

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS SEPAKTAKRAW
PADA MAHASISWA KEPELATIHAN FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan
di Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

MAZDA UMISA

03/43574

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis
Sepaktakraw Pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP”.

Nama : Mazda Umisa

TM/NIM : 03/43574

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 6 Agustus 2008

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Asril B, M.Kes
NIP. 131 847 371

Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 131 600 492

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 131 669 086

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS SEPAKTAKRAW
PADA MAHASISWA KEPELATIHAN FIK UNP**

**Nama : Mazda Umisa
Nim : 43574
Jenjang Program : Strata Satu (S1)
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, 14 Agustus 2008

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Asril B, M.Kes	_____
Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
	Drs. Masrun, M.Kes	_____
	Dra. Syoufini M. Puar	_____

ABSTRAK

Mazda Umisa (2008) : Kontribusi Kelentukan Terhadap Pelaksanaan Servis Dalam Sepaktakraw Pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi kelentukan sebagai variabel bebas (X) terhadap pelaksanaan servis dalam sepaktakraw pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah sepaktakraw dasar sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 80 orang.

Pengambilan data kelentukan dilakukan dengan menggunakan *flexiometer*. Sedangkan tes pelaksanaan servis dilakukan dengan cara menghitung pengulangan dari 3 kali hasil servis pada permainan sepaktakraw.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi product moment dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari analisis data dapat diperoleh hasil “terdapat kontribusi antara kelentukan terhadap pelaksanaan servis dalam sepaktakraw pada mahasiswa FIK UNP sebesar 20.4 % dengan perolehan nilai tingkat hubungan (r) = 0.452”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan memiliki kontribusi terhadap pelaksanaan servis dalam permainan sepaktakraw pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP dan harus dilakukan dengan proses latihan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Kelentukan Terhadap Pelaksanaan Servis Dalam Sepaktakraw Pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Asril B, M.Kes selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes, dan Ibu Dra. Syoufini M. Puar sebagai dosen penguji.
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Bapak/Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2008

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
G. Defenisi Operasional	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	25
F. Prosedur Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Data Penelitian	31
B. Analisis dan Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Nama-nama Tenaga Pengawas

Tabel 2. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu

Tabel 3. Format Isian Data

Tabel 4. Rerata hitung dan standar deviasi Data Penelitian

Tabel 5. Uji Normalitas Data Penelitian

Tabel 6. Correlations

Tabel 7. Model Summary

Tabel 8. ANOVA

Tabel 9. Coefficients

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Servis Bawah

Gambar 2. Teknik Servis Kaki Bagian Dalam

Gambar 3. Teknik Servis Punggung Kaki

Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kelentukan dengan Flexiometer

Gambar 5. Pelaksanaan Tes Teknik Servis

Gambar 6. Histogram Variabel Terikat : servis

Gambar 7. Plot Variabel Terikat : servis

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Responden	38
2. Uji Normalitas.....	41
3. Uji Regresi.....	44
4. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi t.....	45
5. Tabel Nilai-nilai r Product Moment.....	46
6. Tabel Nilai-nilai Distribusi F.....	47
7. Surat Izin Penelitian.....	50
8. Surat Keterangan dari FIK UNP.....	51
9. Surat Keterangan Litera Alat.....	52
10. Pelaksanaan Tes.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan suatu bangsa saat ini, olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang sebagai rekreasi atau sebagai media untuk kesegaran jasmani belaka, melainkan telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan dan sudah mulai merambah kedalam semua sisi kehidupan. Olahraga dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, seperti olahraga prestasi, terapi, pendidikan dan industri olahraga serta banyak lagi lainnya. Dengan demikian, olahraga sudah merupakan lahan yang dapat dijadikan sumber kehidupan.

Dari segi mental olahraga mampu memperbaikinya, sebab saat berolahraga manusia bebas berekspresi, berkreasi dan melakukan aksi, dengan kebebasan tersebut olahraga mampu menjadi wadah penyaluran aspirasi emosional sehingga emosi dapat tersalur dengan baik. Selanjutnya dengan olahraga terkandung nilai-nilai yang dapat membuat manusia bersikap kearah yang lebih baik seperti : berjiwa sportif, disiplin, mandiri, mampu bekerjasama dan sebagainya.

Prestasi olahraga suatu bangsa mencerminkan prestasi bangsa tersebut dibidang lain (Cholik,2002;62). Artinya, prestasi olahraga dapat dijadikan sebagai ukuran dalam memprediksi kemajuan dari suatu negara. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Keberhasilan meraih prestasi maksimal didukung oleh berbagai faktor. Menurut Suharno (1990:02)

“pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah indogen dan eksogen. Faktor indogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah”.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sungguh-sungguh khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor yang dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa usaha yang dilakukan berdasarkan ilmu pengetahuan. Usaha yang dilakukan itu atas dasar metode ilmiah yang prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah sistematis dan terarah yaitu dengan melalui penelitian. Dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian dan melaksanakan latihan yang berkualitas akan mendapatkan prestasi suatu cabang.

Olahraga sepak takraw berkembang dengan pesat bahkan dimainkan oleh masyarakat luas. Pengembangan sepak takraw di Indonesia secara strategis terjadi ketika sepak takraw dimasukkan sebagai materi pilihan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani bahkan termasuk kepada mata kuliah wajib pada perguruan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis atau sepak mula yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba mempertahankan daerahnya dengan cara memainkan bola dengan menggunakan teknik-teknik dasar yang ada dalam

sepaktakraw dengan menggunakan kaki dan kepala, dan anggota badan selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan.

Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik di lapangan terbuka (out-door) maupun di lapangan tertutup (in-door) yang bebas dari rintangan.

Olahraga sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat dan sudah memasyarakat terutama di kalangan generasi muda. Hal tersebut merupakan modal utama untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw. Namun semuanya tergantung kepada para pelatih yang menerapkan bentuk-bentuk latihan yang relevan dengan olahraga tersebut. Terutama mengenai kondisi fisik dan teknik-teknik dasar dalam permainan sepaktakraw khususnya teknik servis.

Upaya meningkatkan prestasi sepaktakraw merupakan suatu hal yang dikehendaki setiap pelatih dan para atlet. Untuk mencapai prestasi maksimal, maka persiapan latihan harus disusun secara sistematis melalui kegiatan yang berencana. Oleh karena itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan secara matang, yaitu usaha pembinaan, pembibitan secara dini serta pendekatan secara ilmiah dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian dibidang olahraga khususnya cabang olahraga sepaktakraw.

Dalam usaha peningkatan prestasi cabang olahraga sepaktakraw, teknik merupakan suatu gerak kerja yang sangat erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Menurut Asril Bahar (1997) ;

“Dengan banyaknya kontribusi gerakan di dalam aktivitasnya jelas akan berpengaruh terhadap hasil yang akan dicapai melalui proses latihan untuk mendapatkan teknik yang sempurna sekaligus menandakan bahwa usaha meraih prestasi olahraga tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar terutama teknik dasar dan teknik khusus dalam permainan sepak takraw”

Dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar teknik bermain. Teknik dasar tersebut harus dimiliki oleh setiap pemain baik pemula maupun lanjutan melalui latihan-latihan intensif. Untuk dapat melakukan gerakan servis yang keras dan tajam ada beberapa komponen kemampuan fisik yang harus diperhatikan antara lain; kelentukan. Seseorang yang mempunyai kelentukan yang bagus akan dengan mudah melakukan gerakan servis yang benar. Kelentukan adalah keluasaan gerak dengan amplitudo maksimal (Krejci & Peter, 1976). Untuk melakukan gerakan servis secara baik dan benar dibutuhkan kelentukan yang baik pula. Dengan memiliki kelentukan yang baik maka pemain dapat mengarahkan servis kepada lawan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Pemain juga dengan mudah bisa mencari peluang-peluang di daerah lawan yang kosong.

Kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan togok yaitu kemampuan togok untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas atau dalam gerak sendi yang luas. Dimana pada gerakan servis sepak takraw dilakukan dengan cara gerakan yang menjangkau dan gerakan memutar pinggang, sehingga dengan demikian maka kelentukan togok sangat berperan dalam melakukan gerakan servis dengan baik. Kemampuan fisik kelentukan yang dimiliki bagi pemain sepak takraw disaat melakukan servis adalah mengharapkan agar togok dan tungkai menjadi lentur disaat menggapai bola yang dilambungkan oleh apit yang dilanjutkan gerakan sepakan.

Untuk mengarah kepada maksud tersebut maka penulis memilih salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi sepaktakraw yakni menyangkut masalah : “Kontribusi Kelentukan Terhadap Pelaksanaan Servis dengan Kaki Bagian Dalam Pada Mahasiswa Keperawatan FIK UNP”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan servis, diantaranya yaitu :

1. Apakah daya tahan dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
2. Apakah kekuatan dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
3. Apakah kelentukan dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
4. Apakah keseimbangan dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
5. Apakah mental dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
6. Apakah minal dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
7. Apakah sarana dan prasarana dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
8. Apakah program latihan dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
9. Apakah kemampuan pelatih dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?
10. Apakah faktor psikologis dapat mempengaruhi pelaksanaan servis ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan servis. Untuk itu peneliti tertarik sejauh mana “Kontribusi Kelentukan

Terhadap Pelaksanaan Servis dengan Kaki Bagian Dalam Pada Mahasiswa Kepeleatihan FIK UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu :
Apakah terdapat kontribusi kelentukan dengan pelaksanaan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepaktakraw.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelentukan dengan pelaksanaan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepaktakraw.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai masukan bagi mahasiswa pada perpustakaan FIK UNP dalam mengembangkan olahraga sepaktakraw.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih sepaktakraw agar dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya kelentukan yang dihubungkan dengan pelaksanaan servis.
3. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar kesarjaan.

G. Defenisi Operasional

1. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi disamping elastisitas otot-otot (Ratinus Darwis, 1992) yang diukur dengan fleksiometer.

2. Servis

Servis merupakan awal dimulainya permainan, dalam permainan sepaktakraw servis biasanya disebut dengan sepak mula (Zaidul ; 2005).

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. *Hakikat Kelentukan*

Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (flexibility), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka setiap cabang olahraga mempunyai persamaan mengenai pentingnya unsur fleksibilitas dalam penampilan yang optimal. Untuk cabang olahraga sepak takraw khususnya teknik servis, kelentukan sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan servis pada permainan sepak takraw.

Harsono (1982:204) mendefinisikan kelentukan sebagai berikut :

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi. Kecuali gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelentukan yang baik.

Selain dari pendapat tersebut, William J. Stone (1991:59) mengemukakan definisi kelentukan sebagai berikut : “*Flexibility is the range of motion in a joint or series of joints*”. Secara bebas diterjemahkan bahwa kelentukan adalah luas gerak dalam suatu rangkaian persendian. Dengan demikian kelentukan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya. Kemampuan fisik ini dipengaruhi

oleh elastisitas jaringan otot, tendon, ligamen, dan struktur kerangka tulang. Selain itu, kelentukan juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin,, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam bekerja (berolahraga).

Selanjutnya Sadoso Sumorsardjono (1986:58) mengemukakan bahwa : “Latihan peregangan dapat memperbaiki dan akan membuat badan terasa enak”. Dari sisi lain kegunaan latihan kelentukan adalah untuk mempertahankan kekuatan bahkan dapat meningkatkan kekuatan. Hal ini dapat diperkuat oleh pendapat Paul Uram (1986:7) yaitu : “Latihan kelentukan dapat bermanfaat untuk memelihara kekuatan bahkan menambah kekuatan, atau latihan kekuatan dapat bermanfaat bagi kelentukan, kecepatan dan ketahanan”. Kemudian Sadoso Sumosardjono (1986:61) juga mengatakan bahwa: “Menambah kelentukan dan peregangan ada pula hubungannya dengan kenaikan kekuatan. Ada yang berpendapat bahwa dengan lebih banyak melakukan peregangan otot dan menjadi lebih kuat”.

Begitu juga halnya dalam melakukan teknik khusus servis pada permainan sepaktakraw, kelentukan memiliki peran yang sangat besar dimana pada saat melakukan gerakan tersebut kelentukan otot-otot pada tungkai harus lentur agar pergerakan yang dilakukan tidak terasa, kaku dan tegang yang akan mengakibatkan fatal bagi yang melakukannya. Kelentukan juga bisa mempengaruhi gerakan kita pada saat melakukan gerakan servis, contohnya pada saat melakukan servis, pada awalnya kita akan melakukan teknik servis dengan kaki bagian dalam tapi karena pengaruh lambungan yang tidak memungkinkan maka kita bisa merubah gerakan kita dengan teknik servis dengan telapak kaki karena lambungan bola terlalu ke arah badan. Jika kita tidak memiliki kelentukan yang bagus maka kita tidak akan bisa merubah gerakan

yang tidak kita pikirkan sebelumnya. Alhasil kita tidak bisa mengantisipasi lambungan tersebut dengan melakukan sepak mula yang bisa merupakan sebagai serangan ke daerah lawan yang mungkin akan menghasilkan poin.

Dengan memiliki kelentukan yang baik maka kita juga akan terbiasa melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan tidak terduga sekalipun. Sebaliknya jika kita tidak memiliki kelentukan yang baik jika melakukan gerakan tersebut maka kita akan mengalami cedera.

Bertolak dari pengertian kelentukan dapat dikatakan bahwa karakteristik dari kemampuan kelentukan ialah luas gerakannya persendian serta elastisitas dari otot-otot dan tendo serta ligamen, bahkan sebagian kecil ditentukan juga oleh kulit. Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana yang telah dikemukakan, maka kelentukan biasanya dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak pada persendian. Metode atau cara latihan senantiasa bertolak dari jenis kelentukan. Untuk itu gerakan yang dilakukan dalam melakukan servis pada permainan sepak takraw sangat membutuhkan kelentukan tungkai ke samping dalam menampilkan pola gerakan yang lebih luas.

2. *Hakikat Sepaktakraw*

a. Permainan Sepaktakraw

Sepaktakraw atau sepakraga merupakan cabang olahraga tradisional orang Melayu yang muncul dan berkembang di negara-negara kawasan Asia Tenggara, seperti ; Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Filipina, Srilanka, Myanmar dan

Kamboja, sehingga cabang olahraga ini dianggap sebagai cabang olahraga asli negara-negara di Asia Tenggara.

Di beberapa negara Asia Tenggara, istilah sepaktakraw atau sepakraga dikenal dengan berbagai nama. Brunei mengenal dengan istilah “olahraga jala”, di Sulawesi Selatan (Indonesia) disebut dengan “rago”, Burma menyebut dengan istilah “ching loong”, Srilanka “raga”, di Kamboja (Laos) disebut “kator”, di Filipina disebut “sipa” dan di Thailand dikenal dengan istilah “takraw” (Hanafi, 1995).

Tinjauan secara historis tentang olahraga permainan seperti sekarang ini berawal dari suatu bentuk aktivitas yang dinamakan sebagai “sepakraga”. Setelah melalui perjalanan masa dan fase-fase perkembangannya, maka terciptalah permainan sepaktakraw sebagai olahraga permainan.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu dan berpasangan, permainan ini sangat menarik dan akrobatik serta memiliki nilai seni yang cukup tinggi serta ciri khas tersendiri. Sepaktakraw adalah permainan yang keras cepat dengan tingkat kesulitan yang sangat tinggi yang membutuhkan gerakan-gerakan yang eksplosif, artistik serta tingkat kelincahan dan akurasi yang maksimal. Olahraga ini merupakan olahraga yang kompetitif dan dapat dimainkan secara beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain dengan menempati posisi: tekong, apit kiri dan apit kanan.

Dalam permainan ini semua pemain boleh memainkan bola dengan semua anggota badan, kecuali dengan tangan, tangan hanya dapat digunakan oleh salah satu pemain depansaat melambungkan bola kepada tekong pada waktu melakukan servis.

Pada cabang olahraga permainan lainnya, servis dilakukan sendiri oleh pemain yang bersangkutan (server) sementara pada permainan sepaktakraw servis dilakukan oleh kerjasama dua orang pemain, yakni pelambung (apit) dengan tekong. Keberhasilan dalam pelaksanaan servis akan sangat tergantung kepada hasil koordinasi dan kerjasama dari kedua pemain. Jadi dalam permainan sepaktakraw, disamping aksi individu kerjasama antar pemain akan sangat menentukan penampilan dari suatu regu sepaktakraw yang bersangkutan.

Dalam permainan sepaktakraw diperlukan kondisi fisik yang baik. Diantara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelentukan dan keseimbangan. Dua komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan dalam permainan sepaktakraw disamping unsur-unsur lainnya. Dalam bermain sepaktakraw terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan teknik khusus. Kemampuan fisik terdiri dari : (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan. Sedangkan teknik khusus terdiri dari, (1) servis, (2) smash, (3) umpan, (4) penguasaan bola. Sesuai dengan posisi para pemain masing-masing.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan sepaktakraw merupakan permainan yang menuntut agar kita menguasai (1) kondisi fisik yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kelentukan dan keseimbangan. (2) teknik yang benar, dalam penelitian ini penulis hanya melihat kemampuan servis, ditambah dengan taktik dan mental bertanding yang baik pula.

Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar

bermain sepak takraw yang baik. Menurut Ratinus Darwis (1992:15) kemampuan dasar bermain sepak takraw adalah:

Menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu (membahu).

Membahas pengertian tentang keterampilan bermain dalam sepak takraw tidak mungkin secara utuh mengingat menampilkan suatu keterampilan pola gerak merupakan rangkaian gerakan yang sangat kompleks.

Sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan tersebut, maka keterampilan bermain sepak takraw adalah merupakan tingkat kemampuan untuk melakukan teknik dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif. Sehingga proses keterampilan sangat membantu dalam bentuk permainan serta menjadi penunjang untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam permainan sepak takraw terbagi beberapa teknik dasar, yaitu : sepak sila, servis dan amash. Dalam bermain sepak takraw penerapan keterampilan teknik dasar sangat berperan untuk dapat bermain dengan baik, sehingga untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

b. Teknik Dalam Permainan Sepak takraw

Teknik permainan merupakan suatu bagian yang mana dalam pelaksanaannya lebih banyak mempergunakan aktifitas atau ketangkasan jasmani, di dalam permainan sepak takraw secara garis besar teknik permainan dapat dibagi menjadi 2, menurut Zaidul (2005) ;

1. Teknik dasar (basic skill) adalah merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepaktakraw diposisi manapun dia bermain (tekong, smasher atau feeder). Teknik dasar terdiri dari ; sepak sila, sepak kura, sepak simpuh, mamaha dan kepala (heading).
2. Teknik khusus (spesifik skill) merupakan teknik khusus dan spesifik yang harus dimiliki dan dikuasai secara baik oleh pemain sepaktakraw sesuai dengan spesialisasi dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus terdiri dari ; servis, reservice, mengumpan, smash dan block.

Teknik dasar (basic skill) merupakan hal yang paling utama dalam bermain sepaktakraw karena dengan memiliki teknik dasar tersebut maka kita bisa melakukan teknik khusus yang lebih mendalam atau yang disebut dengan teknik tinggi. Teknik dasar terdiri dari sepak sila, merupakan suatu gerakan sepakan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam. Kemudian teknik dasar sepak kura, pada teknik sepak kura perkenaan bola adalah pada punggung kaki, sepak kura biasa juga disebut dengan sepak cungkil. Selanjutnya sepak simpuh atau sepak badek perkenaan bola adalah pada kaki bagian luar, teknik ini jarang dilakukan oleh pemula karena gerakannya sulit untuk dilakukan. Kemudian teknik memaha, perkenaan bola pada paha agak ke depan karena jika perkenaannya pada paha bagian dalam maka bola tidak bisa memantul dengan baik. Yang terakhir adalah teknik kepala (heading), teknik kepala juga bisa digunakan untuk mematikan bola di daerah lawan.

Teknik khusus (spesifik skill) yang merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai untuk bisa bermain sepaktakraw dengan baik. Teknik khusus harus dimiliki oleh pemain sepaktakraw sesuai dengan spesialisasi dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus yang harus dimiliki oleh seorang tekong adalah servis. Servis merupakan teknik sepak mula yang dilakukan pada awal dimulai permainan. Kemudian teknik khusus smash yang harus dikuasai oleh smasher atau biasa disebut

juga dengan killer. Selanjutnya umpan yang harus dimiliki oleh pengumpan (feeder) yaitu teknik khusus bagi pengumpan untuk mengumpankan bola dengan baik kepada smasher untuk melakukan serangan. Teknik ini bisa juga dilakukan oleh tekong pada saat-saat yang mendesak. Dan yang terakhir adalah reservice, teknik khusus yang satu ini harus dimiliki oleh setiap pemain baik itu tekong, smasher dan feeder karena merupakan salah satu kunci permainan yaitu bagaimana mempertahankan daerah kita dari serangan lawan agar lawan tidak bisa membuat poin.

Teknik-teknik bermain sepak takraw diatas merupakan komponen yang diperlukan untuk dapat bermain dengan terampil. Tiap-tiap pemain sepak takraw yang baik telah memiliki penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan secara efisien dan efektif. Berbagai dimensi telah memberi arti tentang keberadaan keterampilan bergerak seseorang, hal ini tentunya telah melahirkan asumsi bahwa usaha melakukan keterampilan gerak dan kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan penampilan pola gerakan secara efisien dan efektif.

c. Servis Pada Permainan Sepaktakraw

1. Arti dan manfaat servis

Servis dalam permainan sepak takraw adalah sepakan yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, oleh sebab itu servis termasuk salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Teknik merupakan cara kerja yang penting karena angka atau poin dapat diperoleh regu yang melaksanakan servis. Sebaliknya kegagalan dalam melakukan servis berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka atau poin serta memberi peluang

bagi regu lawan untuk membuat angka. Berkaitan dengan arti dan manfaat servis, Ratinus Darwis (1992;61) mengemukakan sebagai berikut :

“Oleh karena servis itu merupakan suatu kesempatan baik untuk mendapatkan angka, maka ada sebagian pemain/ tekong berusaha mencari poin dengan servis. Tekong berusaha melakukan servis kencang dan keras. Tujuan dari servis itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan dan pertahanan pihak lawan sehingga kita dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pihak lawan kacau balau. Untuk itu servis hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan atau mengelirukan pihak lawan terutama tentang sasaran servis yang akan dilakukan. Tekong hendaklah membuat servis yang akan dilakukan. Tekong hendaklah membuat servis yang baik dan dapat mencari sasaran yang baik yaitu tempat dimana pemainnya lemah dan sukar menerima servis”

Servis yang baik yaitu servis yang bisa diarahkan pada tempat yang sulit dijangkau lawan. Tujuan servis dalam sepaktakraw adalah untuk mengacaukan permainan lawan. Sekarang ini, servis dalam permainan sepaktakraw sudah dijadikan sebagai taktik untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Suhud (1990;20) mengemukakan bahwa ; “Servis merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Melalui servis suatu regu dapat menghasilkan nilai sekaligus memimpin pertandingan sesuai dengan tipe yang dikehendaki regu yang melakukan servis”.

2. Proses pelaksanaan gerakan servis

Melaksanakan servis dalam sepaktakraw dilakukan oleh seorang pemain yang disebut tekong, tekong berperan menyepak bola yang dilambungkan oleh teman seregunya (apit) guna mengarahkan bola ke lapangan lawan sebagai penyajian bola pertama dalam permainan. Teknik pelaksanaan servis ini tergantung dari jenis sepakan yang dipergunakan. Menurut Asril Bahar (2008) bahwa jenis servis yang dapat digunakan dalam permainan sepaktakraw berdasarkan hasil sepakan, adalah sebagai berikut :

1. Servis bawah
2. Servis atas
3. Servis kaki bagian dalam
4. Servis punggung kaki
5. Servis telapak kaki

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan kaki bagian dalam, gerakannya adalah dengan cara kaki diayun dari bawah, kemudian gerak lanjutannya kaki ditempatkan kedepan. Servis bawah biasa digunakan oleh pemain pemula yang baru dilatih. Servis atas adalah jenis sepak mula yang bisa dilakukan oleh pemain yang telah memiliki keterampilan yang lebih baik. Pada servis atas bola dilambungkan tinggi ke arah tekong maka tekong memukul bola yang masih tinggi dan harus dijangkau sebelum bola turun.



Gambar 1. Teknik Servis Bawah

Servis kaki bagian dalam adalah dengan cara memukul bola yang dilambungkan ke arah samping tekong dan bola dipukul saat bola berada kira-kira setinggi antara pinggang dan dada.



Gambar 2. Teknik Servis dengan Kaki Bagian Dalam

Servis punggung kaki, adalah jenis sepak mula yang merupakan teknik tinggi. Perkenaan bolanya pada kakai bagian luar atau punggung kaki. Bola dilambungkan tinggi ke arah depan tekong dan bola dipukul sebelum bola turun. Dan jenis teknik servis yang terakhir adalah servis dengan mempergunakan telapak kaki. Servis telapak kaki merupakan salah satu gerak tipuan dalam pelaksanaan sepak mula.



Gambar 3. Teknik Servis Punggung Kaki

Servis telapak kaki merupakan salah satu gerak tipuan dalam pelaksanaan sepak mula. Servis jenis ini bisa dilakukan oleh pemain yang sudah memiliki teknik tinggi. Gerakan pada servis telapak kaki ini adalah bola dilambungkan tinggi ke arah tekong kemudian tekong memukul bola dengan telapak kaki sehingga jalannya bola berputar dan jatuh di depan net lawan. Jika memiliki teknik ini dengan sempurna maka akan sangat menguntungkan karena merupakan suatu taktik tipuan untuk mendapatkan poin. Servis dengan menggunakan telapak kaki juga merupakan suatu gerakan antisipasi seandainya lambungan yang diberikan pelambung tidak sesuai dengan yang kita inginkan, maka kita bisa melakukan servis dengan telapak kaki. Untuk bisa mengantisipasi gerakan dengan baik maka kelentukan yang baik harus dimiliki terlebih dahulu.

Dari berbagai jenis servis, perhatian tertuju pada servis dari yang mudah yaitu bagaimana menyepak bagaimana menyepak bola yang dilambungkan bergerak

melalui atas net dan jatuh di lapangan lawan. Selanjutnya dapat ditingkatkan menuju pada jenis servis yang lebih sukar lagi seperti servis kencang dan tajam. Untuk menguasai teknik servis ini harus mengetahui proses pelaksanaan gerakan servis.

3. Proses pelaksanaan servis

Sebelum menjelaskan proses pelaksanaan gerakan servis, terlebih dahulu dikemukakan beberapa keharusan sebagai ketentuan pelaksanaan yang merupakan salah satu peraturan permainan khususnya mengenai servis. Ketentuan yang dimaksud adalah :

- a) Tekong atau yang melakukan servis harus berada di tempat servis yang telah ditentukan dan memberi tanda arah datangnya bola yang diinginkan kepada apit yaitu melalui acungan tangan.
- b) Tekong berusaha menyepak bola melewati atas net ke arah yang diinginkan dan masuk ke lapangan lawan.

Untuk melaksanakan ketentuan servis di atas, Ratinus Darwis (1992:62) mengemukakan teknik pelaksanaan servis sebagai berikut :

“1. Berdiri di tempat (lingkaran) servis satu kaki di dalam lingkaran dan kaki yang satu lagi di luar lingkaran, 2. Tangan kiri (jika tekong menyepak dengan kaki kanan) menunjukkan jalannya bola yang akan dilambungkan oleh apit sesuai dengan permintaan tekong, 3. Sebaiknya bola ditendang ketika ketinggiannya kurang lebih setinggi lutut, 4. Setelah bola disepak, badan digerakan mengikuti lanjutan gerak kaki sepakan untuk menjaga keseimbangan”.

Teknik pelaksanaan servis dalam permainan sepaktakraw, yang dijelaskan adalah suatu aktifitas gerak yang dimulai dari gerakan yang sederhana yaitu menyepak bola melewati atas net selanjutnya menuju ke gerakan yang agak sukar yaitu ke tempat-tempat yang diinginkan serta sampai pada gerakan yang sukar seperti

gerakan bola yang kencang dan tajam maupun gerak bola yang berputar atau plash. Makin menuju pada teknik pelaksanaan yang makin sukar membutuhkan berbagai faktor yang perlu diperhatikan dalam proses belajar keterampilan servis dalam permainan sepak takraw.

3. Keterkaitan antara Kelentukan dan Servis Sepaktakraw

Kelentukan berfungsi memperindah atau menghaluskan suatu gerakan, mengurangi terjadinya cedera, mempermudah mempelajari teknik-teknik sulit. Dengan demikian kelentukan dapat mempertinggi teknik gerakan.

Jelas diterangkan di atas bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang sendi. Pada gerakan teknik servis sepak takraw, sangat berpengaruh pada elastisitas otot dan ruang gerak sendi. Saat kaki diayunkan ke arah bola yang dilambungkan tinggi, maka untuk bisa mengarahkan bola ke arah lapangan lawan sesuai keinginan tekong dan mencari peluang untuk bisa mendapatkan poin melalui sepak mula.

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berkemungkinan bisa menghasilkan teknik servis yang baik. Maka oleh sebab itu latihan kelentukan sangatlah dibutuhkan dan harus dimasukkan pada program latihan, karena dengan memiliki kelentukan yang baik maka seorang tekong bisa melakukan teknik servis dengan baik dan benar.

B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah dikemukakan bahwa penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw.

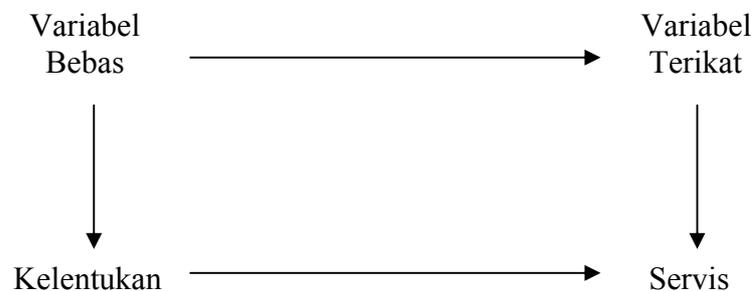
Dalam usaha peningkatan prestasi harus dilakukan proses latihan yang teratur sesuai dengan program yang telah disusun. Penguasaan teknik servis tergantung pada kemampuan yang dimiliki dan dipengaruhi oleh faktor kelentukan.

Seorang tekong (orang yang melakukan servis) dituntut harus mempunyai kelentukan yang baik agar dapat melakukan teknik servis yang benar sehingga bisa menyulitkan lawan dalam menerima serangan dari kita. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepak takraw. Dalam melakukan servis pada permainan sepak takraw kelentukan sangat berperan penting dalam menentukan keberhasilan dalam melakukan servis. Karena dengan memiliki kelentukan yang baik tekong bisa dengan mudah melakukan gerakan servis yang benar dengan teknik tinggi, yang mana tingkat kesulitan servis yang dihasilkan akan bagus. Tekong juga bisa dengan mudah menentukan arah servis yang diinginkan, mencari peluang-peluang dalam usaha mematikan bola di daerah lawan.

Gerakan servis dalam permainan sepak takraw adalah dengan cara ; satu kaki berada di dalam lingkaran servis dan kaki satunya lagi berada di luar lingkaran servis sebagai kaki ayun, pada saat bola dilambungkan secepatnya tekong mengangkat kaki ayun dengan jangkauan yang setinggi-tingginya untuk melakukan sepakan pada bola. Perkenaan bola dilakukan dengan lekukan kaki bagian dalam, punggung kaki (kura-kura kaki) atau dengan telapak kaki. Pada saat melakukan sepakan, kaki tumpu boleh terangkat asal tidak menginjak garis lingkaran. Untuk bisa melakukan gerakan menjangkau bola yang dilambungkan setinggi-tingginya maka sangat diperlukan kelentukan, jika seseorang tidak lentuk maka gerakan tersebut mustahil dilakukan.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan servis ini diantaranya, kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan), mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada kemampuan servis yang sesuai dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan kedua variabel di atas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berikut ini :



C. Hipotesis

Bertitik tolak pada kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Terdapat kontribusi kelentukan terhadap pelaksanaan servis

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab yang terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu terdapat kontribusi antara kelentukan terhadap pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNP sebesar 20.4 % dengan tingkat hubungan (r) = 0.452 pada signifikan $\alpha = 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui pada pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw, yaitu :

1. Untuk dapat meningkatkan keterampilan servis dalam permainan sepak takraw disarankan kepada pelatih untuk melatih kelentukan atlet dengan cara melatih otot yang dominan pada pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw.
2. Para dosen disarankan untuk tidak mengabaikan kelentukan dan memasukkan dalam materi perkuliahan untuk mencapai teknik servis yang baik dalam permainan sepak takraw.
3. Kepada atlet atau mahasiswa khususnya orang yang bertugas sebagai tekong agar dapat meningkatkan kelentukannya dengan cara meningkatkan latihan terhadap kelentukan demi menghasilkan teknik servis yang baik dalam permainan sepak takraw.

4. Penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa jurusan kepelatihan FIK UNP untuk itu perlu dilakukan penelitian pada sampel mahasiswa FIK UNP lainnya atau atlet prestasi sepakakraw.

Daftar Pustaka

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- B. Asril. (1990). *Peranan Servis dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- (1994). *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- (1996). *Penguasaan Teknik dalam Permainan Sepaktakraw*. Majalah. Jakarta.
- (1997). *Sepaktakraw*. Majalah. Jakarta.
- Bafirman & Apri Agus. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud RI.
- Depdikbus. (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jamani dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat olahraga pelajar. Jakarta.
- Dyson, geoffry. (1985). *The Mechanics of Athletics*. Dikutip oleh : pengurus besar PASI. Latihan mobilited. Jakarta.
- Dwijonowinoto Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar IlmiahKepelatihan*. IKIP. Padang.
- Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. (2002). *Instrument PemanduanBakat Sepaktakraw*. Direktorat Jendral Olahraga : Departement Pendidikan Nasional.
- Hirtz P. (1976). “Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit”, Theorie und praxis der Korperkultur, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muscle and Tendon Injuries in Athletis* : Stuttgart : University Book Publishing Compani.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Krejci, V & Peter, Koch, (1976), *Muscle and tendon injuries in athletics*, Stuttgart : Univercity Book Publishing Company.
- Luthan, (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.