

**KONTRIBUSI KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KEMAMPUAN SERVICE
ATAS ATLET SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 18 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai salah satu
peryaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**ALVI AKBAR
NIM. 16087174**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

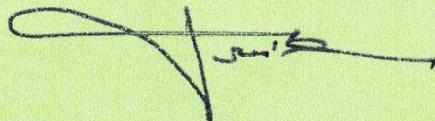
Judul : Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan *Service* atas Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang

Nama : Alvi Akbar
Nim/BP : 16087174/2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alvi Akbar
NIM : 16087174/2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

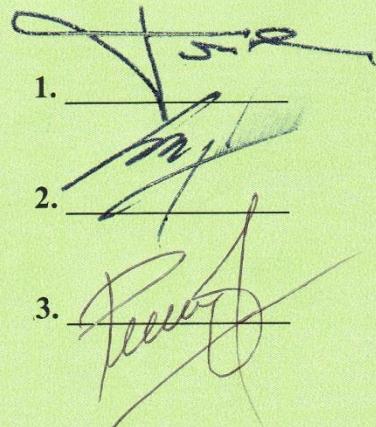
Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah
Dengan Kemampuan *Service* atas Atlet Sepaktakraw
SMP Negeri 18 Padang

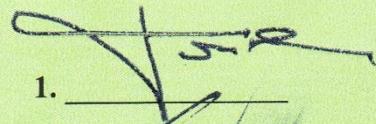
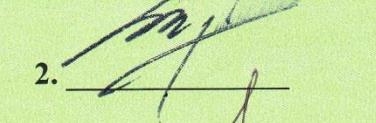
Padang, Desember 2020

Nama

1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
3. Anggota : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan *service atas* atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 2 November 2020
Yang membuat pernyataan



Alvi akbar
NIM 16087174

ABSTRAK

Alvi akbar. 2020. Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Service atas Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Skripsi. Jurusan kepelatihan. Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan servis atas sepaktakraw. Variabel dalam penelitian ini adalah kelentukan (X1), keseimbangan (X2) dan kekuatan otot tungkai bawah (X3) sebagai variabel bebas, dan kemampuan servis atas sepaktakraw (Y) sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kelentukan, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan servis atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020 di lapangan sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 padang yang berjumlah 15 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang atlet putra saja. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) tes *sit and reach*, 2) stork stand test, 3) leg and back dynamo meter dan 4) tes kemampuan servis atas sepaktakraw. Teknik analisis data menggunakan korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah 1) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 52,67%. 2) Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 71,61%. 3) Kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 62,07%. dan 4) kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi secara bersama sama terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 51,26%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan *Service* atas Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang” skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Dr. Donie, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Dr. Padli, S.Si, M.Pd. selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

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

Padang, November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Servis Pada Sepaktakraw	10
2. Kekuatan otot tungkai	14
3. Kelentukan	16
4. Keseimbangan	18
B. Peneltian yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisa Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Kelentukan (X_1)	34
2. Keseimbangan (X_2).....	35
3. Kekuatan Otot Tungkai Bawah (X_3).....	37
4. Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw (Y).....	39
B. Uji Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	45
1. Terdapat Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang ...	45
2. Terdapat Kontribusi Keseimbangan terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.....	48

3. Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Bawah terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	49
4. Terdapat Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan, dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Secara Bersama-sama terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	52

BAB V KESIMPULAN DANS SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR RUJUKAN	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	33
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	34
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keseimbangan atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	36
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai bawah atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.....	37
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.....	39
6. Uji Normalitas dengan Lilliefors	40
7. Hasil Uji Korelasi Sederhana X_1 -Y.....	41
8. Hasil Uji Korelasi Sederhana X_2 -Y.....	42
9. Hasil Uji Korelasi Sederhana X_3 -Y.....	43
10. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Berganda	44
11. Table Analisis Korelasi Berganda.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan servis atas.....	12
2. Kerangka Konseptual	24
3. Back And Leg dynamometer	28
4. Tes Sit and Reach.....	28
5. Lapangan untuk Servis Atas.....	30
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	35
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	37
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Tungkai Bawah Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	38
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan servis atas sepaktakraw Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	58
2. Analisis Penentuan Norma Dengan Menggunakan skala 5	62
3. Uji normalitas.....	66
4. Uji hipotesis	70
5. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	84
6. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	85
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	86
8. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	87
9. Nilai kritis distribusi F	88
10. Dokumentasi penelitian.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

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

Olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin

gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia, salah satunya adalah Olahraga sepaktakraw.

Permainan sepaktakraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Permainan di awali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kakinya, pemain ini dapat disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebrangkan di atas net agar jatuh diwilayah lapangan lawan. Permainan sepaktakraw mempunyai peraturan-peraturan tersendiri, sehingga akan membedakan permainan dengan olahraga yang lainnya.

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepaktakraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13.40 x 6.10 meter dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan asalkan terbebas dari rintangan. Permainan sepaktakraw ini dimulai dengan melakukan sepakmula (servis) yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan secara bergantian maupun dilakukan oleh satu orang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepaktakraw, dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan dan setiap sentuhannya terdapat istilah, (1) sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) sentuhan ke dua di kenal

dengan mengumpan, dan (3) sentuhan ke tiga dikenal dengan smash. Aspek dasar permainan sepaktakraw sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi.

Sepaktakraw selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih atau pembina. Selain itu pembina harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya pembina atau pelatih harus menguasai teknik permainan sepaktakraw. Seorang atlet atau pemain akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakter fisik merupakan komponen penting yang harus di berikan sebagai penunjang penampilan, tingkat kebugaran jasmani secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus di capai, penguasaan teknik secara benar yang di perlukan dalam olahraga tertentu harus dikembangkan, faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan di pertahankan.

Sepaktakraw sebagai permainan beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individu dan kerjasama tim yang baik. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama dalam regu maka kualitas permainan akan makin baik. Dalam permainan keterampilan sepaktakraw sangat diperlukan, supaya permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan dasar dan keterampilan

khkus. Keterampilan dasar meliputi: sepaksila, sepakkura/sepakkuda, sepakbadek, menggunakan paha sundulan kepala (heading). Sedangkan keterampilan khusus meliputi: sepakmula, menerima bola dari servis, smash (pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan), block (menahan serangan).

Untuk memulai permainan dalam sepaktakraw digunakan salah satu teknik yaitu Sepakmula (servis) dan juga merupakan serangan pertama dalam sepaktakraw. Sepakmula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Untuk dapat melewatkkan bola secara teratur melalui bagian atas net, para pemain tentunya harus menguasai sepakmula (servis) dengan benar. Sepakmula (servis) dalam sepaktakraw dilakukan oleh tekong dengan bola lebih awal dilemparkan atau dilambungkan oleh apit baik apit kanan maupun apit kiri sesuai dengan tekong menggunakan kaki yang digunakan. Servis dalam permainan sepaktakraw dapat dikatakan dengan sepakmula, sepakan tersebut berupa sepakan dari atas maupun sepakan dari bawah.

Servis merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melakukan servis. Kegagalan atau kesalahan suatu regu dalam melakukan servis dapat menambahkan angka bagi pihak lawan. Pada umumnya untuk dapat melakukan sepakmula (servis) atas dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepaktakraw yaitu kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, pada saat tekong menerima bola lambung dari pemain apit dan melakukan pukulan

bola dengan menggunakan punggung kaki, jika terjadi kaki tumpu keluar dari lingkaran maka kesalahan seperti ini akibatnya terjadinya poin untuk lawan karena dalam melakukan sepakmula kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong.

Sedangkan untuk dapat melakukan sepakmula bawah dengan menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan sepaktakraw yaitu kaki tumpu harus dihadapkan ke pelambung, sehingga pada saat pukulan bola gerak lanjutannya tidak terhambat, kaki pukul dikeraskan pada pergelangan kaki, akibatnya pukulan bola lebih bertenaga, dan dapat diarahkan sesuai harapan dan kaki tumpu atau kaki pukul tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, karena dalam permainan sepaktakraw untuk dapat melakukan sepakmula atas maupun sepakmula bawah kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, jika terjadi kesalahan kaki tumpu keluar dari lingkaran tekong hal ini merupakan kesalahan dalam peraturan permainan.

Keterampilan dasar sepaktakraw, khususnya servis atas erat kaitannya dengan unsur-unsur kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi diperlukan atau berhubungan dalam melakukan keterampilan dasar sepaktakraw, khususnya dalam melakukan gerakan servis atas. Namun unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan servis atas adalah kelentukan, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik, maka dalam pelaksanaan keterampilan

servis atas akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan unsur kelentukan juga diperlukan dalam keterampilan servis atas, dikarenakan dalam melakukan keterampilan servis atas adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan dalam target sasaran dengan memaksimalkan kelentukan sendi. Hal ini tentunya membutuhkan kelentukan yang baik untuk mendapatkan servis yang baik pada sepaktakraw.

Peneliti telah melakukan observasi beberapa waktu lalu pada atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu peneliti menemukan rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan servis atas, pada saat melakukan servis atas perkenaan bola dengan kaki tidak tepat sehingga menghasilkan arah bola yang tidak tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini disebabkan di duga, keseimbangan pada saat melakukan servis atas seperti tidak seimbang atau goyah pada saat mengangkat salah satu kaki dan juga kaki tumpu keluar dari lingkaran servis atas dan juga kurangnya kelentukan dari melelakukan servis atas seperti sulitnya menjangkau bola yang tidak sesuai dengan arah yang diminta misalnya tidak biasa menjangkau bola yang jauh atau terlalu tinggi.

Benyak faktor yang terkait dengan kurangnya kemampuan servis atas seperti yang terkait dengan faktor yang mempengaruhinya, baik yang berasal dari dalam diri atlet (internal) dan yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri (eksternal).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis. Sedangkan faktor

eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, faktor lingkungan sekitar, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan kemampuan atlet yang berlatih.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan masalah yang dihadapi atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini akan ada perbaikan dan dapat meningkatkan kemampuan atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang berlatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Belum teridentifikasi Kelentukan, Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai saat melakukan servis atas bermain sepaktakraw pada atlet SMP Negeri 18 Padang, saat servis geraknya tidak terarah dan posisi kaki sering keluar dari lingkaran sehingga jatuhnya bola sering keluar dan tidak tepat pada sasaran.
2. Kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung untuk atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sehingga atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang kurang aktif dalam bergerak dan kurang kesempatan untuk mencoba/praktikannya.
3. Atlet SMP Negeri 18 Padang masih goyah pada saat melakukan servis atas dan rendahnya kelentukan menyebabkan sulitnya menjangkau bola yang tidak sesuai dengan arah yang dimintak.

4. Atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang masih rendahnya perkenaan bola dengan kaki tidak tepat menghasilkan arah bola yang tidak tentu dan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya masalah yang teridentifikasi selama peneliti melakukan observasi di lapangan, agar penyelesaian masalah lebih focus maka penelitian batasi pada: “Kontribusi latihan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai bawah dengan kemampuan servis atas atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Berapa besar kontribusi Kelentukan dengan *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang?
2. Berapa besar kontribusi Keseimbangan *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang?
3. Berapa besar kontribusi Kekuatan otot tungkai bawah *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui berapa besar kontribusi Kelentukan dengan *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang.

2. Mengetahui berapa besar kontribusi Keseimbangan *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang?
3. Mengetahui berapa besar kontribusi Kekuatan otot tungkai bawah dengan *service atas* sepaktaraw Atlet SMP Negeri 18 Padang?

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi :

1. Pelatih agar bias memilih dan menggunakan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan servis atas dalam sepaktakraw dan memberikan sumbangsih pengetahuan dalam merancang variasi metode latihan khususnya latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam sepaktakraw.
2. Penulis sendiri, untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Atlet sebagai acuan untuk intropesi diri dalam latihan upaya untuk peningkatan kemampuan servis atas dalam latihan sepaktakraw untuk menggapai prestasi.
4. Peneliti sebagai referensi dalam memperkaya pengetahuan tentang cara meningkatkan kemampuan servis atas dalam sepaktakraw.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 52,67%.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 71,61%.
3. Kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 62,07%.
4. Kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai bawah memberikan kontribusi secara bersama sama terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw atlet sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang sebesar 74,17%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran kepada pelatih sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, antara lain:

1. Kepada pelatih sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang disarankan untuk memberikan program-program latihan yang bisa meningkatkan kondisi fisik seperti kelentukan, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai bawah. Karena beberapa unsur kondisi fisik tersebut terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan servis atas sepaktakraw.

2. Kepada pemain sepaktakraw SMP Negeri 18 padang untuk terus disiplin menjalankan program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih. Karena latihan yang disiplin dan kontinu akan membuat program latihan yang dijalankan akan sampai kepada apa yang dituju oleh pelatih. Kemudian disarankan untuk menambah jadwal latihan di luar jam latihan yang telah ditentukan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. 2011: *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.10,13,14.
- Afrizal S, (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Ardiansyah, AA. (2018).Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Servis dalam Permainan Sepaktakraw Mahasiswa FIK UNM (Doctoral dissertation, FIK). 27.
- Indrawansyah. (2011) Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan dan keseimbangan Terhadap kemampuan servis dalam permainan Sepaktakraw pada Murid SD negeri Panyikkokang 2 Makassar. *Jurnal ILARA*, Volume II, Nomor 2, Juli 2011, hlm.93–99
- Irham, I. 2018. Kontribusi koordinasi mata kaki,kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada pemainan sepak takraw murid sd negeri cendrawasih 1 makasar (Doctoral dissertation,Universitas negeri makassar). 23.
- Karim, A., & Ikadarny, I. 2008. Kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan servis pada pemainan sepaktakraw sd negeri mamajang II kota makassar. *Jurnal pengembangan sumber daya insani*. 28.
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 147-156.
- Martono, Nanang. 2010. *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers. 32,33.
- Munir, A. (2015). *Sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah dalam permainan sepaktakraw pada ekstrakurikuler siswa SD Negeri 03 Yosorejo petungkriyono Kabupaten Pekalongan Tahun 2014* (Doctoral dissertation,UNS).
- Ngadiyar, N., Sugiyanto, S., & Pujiyanto, D.Penerapan pembelajaran lompat angkat lutut untuk meningkatkan hasil servis bawah pada pemainan sepak takraw kelas V di sd negeri mataram kecamatan tugumulyo kabupaten musi rawas (Doctoral dissertation,Universitas Bengkulu). 35.