. Kelenturan yang dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw akan bisa mengantarkan menjadi berprestasi, apalagi didukung dengan penguasaan teknik bermain yang baik, tentu akan diperoleh hasil yang maksimal. Artinya antara kelenturan otot tungkai dan penguasaan teknik dasar adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari seorang pemain.

Syafruddin (2013:113), Kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Mylsidayu (2015: 124) kelenturan adalah salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi sebab tingkat kualitas kelenturan seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kelenturan merupakan salah satu unsur yang sangat penting yang harus dimiliki seseorang untuk berolahraga salah satunya olahraga sepak takraw, apabila seseorang mempunyai kelenturan yang

bagus ,maka dia akan mudah melakukan gerakan-gerakan dinamsi atau merubah arah tubunya.

Irawandi (2011: 71) mengatakan kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu memcium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badanya kekiri atau kekanan secara maksimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan. 1.Bentuk,jenis,dan struktur sendi (*ligamen* dan *tendon*). 2.Tingkat elistisitas. 3.Usia. 4.Jenis kelamin. 5. Suhu. 6. Kekuatan otot. 7. Kelelahan dan keadaan emosi.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kelenturan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan merubah arah secara berulang-ulang. Kelenturan ini sangat diperlukan saat berolahraga sala satunya olahraga seoaktakraw dan yang lainnya.

Menurut Ismaryati (2006:101) Kelenturan adalah kemampuan menggerakan tubuh atau bagian lainnya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan serat otot. hampir semua pemain dalam berbagai posisi dalam permainan membutuhkan kelenturan, karena kelenturan sangat dibutuhkan sekali oleh para pemain. Gerakan-gerakan pada permainan cabang olahraga sepaktakraw sangat membutuhkan kelenturan baik dalam gerakan mengumpan atau menerima bola. Kelenturan ada dua macam,yaitu : kelenturan dinamis (aktif) dan kelenturan statis (diam). Kelenturan dinamis yaitu : kemampuan untuk menggunakan

persendian dan otot secara terus menerus dengan ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan. Contohnya gerakan menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot *hamstring* dan sendi panggul. Tetapi kelenturan ini sangat sulit diukur. Sedangkan kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang yang besar. Contohnya gerakan *split*. Dalam kelenturan statis ini yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Dari beberapa defenisi tentang kelenturan dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kegiatan semaksimal mungkin secara berulang-ulang. setelah mengetahui tipe kelenturan kita dapat memberlatihan atau melatih secara efektif kepada siswa atau atlet.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelenturan

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan kualitas dan penguasaan suatu keterampilan fisik cabang olahraga. Kelenturan diperlukan hampir semua cabang olahraga termasuk untuk kemampuan gerak sehari-hari karena kelenturan merupakan fungsi seluruh persendian yang terdapat pada tubuh. 1). Koordinasi otot sinergis dan antagonis 2). Bentuk persendian 3). Temperatur otot 4). Kemampuan tendon dan ligament 5). Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarapan 6). Usian dan jenis kelamin. (Safrudin, 2013:117)

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kelenturan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan merubah arah secara berulang-ulang. Kelenturan ini sangat diperlukan saat berolahraga sala satunya olahraga

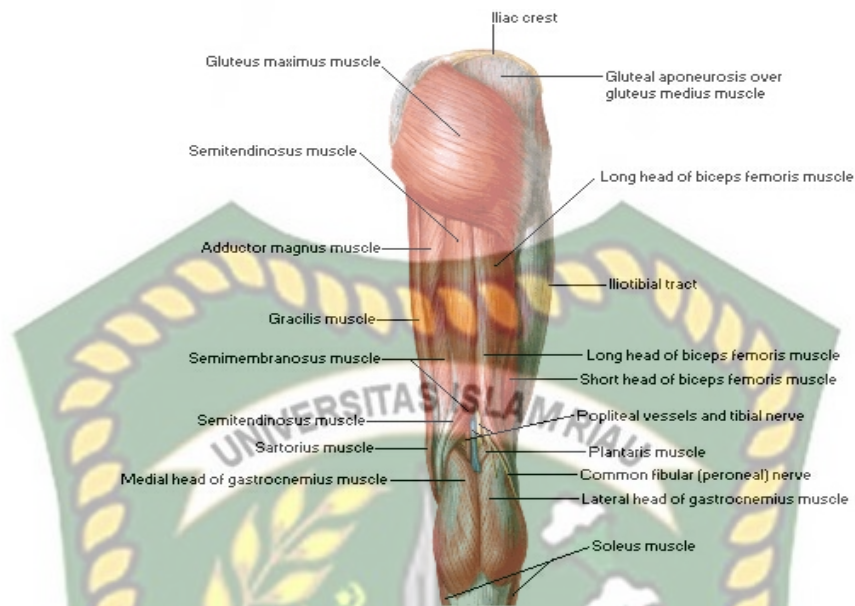
seoaktakraw, kelenturan sangat dibutuhkan saat melakukan servis atas, apabila seseorang mempunyai kelenturan yang bagus maka dapat menghasilkan hasil yang bagus.

c. Batasan Otot Tungkai

Menurut Pearce (2009:19) otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus, yaitu berkontraksi; dengan demikian gerakan terlaksana. Otot terdiri atas serabut silindris yang mempunyai sifat yang sama dengan sel jaringan lain. Semua ini diikat menjadi berkas-berkas serabut kecil oleh jenis jaringan ikat yang mengandung unsur kontraktil.

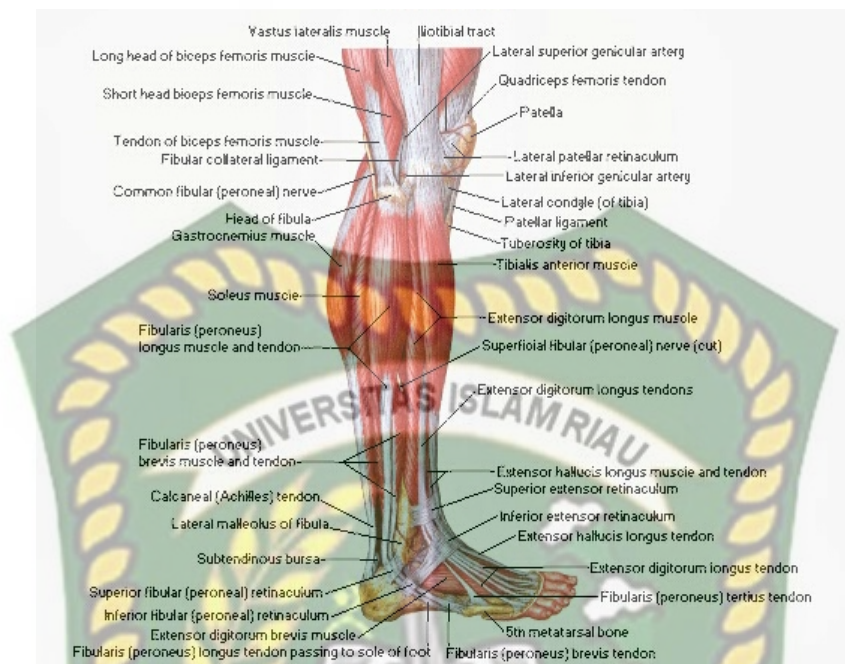
Khusus membahas tentang otot tungkai, otot tungkai terbagi menjadi dua secara garis besar yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah (Setiadi, 2007:272).

1. Otot tungkai atas adalah otot yang mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata yang dibagi 3 golongan yaitu:
 - a. Otot abduktor: fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.
 - b. Muskulus ekstensor (quadriseps femoris) atau otot berkepala empat.
 - c. Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari: biseps femoris (otot berkepala 2) yang fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, mskulus semi membranous (otot seperti selaput), yang fungsinya membengkokkan tungkai bawah, mskulus semi membranous (otot seperti urat), yang fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar kedalam, mskulus sartorios (otot penjahit), yang fungsinya eksorotasi femur yang memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.



gambar 1: Otot Tungkai Atas
(Setiadi, 2007:273)

2. Otot tungkai bawah terdiri dari:
 - a. Otot tulang kering depan musculus tabialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
 - b. Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
 - c. Otot kadang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
 - d. Urat arkiles, fungsinya meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
 - e. Otot ketul empu kaki panjang (muskulus falangus longus), funfsinya membengkokkan empu kaki.
 - f. Otot tulang betis belakang (muskulus tibialis posterior), fungsinya dapat membengkokkan kaki sendi ditumit dan telapak kaki sebelah kedalam.
 - g. Otot kadang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki.



Gambar 2: otot Tungkai Bawah
(Setiadi, 2007:275)

2. Hakikat Kemampuan Servis Atas

a. Pengertian Servis Dalam Sepaktakraw

Servis atau Sepak Mula merupakan awal dari permainan sepaktakraw, servis yang dilakukan tekong kearah lapangan lawan sangat penting karena angka didapat dari regu yang melakukan. Jika terjadi kesalahan atau kegagalan servis maka akan hilang kesempatan bagi regu tersebut untuk mendapatkan angka. Tekong hendaknya dapat melakukan servis yang baik dan dapat mencari sasaran kelemahan lawan tersebut dan sukar untuk mengontrolnya. Servis dalam sepaktakraw ada dua macam yaitu servis bawah dan servis atas, menurut Suhud (1991:20) mengemukakan sebagai berikut:

“ servis itu suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepak takraw. Penguasaan teknik servis sangat penting, mengingat: 1) Dengan servis suatu regu dapat menghasilkan nilai/angka, 2) Dengan servis suatu regu dapat memimpin pertandingan sesuai dengai tipe dari yang

dikehendaki regu yang servis, 3) Servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

Menuru Hanif (2015: 28) servis adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena poin hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis. Kegagalan dalam servis berarti hilanglah kesempatan regu itu untuk mendapatkan poin dan memberi kesempatan kepada pihak lawan untuk membuat poin (angka).

Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang yang rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik *synthetic fibre* yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya kelapangan lawan melewati net. (Hanif, 2015: 21)

Berdasarkan kutipan diatas maka permainan sepak takraw sebaiknya dilapangan yang tertutup dari pada terbuka karena dapat mengoptimalkan permainan, menghindari terjadinya hujan karena permainan sepak takraw menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan dimainkan menggunakan kaki dan kepala.

b. Teknik Dasar Servis Atas

Servis merupakan salah satu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepak takraw. Penguasaan teknik servis sangat penting, mengingat: dengan servis satu regu dapat menghasilkan nilai (angka). Dengan servis suatu

regu dapat memimpin pertandingan sesuai dengan tipe dari yang dikehendaki regu yang servis. Servis merupakan serangan pertama terhadap lawan.

Menurut Hanif (2015:30) cara melakukan servis atas adalah sebagai berikut.

1. Berdiri pada salah satu kaki berada didalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki lainnya berada disamping belakang badan sebagai awalan.
2. Salah satu lengan menunjukkan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit sebagai pelambung.
3. Perkenaan dengan bola saat melakukan servis dengan punggung kaki.
4. Bola disepak saat ketinggian bola diatas kepala.
5. Setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerak sepak dan mendarat dengan mengeper.

Dari defenisi diatas teknik ini memerlukan tingkat kelenturan tinggi karena harus menyambut bola saat berada diketinggian untuk ditendang kedaerah lawan melewati net. Bola servis yang melewati net dan diarahkan pada tempat kelemahan lawan tentu lawan sulit dikembalikan.



Gambar 2. Servis atas
Hanif (2015:31)

B. Kerangka Pemikiran

Adapun sebab akibat kurang maksimalnya hasil servis karena otot tungkai siswa yang belum memiliki kelenturan yang baik. Untuk mendapatkan hasil servis yang baik, maka diperlukan otot tungkai yang lentur pula. Dengan memiliki kelenturan otot tungkai yang baik, maka dapat menciptakan hasil servis yang maksimal.

Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian lainnya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan serat otot. Ismaryati (2006:101). Servis adalah suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepak takraw. Seorang tekong (orang yang melakukan servis) dituntut harus

mempunyai kelenturan otot tungkai kaki yang baik agar dapat melakukan teknik servis yang benar sehingga bisa menyulitkan lawan dalam menerima serangan dari kita. Kelenturan otot tungkai kaki merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepak takraw.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat Kontribusi Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.



BAB III METOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah analisis korelasional yaitu membandingkan variabel bebas kelenturan otot tungkai menggunakan sumbu (x) dengan variabel terikat hasil servis menggunakan sumbu (y).

Koefisien korelasi adalah statistik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel. Arikunto (2006:270) yang dimaksud dengan korelasi dalam penelitian ini yaitu hubungan kelenturan otot tungkai terhadap hasil servis. Peneliti melihat secara korelasi dan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap semua variabel yaitu variabel bebas dan terikat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Arikunto (2006:135) menjelaskan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan. yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian akan mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative.

Menurut Arikunto (2006:135) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. (Arikunto, 2006:134) Berdasarkan pada jumlah populasi diatas, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Artinya seluruh populasi dijadikan sampel (sampel total) yang berjumlah 16 orang.

C. Definisi Operasional

1. Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian lainnya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan serat otot yang dapat diukur dengan menggunakan alat tes penggaris panjang.
2. Otot tungkai atau otot kaki yang dimaksud adalah jaringan otot yang berada pada daerah tungkai.

3. Servis adalah suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepakbola.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kelenturan otot tungkai dan tes servis untuk mengukur keterampilan servis. Kemampuan atau bakat yang dimiliki siswa. Tes dilakukan untuk mencapai sasaran atau objek yang akan diobservasi untuk mengetahui hasil servis siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

A. Tes Kelenturan Otot Tungkai.

Adapun bentuk tes kelenturan otot tungkai adalah sebagai berikut :

1. Tujuan
Mengukur ekstensi tungkai
2. Perlengkapan
Kotak *flexomeasure*, kalau tidak ada pakailah penggaris panjang.
3. Pelaksanaan
 - a. Testi berdiri dengan tungkai terpisah.
 - b. Buka tungkai selebar mungkin hingga membentuk posisi serendah mungkin.
 - c. Putar bahu pelan-pelan kearah salah satu sisi, pertahankan. Tangan boleh berpegangan lantai untuk menjaga keseimbangan.
 - d. Dalam posisi demikian ukurlah dengan *flexomeasure* atau penggaris, angka nol pada lantai.
 - e. Bacalah selisih dari lantai hingga selengkangan.
 - f. Lakukan 3 kali ulangan.
4. Penilaian
Catat angka terendah yang dapat dicapai dari ketiga ulangan digunakan untuk menilai kelenturan testi (Ismariyati,2008:104-105)



Gambar 3. *Front split* Ismariyati (2008:105)

B. Tes Keterampilan Servis

a. Tujuan

Mengukur keterampilan servis.

b. Alat/fasilitas

1. Lapangan bermain sepak takraw
2. Beberapa buah bola sepak takraw
3. Net sepak takraw
4. Tali yang direntangkan setinggi 20 cm dari atas net
5. Stopwatch
6. Formulir pencatat skor
7. Seorang pelambung bola

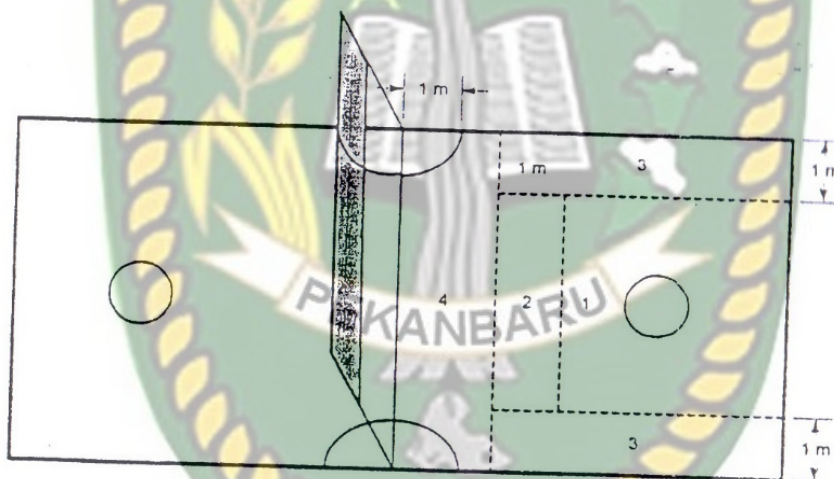
c. Pelaksanaan tes

1. Subyek melakukan servis ke lapangan lawan yang telah diberi skor.
2. Setiap subyek diberi kesempatan melakukan servis sebanyak 5 (lima) kali.

d. Cara menskor

1. Skor diambil dari skor yang terdapat di daerah sasaran dimana bola jatuh dan waktu kecepatan bola jatuh ke daerah sasaran

2. Bola melewati di bawah tali hasil di kalikan dengan skor daerah dimana bola jatuh dipetak lapangan
3. Stopwatch dijalankan pada waktu bola tersentuh kaki dan dihentikan pada saat bola menyentuh lantai, waktunya dicatat.
4. Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran, maka skor yang dicatat adalah angka yang tertinggi
5. Bola yang terkena net ataupun keluar dari lapangan permainan tidak dinilai
6. Skor keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor (Nurhasan,2001:188-189)



Nurhasan (2001:189)

E. Teknik Pengumpulan Data

Tes dalam bidang keolahragaan mencakup berbagai banyak jenis tes yang akan mengukur berbagai jenis aspek yang terdapat didalam bidang keolahragaan. Sehingga mampu menggunakan dan melaksanakan berbagai macam jenis tes dalam bidang keolahragaan”. Sesuai dengan permasalahan maka metode penelitian yang digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian ini yakni

1) Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas siswa selama proses pembelajaran dikumpulkan dengan cara melakukan pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui secara kongkrit kontribusi kelenturan otot tungkai dan keterampilan dalam servis siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

2) Keperpustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam tulisan ini yaitu tentang olahraga sepaktakraw dan berhubungan dengan latihan kelenturan otot tungkaidan pengukurannya.

3) Tes dan Pengukuran

Tes dilakukan untuk mengambil data yang peneliti butuhkan untuk mengetahui kontribusi hasil servis sepaktakraw. Adapun tes dan pengukuran yang dipergunakan dala penelitian ini adalah tes kelenturan otot tungkai yaitu penggaris panjang untuk melatih kelenturan otot tungkai.

F. Teknik Analisa Data

Adapun teknik analisa data diperoleh dipergunakan teknik statistik korelasi , sedangkan pengujian hipotesis dipergunakan korelasi pruduck moment dengan derajat korelasi 5% sebagai berikut. (Arikunto(2006:274)dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

- R : koefisien korelasi yang dicari
 X : variabel kelenturan otot tungkai
 Y : variabel hasil servis
 N : jumlah sampel

Untuk memberikan interpretasi korelasi tersebut maka dapat dilihat data tabel rank/koefisien sebagai berikut :

No	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00-0,199	Sangat Rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Cukup
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat Kuat

Ridwan,2011:81

- a. Koefisien koordinasi : untuk melihat besarnya kontribusi kelenturan otot tungkai (variabel X) terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw (variabel Y) dilakukan dengan rumus koefisien determinasi yaitu : $KD = r^2 \times 100$

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A.Deskripsi Data Penelitian

Data yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah hasil penelitian lapangan yang peneliti lakukan untuk mengetahui adakah kontribusi kelenturan otot tungkai terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lnggam Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini terdiri dari dua variable yang nantinya akan dicari kontribusi antara keduanya. Data variable X (Variabel Terikat) adadalah kelenturan otot tungkai sedangkan variable Y (Variabel Terikat) adalah servis atas sepaktakraw. Data variable X diukur dengan menggunakan tes *frons split* sedangkan data variable Y diukur dengan menggunakan tes servis atas sepaktakraw pada tiap sampel penelitian. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

Peneliti akan menjelaskan secara rinci pembahasan pada masing- masing variable serta kontribusi antara kedua variable tersebut. Peneliti membagi pembahasan dalam dua kelompok yaitu:

- 1) Penjelasan hasil tes *frons split* dan
- 2) Penjelasan hasil tes servis atas sepaktakraw, berikut selengkapnya:

1.Deskripsi Hasil Tes Kelenturan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

Pengukuran tes kelenturan otot tungkai menggunakan *frons split*. Peneliti memberikan kesempatan tes kepada masing-masing sampel penelitian sebanyak 3 kali. Dijabarkan lebih rinci hasil kelenturan otot tungkai pada hasil frons split dari 0-6 terdapat 1 orang atau sebesar 5%. Pada hasil frons split 7-13 terdapat 3 orang atau 15%. Pada hasil frons split 14-16 terdapat 7 orang atau 35%. Pada hasil prons split 21-27 terdapat 5 orang atau 25%. Hasil tes tersebut dapat dilihat pada table distribusi frekuensi berikut ini:

Table 1. Distribusi frekuensi hasil tes kelenturan otot tungkai pada pemain siswa SMA Negeri 2 Langgam.

NO	Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Kumulatif
1	0-6	1	1
2	7-13	3	4
3	14-20	7	11
4	21-27	5	16
	Jumlah	16	

Dari tabel frekuensi di atas dapat dijelaskan bahwa frons split terdekat hasil tes adalah 0 cm dan terjauh adalah 27 cm. Pada tabel tersebut juga menghasikan nilai mean, median, modus dan standar deviasi. Nilai mean adalah 17. Nilai median adalah 17,49. Nilai modus adalah 18,12. Nilai standar deviasinya adalah 18,04

Data pada tabel 1 juga di gambarkan dalam grafik histogram tentang frons split.



Grafik 1. Grafik Normal Hasil Tes Kelenturan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan

2.Deskripsi Hasil Servis Atas Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

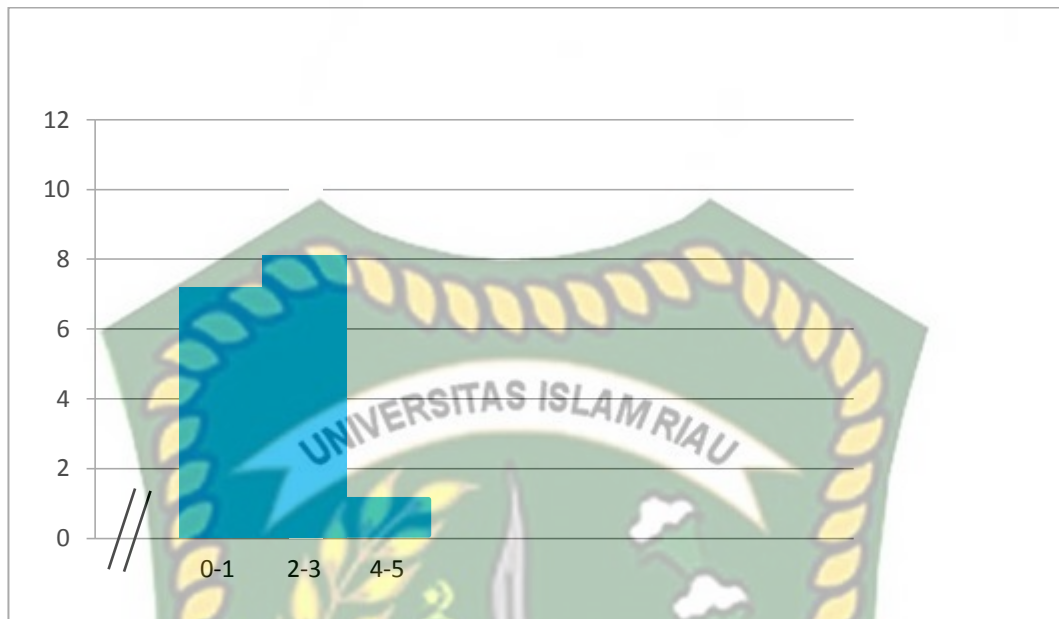
Pengukuran hasil servis atas sepaktakraw pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan menghasilkan poin yang beragam.

Peneliti memberikan tes pada masing-masing sampel penelitian sebanyak 5 kali. Pada hasil tes servis atas dengan jarak 0-1 terdapat 7 orang atau sebesar 35%. Dengan jarak 2-3 terdapat 8 orang atau 40%. Dengan jarak 4-5 terdapat 1 orang atau 5%. Dengan jarak 6-7 terdapat 0 orang atau 0%. Hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil tes servis atas sepaktakraw pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

No	Kelas Interval	Frekuensi Kumulatif (Orang)	Presentase (P)
1	0-1	7	35%
2	2-3	8	40%
3	4-5	1	5%
4	6-7	0	0%
	Jumlah	16	

Dari hasil distribusi frekuensi di atas dapat dijelaskan bahwa hasil servis tertinggi dari hasil tes adalah 4 dan terenda adalah 0. Data pada tabel tersebut juga menghasilkan nilai mean, median modus dan standar deviasi. Nilai mean adalah 1,75. Nilai median adalah 1,75. Nilai modus adalah 1,75. Nilai standar deviasi adalah 2,12.



INTERVAL

Grafik 2. Grafik Normal Hasil Tes Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.

B. Analisis Data

Setelah didapatkan kedua variabel yaitu variabel X (Kelenturan Otot tungkai) dan variabel Y (Servis Atas), langkah selanjutnya mencari nilai korelasi dengan mencari menggunakan rumus korelasi *produc moment* yang telah dijelaskan kan pada bab sebelumnya.

Hasil perhitungan dengan korelasi *produc moment* didapatkan nilai r atau nilai korelasi 0,40. Nilai tersebut kemudian di bandingkan nilai r tabel. Nilai r tabel pada $n = 16$ pada tahap kesalahan 5% di dapatkan sebesar 0,41. Kedua angka tersebut kemudian dibandingkan dengan persyaratan nilai r hitung > banding r tabel, hasil perbandibgan tersebut didapatkan bahwa : r hitung (0,40) r tabel (0,41). Berdasarkan hasil tersebut terdapat kontribusi antara kelenturan otot tungkai terhadap hasil servis atas sepaktakraw (Kategori Kontribusi Kuat).

Langkah selanjutnya adalah melihat seberapa besar kelenturan otot tungkai terhadap kemampuan hasil servis atas dalam sepak takraw siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Langgam Kabupaten Pelalawan dilakukan koefisien determinasi, rumus koefisien determinasi $KD = 0,74 \times 100\% = 54,76\%$.

C. Pembahasan

Hasil perhitungan korelasi dengan menggunakan korelasi *product moment* diharapkan nilai r_{xy} . Jika diperhatikan maka angka indeks kontribusi bernilai positif. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa kontribusi antara variabel X (Kelenturan Otot Tungkai) dan variabel Y (servis atas) terdapat kontribusi yang searah diantara kedua variabel tersebut. Dengan istilah lain dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi positif diantara kedua variabel tersebut.

Selanjutnya, jika dilihat dari besarnya angka kontribusi, ternyata terletak antara 0,60-0,80 berdasarkan pedoman atau cara-cara yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, artinya terdapat kontribusi antara variabel X (Kelenturan Otot Tungkai) dengan variabel Y (Servis Atas) dengan kategori kontribusi yang kuat (kuat).

Sedangkan menurut Ismaryati (2006 : 101) terdapat dua macam kelenturan yaitu kelenturan dinamis dan statis. Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh cepat, dan tanpa tahanan gerakan, misalnya menendang bola tanpa tahanan-tahanan pada otot *hamstring* dan sendi punggul. Kelenturan sangat sulit diukur. Kelenturan statis adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang yang

besar, misalnya akan *split*. Jadi dalam kelenturan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang positif antara kedua variabel (Variabel X dan Variabel Y) kelenturan otot tungkai dengan kemampuan servis atas pada siswa SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kemampuan otot tungkai terhadap kemampuan servis atas, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi antara kelenturan otot tungkai terhadap kemampuan servis atas dalam permainan sepak takraw Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Langgam Kabupaten Pelalawan dengan angka r hitung besar $0,40 > 16,48$.

B. Saran

1. kepada siswa agar terus melatih teknik-teknik servis atas khususnya cabang olahraga sepak takraw dan juga melatih kondisi fisik yang mendukungnya, salah satunya adalah kelenturan otot tungkai.
2. Kepada siswa selain melatih teknik dan komponen kondisi fisik yang mendukungnya, juga mengatur suplai makanan untuk tubuh agar seimbang.
3. Kepada sekolah, terutama guru olahraga agar dapat melengkapi sarana prasarana yang mendukung dalam olahraga sepak takraw, demi tersalurkannya bakat-bakat yang dimiliki oleh siswa dan dapat memberikan pengalaman kepada generasi dibawah berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Hanif, 2015 *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta : Raja Grafindon Persada.
- Irawandi, 2011, *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Jurusan Kependidikan Keplatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati, 2006 *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta: LPP UNS dan UNS Prees.
- Mylsidayu, M.Or, 2015 *Ilmu Keplatihan Dasar*. Cetakan Kesatu. Jl. Gegerkalong Hilir no 84 : Bandung.
- Nurhasan, 2001 *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga
- Pearce, 2009 *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Riduwan, 2009 *Pengantar Statistik Untuk Penelitian : Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung : ALFABETA
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafruddin, 2013:117 *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang : UNP PRESS
- Suhud. 1991. *Sepaktakraw*. Jakarta: Balai Pustaka
- Zalfendi, dkk. 2009 *Permainan Sepaktakraw*. Padang : SUKABINA Press