

**KONTRIBUSI KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLET
SEPAKTAKRAW PPLP SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Kependidikan*



Oleh

**Dara Suspita Nur
NIM 2005/65848**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

Dara Suspita Nur (2009): Kontribusi Kelenturan terhadap Kemampuan Servis Kaki Bagian Dalam pada Atlet Sepaktakraw PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu melihat hubungan antara kelenturan dengan kemampuan servis kaki bagian dalam pada permainan sepaktakraw. Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kelenturan sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan servis dalam sepaktakraw pada atlet PPLP Sumatera Barat sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini dilaksanakan pada atlet PPLP Sumatera Barat sebanyak 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 12 orang yang terdiri dari 3 orang atlet putri dan 9 orang atlet putra. Pengambilan data kelenturan dilakukan dengan menggunakan *flexometer*. Sedangkan tes kemampuan servis dilakukan dengan cara menghitung pengulangan dari 3 kali hasil servis dibagi 3 pada permainan sepaktakraw.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis product moment dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari analisis data dapat diperoleh hasil “terdapat kontribusi antara kelenturan terhadap pelaksanaan servis kaki bagian dalam pada atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat sebesar 54,76% dengan perolehan koefisien korelasi product moment yang menyatakan hubungan yaitu $r_{xy} = 0,74$ dan $r_{tabel} = 0,576$ untuk $\alpha = 0.05$, dilanjutkan uji keberartian koefisien korelasi dengan menggunakan uji $t = 3,49$ dan $t_{tabel} = 1,81$. Dengan demikian kelenturan memiliki kontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw pada atlet PPLP Sumatera Barat.

Kata Kunci: Kelenturan, Servis Kaki Bagian Dalam

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala karunia, petunjuk, limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelenturan terhadap Kemampuan Servis Kaki Bagian Dalam pada Atlet Sepaktakraw PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sumatera Barat”**.

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

1. Bapak Drs. Syahrial Bahtiar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan masukan bagi penulis dalam menulis skripsi ini
4. Bapak Drs. Yaslindo, M.S. selaku Pembimbing II yang telah memberikan koreksi yang sangat bermanfaat sekali bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd., Bapak Drs, Mawardi, M.S., dan Ibuk Dra. Darni, M.Pd., sebagai Dosen penguji skripsi yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Atlet, pelatih, serta pengurus Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatra Barat.

7. Yang tercinta Ayahanda Darmawi dan Ibunda Junibar, Kakanda Darminur, dan Desi Oktaviani, serta adindaku David Lee, dan Devi Nofridanur yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang berguna untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabatku Yesi yang telah memberikan semangat dan telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang memberikan bantuan, saran, motivasi, semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan yang Bapak dan Ibu berikan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari ALLAH SWT, amin.

Padang, Agustus 2009

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Sepaktakraw	8
2. Hakikat Kelenturan.....	14
3. Hakikat Servis	22
4. Keterkaitan antara Kelenturan dan Servis Sepaktakraw ...	29
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis.....	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data	33

D. Instrumen Penelitian.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Normalitas.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
E. Implikasi.....	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kelenturan.....	34
2. Distribusi Frekuensi Skor Kelenturan.....	38
3. Distribusi Frekuensi Skor Servis.....	40
4. Uji Normalitas Data	41
5. Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bola Takraw	9
2. Alat Flexometer.....	34
3. Pelaksanaan Tes Kelenturan	34
4. Lapangan Pelaksanaan Tes Servis	36
5. Histogram Variabel Kelenturan	39
6. Histogram Variabel Servis	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Responden	49
2. Uji Normalitas Data Variabel Kelenturan.....	50
3. Uji Normalitas Data Variabel Servis	51
4. Tabel Analisis Hubungan.....	52
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	53
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi, Uji t	54
7. Uji Kontribusi/Seberapa Sumbangan.....	55
8. Pelaksanaan Tes	56
9. Surat Izin Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan proses latihan sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi olahraga yang maksimal. Untuk itu proses latihan harus berjalan secara intensif dan pelaksanaannya sangatlah terarah. Semua itu harus didasari oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (ITPEK). Pembinaan dan bimbingan sangat berperan sekali terhadap maju mundurnya sebuah prestasi olahraga. Di samping hal tersebut prestasi, bakat, dan potensi yang dimiliki oleh sang atlet sangat berperan. Pembinaan dan pengembangan bakat atlet sudah di akui secara nasional yang tertuang dalam undang-undang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005, pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan:

"Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan, dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan."

Dari kutipan diatas menyatakan bahwa setiap orang atlet harus memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Maka semua atlet harus membutuhkan segala daya dan upaya untuk mencapai prestasi Olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kolahragaan.

Prestasi olahraga suatu bangsa mencerminkan prestasi bangsa tersebut di bidang lain (Chalik, 2002:62). Artinya prestasi olahraga dapat dijadikan sebagai ukuran dalam memprediksi kemajuan suatu bangsa, kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sangat kuat khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor yang dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Seperti yang dijelaskan Suharno (1990:2):

"Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen 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 jiwa yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah."

Sepaktakraw salah satu cabang olah raga prestasi yang merupakan agenda pembinaan dalam Konida Sumbar atau Kota Padang khususnya. Pensosialisasian telah dilakukan berbagai kebijakan – kebijakan, baik dalam bentuk infra-struktur maupun supra-struktur. Infra-struktur, dikembangkan melalui sekolah – sekolah dan pusat – pusat pembinaan atau pelatihan. Supra-struktur juga telah dilakukan, seperti dalam pemasalan pembinaan dan pembinaan prestasi dan kompetensi – kompetensi lebih penting lagi yaitu telah dibangunnya PPLP permainan Sepaktakraw Sumbar bertempat di Kelurahan Sungai Sapih Kuranji Padang.

Olahraga sepaktakraw berkembang dengan pesat bahkan dimainkan oleh masyarakat luas. Pengembangan sepaktakraw di Indonesia secara strategis terjadi ketika sepaktakraw 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.

Untuk diketahui, tekong merupakan faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam menerangkan permainan Sepaktakraw pada setiap pertandingan. Jika servis dari pemain tekong tidak efektif dan akurat akan terarah dengan lurus dan tajam berarti suatu kegagalan dalam timnya. Walaupun pemain pendamping lainnya seperti pengumpan (*pider*) dan Smas (*smasher*) cukup terampil, sehingga usaha berikut untuk memenangkan permainan akan menjadi ambruk. Kejadian ini mungkin saja dikarenakan kesalahan dalam penyeleksian penempatan posisi pemain atau mungkin kesalahan dalam merekrut atlet suatu pembinaan.

Olahraga Sepak takraw adalah permainan yang ikut di pertandingan sebagai olahraga prestasi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun Internasional permainan ini umumnya diselenggarakan pada lapangan terbuka (*out door*) dan bahkan ada juga di dalam ruangan tertutup (*in door*).

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.

Hal tersebut merupakan modal utama untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw untuk ke depannya. Namun semua itu tergantung kepada para pelatih yang menerapkan penggunaan metode latihan, program latihan, serta sarana pendukungnya, 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 terencana. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan secara matang, yaitu usaha pembinaan, pembibitan secara dini serta pendekatan secara ilmiah dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian di bidang olahraga.

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; kelenturan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan otot. Seseorang yang mempunyai kelenturan yang bagus akan dengan mudah melakukan gerakan servis yang benar. Untuk melakukan gerakan servis secara baik dan benar dibutuhkan kelenturan yang baik pula. Dengan memiliki kelenturan yang baik maka pemain dapat mengarahkan servis kepada lawan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Pemain juga dengan mudah bisa mencari peluang-peluang ke daerah lawan yang kosong.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet PPLP Sumatera Barat, bahwa dalam melakukan servis kaki bagian dalam sering tidak terarah. Hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan latihan terhadap atlet PPLP Sumatera Barat. Pada saat latihan, atlet kurang memperhatikan teknik-teknik yang penting untuk melakukan servis, terutama pada teknik kelenturan.

Untuk mengarah kepada maksud tersebut maka penulis mengangkat salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi sepak takraw yakni menyangkut masalah: "Kontribusi kelenturan terhadap kemampuan servis kaki bagian dalam pada atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kelenturan
4. Keseimbangan
5. Kecepatan
6. Kekuatan otot
7. Kemampuan servis

C. Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan servis berdasarkan pengamatan penulis di lapangan karena keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan, agar lebih terarahnya penelitian ini maka penulis membatasi "Kontribusi kelenturan terhadap kemampuan servis kaki bagian dalam sepaktakraw pada atlet PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sumatera Barat."

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelenturan terhadap kemampuan pelaksanaan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelenturan dengan servis kaki bagian dalam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kelenturan atlet PPLP Sumatera Barat
2. Kemampuan servis atlet PPLP Sumatera Barat
3. Hubungan kelenturan dengan kemampuan servis atlet PPLP Sumatera Barat
4. Kontribusi kelenturan terhadap kemampuan servis kaki bagian dalam pada atlet PPLP Sumatera Barat

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Para dosen dan pelatih, sebagai bahan untuk merencanakan dan meningkatkan materi pelajaran dan menu latihan.
3. Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan penelitian yang relevan.
5. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepaktakraw

a. Permainan Sepaktakraw

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. Permainan ini umumnya diselenggarakan pada lapangan terbuka (*outdoor*) dan bahkan ada juga di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Lapangan permainan yang digunakan berbentuk empat persegi berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. keempat sisi lapangan harus bebas dari hambatan sekurang-kurangnya 3 meter. Apabila lapangan berada dalam ruangan, maka tinggi loteng dari lantai sekurang-kurangnya 8 meter. Titik pusat lingkaran dengan radius 30 cm

yang diukur dari pinggiran sebelah dalam sebagai tempat sepak mula, berjarak 4,25 meter dari garis. Alat yang dipergunakan adalah sebuah bola takraw berbentuk bulat terbuat dari rotan atau plastik dengan ukuran berat antara 170-180 gram untuk putra dan 160-170 gram untuk putri terdiri dari 9-11 lilitan dan mempunyai 12 lubang.



Gambar 1. Bola Takraw

Pakaian pemain dalam satu team harus seragam kaos yang berlengan, celana pendek dan sepatu karet. Untuk pemain putri memakai kaos berleher bundar, berlengan dan , memakai celana pendek sampai sebatas lutut serta sepatu karet. Semua kaos harus memakai nomor punggung yang tetap, baik di depan maupun di belakang. Kapten regu harus memakai ban kapten pada lengan sebelah kiri. Setiap pemain tidak dibolehkan memakai peralatan yang membahayakan diri sendiri atau pemain lain. Dalam musin atau suhu terlalu dingin dibolehkan memakai trining-suit (PERSETASI, 1999). Seluruh atribut yang pemain dianggap bagian dari badan pemain.

Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang pemain. Dalam satu team diperbolehkan tiga orang pemain dan satu orang pemain cadangan atau sebanyak 10 orang

pemain yang dinamakan satu team. Pemain yang berdiri di belakang dan melakukan sepak mula (servis) disebut tekong dan kedua pemain di depan disebut apit (apit kanan dan apit kiri).

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

Pada cabang olahraga permainan lainnya, servis dilakukan sendiri oleh pemain yang bersangkutan (*server*) sementara pada permainan sepak takraw 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 sepak takraw, di samping aksi individu kerjasama antar pemain akan sangat menentukan penampilan dari suatu regu sepak takraw yang bersangkutan.

Dalam permainan sepak takraw diperlukan kondisi fisik yang baik. Di antara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelentukan dan keseimbangan. Dua komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan dalam permainan sepak takraw di samping unsur-unsur lainnya. Dalam bermain sepak takraw 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) kelenturan, (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 di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepaktakraw merupakan permainan yang menuntut agar kita memiliki (1) kondisi fisik yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kelenturan. (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 sepaktakraw yang baik. Menurut Ratinus Darwis (1992:15) kemampuan dasar bermain sepaktakraw adalah:

Menyepak dengan menggunakan bahagian-bahagian 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 sepaktakraw 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 sepaktakraw adalah merupakan tingkat kemampuan untuk melakukan teknik dasar permainan sepaktakraw

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 smash. 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 sepak takraw di posisi manapun dia bermain (tekong, smasher atau *feeder*). Teknik dasar terdiri dari; sepak sila, sepak kura, sepak simpuh, memaha dan kepala (*heading*).
2. Teknik khusus (*spesifik skill*) merupakan teknik khusus dan spesifik yang harus dimiliki dan dikuasai secara baik oleh pemain sepak takraw 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 sepak takraw 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 cangkil. 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 (*specific skill*) yang merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik. Teknik khusus harus dimiliki oleh pemain sepak takraw sesuai dengan spesialisasi dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus yang harus dimiliki oleh seorang tekong salah satunya adalah servis. Servis merupakan teknik sepak mula yang dilakukan pada awal permainan. Kemudian teknik khusus smash yang harus dikuasai oleh smasher. 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 di atas 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.

2. Hakikat Kelenturan

a. Pengertian Kelenturan

Definisi kelenturan Menurut Jonath/Krempel (1981) dalam Syafruddin (1999:58) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Menurut Suharno H.P (1986:30) bahwa “kelenturan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas”.

Menurut Paul Uram (1986:2) bahwa “Kelenturan adalah kelemahan lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian di mana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera”. Menurut Depdiknas (2002:16) “Kelenturan adalah kemampuan untuk menggunakan lebar ayunan gerak dalam persendian ke kemampuan maksimum”.

Sedangkan Sajoto dalam Fauzan (1992:16) menyatakan pula kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh, pengukuran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament dan di sekitar persendian.

Dari beberapa pendapat di atas, mengemukakan definisi yang sama tentang kelenturan. Di mana kelenturan menyangkut luas/jarak gerak atau jangkauan gerak persendian. Perbedaan hanya terletak pada pemakaian istilah saja namun pada hakekatnya mengandung makna yang sama. Dengan demikian kelenturan memegang peranan yang besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan untuk melakukan servis kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw, kelenturan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan dalam permainan sepak takraw tepatnya pada servis kaki bagian dalam.

Seorang atlet yang mempunyai tingkat kelenturan yang baik akan dapat mengurangi kemungkinan terjadi cedera, membantu dalam mengembangkan kecepatan dan kelincahan, membantu penggunaan tenaga yang efisien pada waktu melakukan gerakan-gerakan, membantu meningkatkan prestasi dan memperbaiki sikap tubuh.

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kelenturan, menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Istilah lain yang sering kali di konotasikan sama dengan kelenturan tersebut adalah keluwesan, kelenturan, fleksibilitas, dan atau flexibility.

b. Jenis-jenis Kelenturan

Pada dasarnya kelenturan dapat di lihat dari beberapa sudut pandang, bila di lihat dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelenturan dapat dibedakan atas kelenturan umum dan khusus. Sedangkan bila di lihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelenturan dapat dikelompokkan atas kelenturan aktif dan kelenturan pasif serta kelenturan statis dan dinamis. Sebagaimana menurut Syafruddin (1999:59)

- 1) Kelenturan Umum Adalah kemampuan semua persendian/pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal, dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga.
- 2) Kelenturan khusus Adalah kemampuan kelenturan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tetentu, misalnya kelenturan pergelangan

tangan dan bahu dalam permainan bola voli atau kelenturan sendi panggul dan tungkai pada servis kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw.

- 3) Kelenturan aktif Adalah kelenturan dimana gerakan-gerakannya dilakukan sendiri seperti senam kalistenik atau gerakan-gerakan senam pergelangan yang biasa dilakukan dalam pemanasan.
- 4) Kelenturan pasif Adalah kelenturan dimana gerakan-gerakannya dilakukan dengan bantuan orang lain seperti stretching (peregangan) berpasangan.
- 5) Kelenturan dinamis Adalah latihan kelenturan dengan menggerakkan persendian secara berulang-ulang.
- 6) Kelenturan statis Adalah latihan kelenturan dengan kelenturan dengantidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu. Misalnya latihan peregangan pada waktu melakukan pemanasan.

Menurut Wahjoedi (2001:5) salah satu sumbangan yang paling meyakinkan terhadap pengukuran ilmiah tentang kelenturan adalah *fleximeter* yang mampu menghasilkan data dengan reliabilitas yang tinggi untuk menetapkan luas gerak dalam berbagai bagian tubuh.

Jadi jelas bahwa, tes yang digunakan untuk mengukur kelenturan, adalah flexometer yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dari berbagai bagian tubuh seperti kemampuan *ekstensi* dan *fleksi* dari otot. Demikian juga dengan tes kelenturan flexometer. Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan peregangan dari otot daerah pinggul dan kaki. Agar tercipta luas ayunan gerak sehingga membuat hasil kemampuan servis akan lebih baik dan efisien.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kelenturan

Bompa dalam Hasriwandi (2006:23) mengemukakan 7 faktor yang mempengaruhi kelenturan, di antaranya:

1) Bentuk, Tipe, Struktur Sendi serta Ligamen dan Tendon

Bentuk, tipe, dan struktur sendi pada seseorang secara anatomi memiliki kesamaan. Menurut Syafruddin, persendian banyak dipengaruhi oleh permukaan sendi, misalnya dibatasi oleh prosesus olekrani pada sendi bahu, ligamen ilio femoral pada sendi panggul. Tipe sendi terdiri dari tipe sendi engsel seperti lutut, siku, dan tipe sendi putar seperti bahu dan pangkal paha.

Menurut Alter (2003:8) ada dua jenis jaringan penghubung yang sangat berpengaruh pada daerah jangkauan gerak seorang atlet, yaitu: “(1) *Collagenous connective tissue* dimana menyusun utamanya adalah collagen; (2) *Elastic connective tissue*, yang dibentuk oleh susunan jaringan elastic”.

Jaringan penghubung diatas besar pengaruhnya terhadap kerja persendian. Alter juga menyatakan, “manakala serat otot collagenous dominan, maka daerah gerakan menjadi terbatas, sebaliknya apabila serat elastic yang mendominasi maka jangkauan gerak lebih luas.”

Dari pendapat Alter di atas berikatan dengan kemampuan jangkauan gerak persendian. Sedangkan ligament, tendon, fascia juga termasuk dalam jaringan penghubung ini. Ligamen berfungsi menghubungkan tulang dengan tulang sedangkan tendon

menghubungkan otot dengan otot atau otot dengan tulang. Menurut Ozolin dalam Bompa (1983:322) “lebih elastis jaringan ligamen dan tendon tersebut maka lebih tinggi ayunan gerak”.

Menurut Fox (1971:187) “ pada gerakan tulang sendi yang ekstrim, tendon memiliki pengaruh pembatas yang lebih banyak. Karena kelenturan dapat berubah melalui latihan, maka jaringan ini pun dapat berubah”. Jadi untuk menciptakan kaki yang melakukan servis kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw, perlu melatih otot-otot dan sendi, serta ligamen dan tendon pada daerah yang bekerja dengan kaki tersebut.

2) Lintasan Otot dan Kedekatan Sendi

Pada beberapa gerak kontraksi dari otot yang aktif (*agonis*) parallel dengan relaksasi atau peregangan otot yang bekerja berlawanan (*antagonis*). Dengan mudah otot antagonis menghasilkan sedikit energi yang dikeluarkan untuk menahan perlawanan kontraksi tersebut. Kemampuan serabut otot untuk meregang meningkat sebagai hasil latihan kelenturan. Topalian dalam Bompa (1983:323) menyatakan, “kelenturan sering terbatas bagaimanapun juga latihan dilakukan kalau otot antagonis tidak rilek, atau kurangnya koordinasi tidak rilek, atau kurangnya koordinasi antara kontraksi (*agonis*) dan relaksi (*antagonis*)”. Oleh karena itu tidaklah mengherankan kalau seseorang koordinasinya tidak baik atau tidak mampu membuat rileks otot antagonis akan memiliki nilai pengembangan kelenturan yang rendah.

3) Usia dan Jenis Kelamin

Bompa (1983:323) menyatakan “bahwa tingkat kelenturan usia muda wanita dibandingkan dengan usia muda laki-laki berbeda”. Bila kita lihat dalam kehidupan, semakin tua seseorang semakin berkurang tingkat kelenturannya dan pada wanita masih dapat mempertahankannya. Menurut Mira dan Mogos dalam Bompa (1983:232) “kelenturan maksimum dicapai pada usia 15-16 tahun”. Pernyataan diatas dapat dibuktikan dengan norma tes kelenturan untuk wanita lebih tinggi dari pada pria pada semua tingkat.

4) Suhu Tubuh Menyeluruh dan Suhu Otot Tertentu

Suhu otot menyeluruh dan suhu otot tertentu keduanya mempengaruhi luas ayunan gerak. Wear dalam Bompa (1983) menemukan bahwa kelenturan meningkat 20% bila melakukan pemanasan lokal pada suhu 115° F dan menurun 10-20% dengan pendinginan otot pada suhu 65° F. Demikian juga luas ayunan gerak meningkat mengikuti pemanasan normal (Luke,1954).

Hal ini penting diperhatikan, sebelum melakukan servis, hendaknya melakukan pemanasan umum terlebih dahulu untuk menaikkan suhu tubuh menyeluruh, kemudian baru melakukan latihan peregangan. Dengan pemanasan umum terlebih dahulu akan meningkatkan aliran darah ke otot, dan dengan demikian akan membuat serabut-serabut otot lebih siap dan mudah untuk diregang tanpa menimbulkan cedera-cedera pada otot nantinya.

Zatzyorski (1980) menyelidik pengaruh tidak melakukan pemanasan, pemanasan melalui fisik selama 20 menit, dan mandi panas pada suhu 40° C selama 10 menit, terhadap kelenturan. Hasilnya seperti yang diharapkan ialah tingkat tertinggi kelenturan dicapai setelah mengikuti pemanasan normal 21% lebih besar dari pada yang dihasilkan mandi air panas, dan 89% lebih tinggi dari pada yang dihasilkan tidak melakukan pemanasan sama sekali.

5) Waktu

Kelenturan juga berubah-ubah sesuai dengan waktu. Bompa (1983:323) menyatakan bahwa luas ayunan gerak tertinggi terlihat dilakukan antara pukul 10.00, pukul 11.00, pukul 16.00 dan pukul 17.00, sementara luas ayunan gerak terendah terjadi pada pagi hari yaitu sekitar pukul 02.00 dan 03.00 dini hari.

6) Kekuatan Otot

Tidak mempunyai kekuatan otot yang cukup, juga menghalangi luas ayunan berbagai latihan (pechtl dalam Bompa,1983:323). Jadi kekuatan adalah salah satu komponen penting dari kelenturan. Ini seharusnya menjadi perhatian bagi atlet, mahasiswa, guru maupun dosen dan pelatih. Persepsi yang keliru dari berbagai pelatih maupun guru olahraga adalah bahwa bertambahnya kekuatan akan membatasi kelenturan, atau bertambahnya kelenturan berpengaruh negatif terhadap kekuatan.

Menurut Bompas (1983:324) kekuatan otot meregang, bagaimanapun tidak dapat dipengaruhi oleh kesanggupan melakukan gerakan kekuatan. Kekuatan dan kelenturan sejalan, karena tujuan utama kelenturan adalah otot yang representatif, sementara tujuan akhir pada beberapa banyak suatu otot dapat diregang. Disini terdapat dua perbedaan mekanisme dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sebagai contoh adalah cabang senam yang memiliki keduanya, kekuatan dan sangat lentur, hal ini merupakan bukti yang sebenarnya dari konsep ini.

7) Kelelahan dan Emosional

Bompas (1983:324) menyatakan bahwa kelelahan (*fatigue*) dan kesadaran emosional seseorang mempengaruhi kelenturan secara signifikan. Suatu keadaan emosional yang positif berpengaruh positif terhadap kelenturan seperti sama halnya dengan perasaan (*depresi*). Demikian pula, kelenturan dipengaruhi oleh kelelahan. Menurut Mira dan Mogos dalam Bompas (1983:324) hal ini sudah menjadi keadaan umum dari kelelahan/keletihan, atau tumpukan kelelahan menjelang akhir dari suatu materi latihan.

3. Hakikat Kemampuan Servis

Servis menurut Soegih Hajuno (1984) dalam Zalfendi adalah suatu gerakan kerja yang penting dalam permainan sepakbola karena poin hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis. Sedangkan menurut

PB Persetasi (1999) servis adalah orang yang pertama kali menyepak atau juga bisa dikatakan sepak mula, dan ini merupakan awal dari permainan sepaktakraw dan sepakan yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Oleh sebab itu servis termasuk salah satu teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. 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.

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."

Melaksanakan servis dalam sepaktakraw dilakukan oleh seorang pemain yang disebut tekong. Tekong berperan menyepak bola yang dilambungkan oleh teman beregunya (apit) guna mengarahkan bola ke lapangan lawan sebagai penyajian bola pertama dalam permainan. Teknik pelaksanaan servis ini tergantung dari jenis sepakan yang dipergunakan. Jenis-jenis servis dalam permainan sepaktakraw ada lima macam servis,

yaitu servis bawah, servis atas, servis kaki bagian dalam, servis punggung kaki, dan servis telapak kaki. Sama seperti yang di kemukakan Asril Bahar (2008) bahwa jenis-jenis servis yang dapat digunakan dalam permainan sepak takraw 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. 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.

Servis punggung kaki, adalah jenis sepak mula yang merupakan teknik tinggi. Perkenaan bolanya pada kaki 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.

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 kearah 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.

Untuk melaksanakan 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, dan 4) setelah bola disepak, badan digerakkan mengikuti lanjutan gerak kaki sepakitan 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 sepaktakraw.

Adapun faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam proses belajar keterampilan servis dalam permainan sepaktakraw, Ratinus Darwis (1992:62):

a. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak, menjadi satu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Koordinasi gerak mata kaki dalam permainan sepak takraw memiliki peranan yang sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk melakukan servis kaki bagian dalam.

b. Kelincahan

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat. Tanpa kelincahan yang tinggi, seorang pemain sepak takraw tidak akan dapat memainkan bola dengan baik, sehingga kelincahan merupakan salah satu komponen penting yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw untuk menunjang permainan yang baik, maka kelincahan pemain perlu dijaga dan ditingkatkan.

c. Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan regangan otot, tendon, dan ligamen dengan tulang. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan peregangan, dan kelenturan akan menurun ketika terjadi cedera.

Kelenturan yang tinggi, sangat diperlukan oleh pemain sepak takraw, untuk semua posisi pemain, baik untuk tekong, maupun apit kanan dan kiri. Kelenturan bagi pemain sepak takraw posisi tekong, akan sangat kelihatan ketika seorang tekong melakukan servis.

d. Kecepatan

Kecepatan, terutama kecepatan bergerak merupakan komponen penting yang harus juga dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw. Posisi tekong memiliki daerah yang lebih luas untuk dikuasai dibanding dengan apit kiri dan kanan. Luasnya daerah tersebut mengharuskan pemain pada posisi tekong harus memiliki reaksi yang benar-benar bagus. Kecepatan bergerak merupakan dukungan bagi pemain dengan posisi tekong. Dengan demikian kecepatan perlu dilatih dan ditingkatkan, agar pemain sepak takraw dapat bergerak dengan cepat untuk menguasai bola.

e. Power

Power didefinisikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan, yang dilakukan dengan mengerahkan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Power sangat diperlukan oleh semua pemain sepak takraw, terutama untuk pemain dalam posisi tekong. Dengan power yang tinggi, maka seorang pemain akan mampu melakukan servis dengan tepat.

f. Kekuatan otot

Kekuatan termasuk salah satu komponen biomotorik yang banyak terlibat dalam gerakan-gerakan sepak takraw. Kekuatan yang dominan digunakan oleh pemain dalam posisi tekong adalah kekuatan otot kaki. Latihan-latihan tertentu untuk meningkatkan kekuatan maksimal atlet sepak takraw, dengan posisi tekong diperlukan, agar pemain tersebut

memiliki kekuatan tendangan yang bagus, sehingga pada saat pemain tersebut melakukan servis, maka lawan kesulitan untuk menerima bola, sehingga kemenangan dalam pertandingan akan dapat diperoleh.

g. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen penting dari motor ability yang banyak digunakan dalam permainan sepak takraw. Daya tahan yang dimaksud adalah; daya tahan otot, daya tahan kecepatan, daya tahan an-aerobik, dan daya tahan aerobik.

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

4. Keterkaitan antara Kelenturan dan Servis Sepak takraw

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

Jelas diterangkan diatas bahwa kelenturan merupakan kemampuan 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.

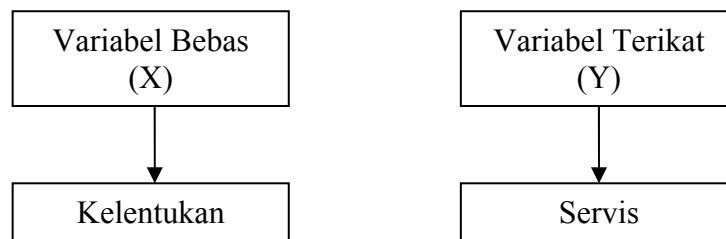
Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berkemungkinan bisa menghasilkan teknik servis yang baik. Maka oleh sebab itu latihan kelenturan sangatlah dibutuhkan dan harus dimasukkan pada program latihan, karena dengan memiliki kelenturan yang baik maka seorang tekong bisa melakukan teknik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

B. Kerangka Konseptual

Kelenturan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik yang penting sekali peranannya dalam semua cabang olahraga khususnya sepak takraw. Besar atau kecilnya kelenturan yang digunakan tergantung pada cabang olahraga itu sendiri. Semakin baik kelenturan seseorang, maka semakin mudah melakukan gerakan servis.

Untuk melakukan gerakan servis dalam permainan sepak takraw pada saat melakukan sepakan kaki tumpu boleh terangkat asalkan tidak menginjak garis lingkaran. Untuk bisa melakukan gerakan menjangkau bola yang dilambungkan setinggi-tingginya maka sangat diperlukan kelenturan. Jika seorang tidak lentuk mustahil gerakan itu bisa dilakukan.

Untuk lebih jelasnya kerangka berpikir 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:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan dengan kemampuan servis atlet PPLP Sumatera Barat.
2. Terdapat kontribusi antara kelenturan dan kemampuan servis kaki bagian dalam pada atlet PPLP Sumatera Barat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kelenturan dengan servis kaki bagian dalam atlet PPLP Sumatera Barat, dapat ditarik kesimpulan, yaitu: kedua variabel berdistribusi normal (lihat lampiran 2 dan 3), maka dari kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan dengan servis kaki bagian dalam atlet PPLP Sumatera Barat, dengan koefisien korelasinya $r_{xy} = 0,74$ dan $r \text{ tabel} = 0,576$ untuk $\alpha 0,05$ dan koefisien korelasi uji t adalah $t \text{ hitung} = 3,49 > t \text{ tabel} = 1,81$ (lihat pada lampiran 5 dan 6, hal 52, 53). Dan kontribusi antara kelenturan terhadap pelaksanaan servis kaki bagian dalam pada atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat sebesar 54,76%.

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 kelenturan atlet dengan cara melatih otot yang dominan pada pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw.

2. Para dosen disarankan untuk tidak mengabaikan kelenturan dan memasukkan dalam materi perkuliahan untuk mencapai teknik servis yang baik dalam permainan sepaktakraw.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian sejenis dengan variabel yang berbeda, sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap tentang hubungan atau pengaruh variabel lainnya yang tidak termasuk dalam penelitian ini terhadap kemampuan servis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael. J. 2003. 300 *Teknik Peregangan Olahraga* (Penerjemah Jamal Habib). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- B. Asril.(1990). *Peranan Servis dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Bompa, Tudor.O. 1983. *Teory And Methodology Of Training*: Toronto Ontario Canada: Kendal/Hunt.PC.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud RI.
- Fox, Edward. L, dan Mathews, Donald. K. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletic*. Edisi ketiga. Philadelphia: Holt Sunders International Educaion.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- HP, Suharno. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta
- Krejci, V & Peter, koch, (1976), *Muscle and tendon injuries in athleics*, Stuttgart: Univercity Book Publishing Company.
- Luthan. (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Nur, Hasriwandi. 2006. *Hubungan Antara Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw*. Tesis tidak diterbitkan. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Poerwadarminta. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Syafrudin. 1999. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: FPOK
- Sudjana. 1994. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Tim Mengajar Sepaktakraw. (2006). *Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP.