

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan dan keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.

Nama : Fitri Indriyani

Nim/TM : 00987/2008

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

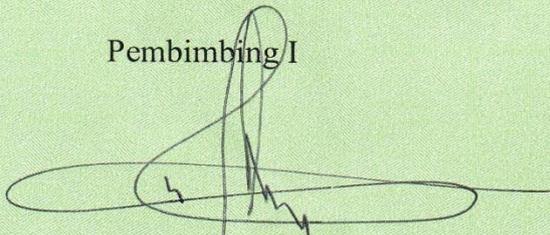
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

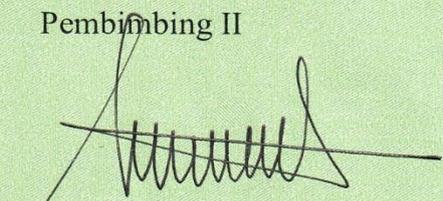
Disetujui oleh :

Pembimbing I



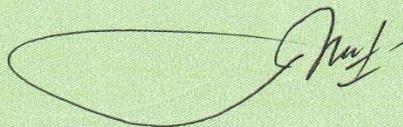
Drs. Abu Bakar
NIP.19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si, M. Pd
NIP.19860712 201012 1 008

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP.19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Kelentukan dan keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.**

Nama : **Fitri Indriyani**

Nim/TM : **00987/2008**

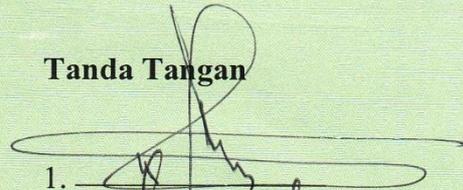
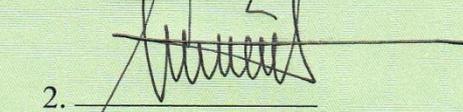
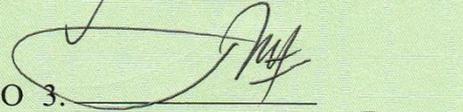
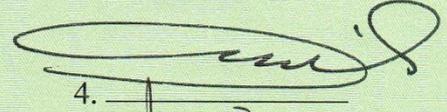
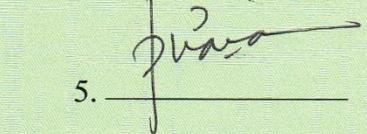
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Abu Bakar	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S. Si, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri	4. 
5. Anggota	: dr. Pudia M. Indika	5. 

ABSTRAK

Fitri Indriyani (2014).”Kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan kondisi fisik dalam melaksanakan servis atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat yang berjumlah 30 atlet putra dan 10 atlet putri, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 30 atlet putra. Penelitian ini dilaksanakan di GOR PPLP Sumbar, adapun waktu penelitian adalah April 2014. Data kelentukan dengan *flexiometer*, keseimbangan diambil dengan tes keseimbangan dan data ketepatan servis atas diambil dengan tes servis atas. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Kontribusi kelentukan terhadap ketepatan servis atas dalam sepaktakraw pada Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat adalah sebesar 63,04 %, (2) Kontribusi keseimbangan terhadap ketepatan servis atas dalam sepaktakraw pada Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat adalah sebesar 19%, (3) Kontribusi antara Kelentukan dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap ketepatan servis atas dalam sepaktakraw pada Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat adalah sebesar 83%.

Kata kunci: *kelentukan, keseimbangan, dan ketepatan servis atas*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat” Dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.si) pada Progm Studi Ilmu Keolahragaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada;

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan Bapak Anton Komaini, S,si M,pd, selaku pembimbing II yang telah sangat banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M,kes, AIFO, Drs, Hanif Badri , dan Dr, Pudia M Indika, selaku Tim Penguji yang telah memberikan kritikan, masukan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Semua Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat yaang telah memberi waktu dan kesempatan dalam pembuatan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan Terimakasih atas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan ALLAH SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakekat Sepaktakraw	9
2. Hakekat Kelentukan	11
3. Keseimbangan	14
4. Hakekat Ketepatan Servis	15
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Definisi dan Oprasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Pelaksanaan Pengumpulan Data	35
I. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	37
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama-nama Atlet Putra PPLP	28
2. Nama-nama tenaga Pembantu penelitian	31
3. Norma Tes Kelentukan	32
4. Norma Tes Keseimbngan	34
5. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	38
6. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan	39
7. Distribusi Frekuensi Ketepatan Servis Atas.....	40
8. Uji Normalitas	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk servis atas kaki bagian dalam	20
2. Bentuk teknik servis punggung kaki	21
3. Kerangka konseptual	26
4. Flexiometer	32
5. Pelaksanaan tes kelentukan	33
6. Pelaksanaan tes keseimbangan.....	34

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Kelentukan	38
Grafik 2 : Histogram Keseimbangan	40
Grafik 3 : Histogram Ketepatan Servis Atas	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X_1 , X_2 dan Y	51
2. Uji Normalitas	53
3. T-Score	56
4. Kelentukan (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Ketepatan Service Sebelum dan Sesudah T-Score	59
5. Tabel Pembantu Analisis Korelasi.....	60
6. Koefisien Korelasi Product Moment dan Korelasi Ganda	61
7. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi	63
8. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Melalui prestasi olahraga Bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu pelatih, pembina, dan pemerintah perlu memperhatikan agar tujuan dari olahraga dapat tercapai dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak

cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga sepaktakraw.

Olahraga sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah banyak dibentuk dan berdirinya klub-klub sepaktakraw dari masing-masing Propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam iven tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai iven atau pertandingan di tingkat regional, nasional dan internasional perlu di lakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk dibina, apalagi sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang unik di bandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepaktakraw yang kita ketahui dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi, dapat digaris bawahi bahwa tanpa pambinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal.

Olahraga sepak takraw di Sumatera Barat sudah cukup populer dan hampir dikenal seluruh lapisan masyarakat. Dalam hal ini, cabang olahraga sepaktakraw ini memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepakrago. Dalam permainan sepakrago, mereka menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan sedangkan saat ini permainan sepaktakraw tidak lagi di mainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan

sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Berdasarkan dari kenyataan inilah potensi yang dapat di kembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang barbeda-beda termasuk olahraga sepaktakraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepaktakraw dituntut untuk melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Ide permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepaktakraw membutuhkan keterampilan, teknik, dan taktik disamping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Perkembangan olahraga sepaktakraw, khususnya di Sumatera Barat pada saat ini banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan iven-iven yang rutin diselenggarakan oleh pengurus Pengprov PSTI Sumatera Barat. Perkembangan tersebut juga terlihat dari seringnya Sumatera Barat ikut dalam iven-iven yang diselenggarakan, baik di ajang pelajar ataupun tingkat mahasiswa dan umum, serta mampunya Sumatera Barat mengirimkan atlet dan pelatih untuk memperkuat Indonesia pada Sea Games, Asian Games dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Salah satu tempat pembinaan atlet prestasi olahraga sepak takraw di Sumatera Barat adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat (PPLP). Di PPLP Sumatera Barat ini, pembinaan cabang olahraga sepak takraw dimulai tahun 1999 sampai sekarang masih aktif dan peminatnya untuk masuk ke pembinaan prestasi olahraga pelajar ini cukup banyak, karena sarana dan prasarannya cukup dan memadai. PPLP sepak takraw Sumatera Barat dalam ieven-iven tahunan yakni kejuaraan Antar Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Se-Indonesia biasanya selalu memperoleh juara dan tidak pernah gagal untuk menyumbangkan medali, namun akhir-akhir ini prestasi PPLP sepak takraw Sumatera Barat mengalami penurunan. Hal ini diperkuat oleh informasi yang peneliti dapatkan dari Gushendri pelatih tim sepak takraw PPLP Sumbar, bahwasanya terjadinya penurunan prestasi pada 5 tahun belakangan ini.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap atlet PPLP Sumbar, peneliti melihat masih rendahnya ketepatan servis atas atlet PPLP Sumbar. Hal ini terlihat ketika atlet-atlet itu melakukan servis atas, rata-rata servis atas yang mereka lakukan lebih sering keluar lapangan atau *out*.

Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari. Untuk diketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk keterampilan dasar bermain sepak takraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw

antara lain adalah sepak sila, sepak cukil, menapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut dipelajari dengan latihan secara teratur dan kontiniu.

Selain teknik dasar penguasaan teknik khusus juga sangat menentukan dalam permainan sepak takraw, dimana seorang pemain harus menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain sepak takraw, diantara teknik khusus tersebut adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi *servis*, *smash*, *passing*, *reservise* dan *block*. Apabila tanpa dikuasai teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Pada permainan sepak takraw, *servis* adalah serangan pertama tanda di mulainya pertandingan yang merupakan faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan suatu pertandingan. Untuk dapat melakukan gerakan *servis* yang keras dan tajam ada beberapa komponen fisik yang harus di perhatikan antara lain: kelentukan, kekuatan, dayatahan, keseimbangan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai. Jika serangan awal *servis* atau tekong tidak efektif dan akurat, berarti suatu kegagalan dalam tim nya. Walau pun pemain pendamping lainnya seperti fider dan smeser cukup

terampil, tetapi tekong atau servis serangan awal jelek dan gagal, maka usaha berikut untuk memenangkan suatu pertandingan akan susah.

Dalam melakukan servis komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelentukan dan keseimbangan. Dengan memiliki kelentukan dan keseimbangan yang baik akan lebih mudah melakukan gerakan servis yang benar, dapat mengarahkan servis kepada lawan dengan keras dan tajam sesuai dengan apa yang diinginkannya dan dengan mudah bisa mencari peluang-peluang ke daerah lawan yang kosong. Idealnya kelentukan dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya melalui ruang gerak. Sajoto (1988:58) “mengemukakan kelentukan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot ligamen di sekitar persendian.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuskular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Untuk melakukan servis kita menumpu satu kaki tersebut membutuhkan keseimbangan yang baik, apabila keseimbangan kurang baik, maka pelaksanaan dalam *servis* akan kurang baik.

Dengan melihat adanya hal tersebut di atas dalam kesempatan ini peneliti ingin melihat “Kontribusi Kelentukan dan keseimbangan terhadap ketepatan servis atas atlet sepak takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi terhadap ketepatan *servis atas*:

1. Kontribusi kelentukan terhadap ketepatan *servis atas*.
2. Kontribusi keseimbangan terhadap ketepatan *servis atas*.
3. Kontribusi kecepatan terhadap ketepatan *servis atas*.
4. Kontribusi kekuatan terhadap ketepatan *servis atas*.
5. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *servis atas*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada “Kontribusi Kelentukan dan keseimbangan terhadap ketepatan servis atas pada atlet sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa besar Kontribusi kelentukan dan keseimbangan terhadap Ketepatan servis atas pada atlet sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengetahui sasaran penelitian. Adapun tujuan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap ketepatan *servis* atas pada atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap ketepatan *servis* atas pada atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan dan keseimbangan secara bersamaan terhadap ketepatan *servis* atas pada atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana.
2. Pelatih dan Pembina olahraga untuk bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.
3. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yakni *servis* Atas.
4. Mengembangkan ilmu pengetahuan tentang sepaktakraw pada Perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami sepaktakraw.