KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* ATLET KLUB SEPAKTAKRAW BALAI BARU TAKRAW CLUB KOTA PADANG

SKRIPSI

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

AFNU NORIS PEBRYAN
2016/16087227

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	**Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang**
Nama	:	**Afnu Noris Pebryan**
NIM	:	**16087227**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Desember 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan	**Pembimbing**
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	**Dr. Padli, S.Si., M.Pd**
NIP. 197207171998031004	**NIP. 19850228 201012 1 005**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Afnu Noris Pebryan
NIM : 16087227

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

Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang

Padang, Desember 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Padli, S.Si., M.Pd	1.
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd	2.
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan hal-hal berikut

1. Skripsi saya yang berjudul "Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang" adalah benar karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2022
Yang membuat pernyataan,

Afnu Noris Pebryan
2016/16087227

ABSTRAK

Afnu Noris Pebryan. 2022. Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang. *Skripsi.* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan penelitian ini berawal dari menurunnya prestasi yang diraih oleh atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap kemampuan servis atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022 dilapangan Balai Baru Takraw Club Kota Padang. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet balai baru takraw club yang berjumlah 30 orang atlet. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang atlet. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Trunk Flexion test* untuk mengukur kelentukan atlet dan tes kemampuan servis sepaktakraw untuk mengukur kemampuan servis atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product momen* dan dilanjutkan dengan uji determinasi untuk mengetahui kontribusi dari variable bebas ke variable terikat.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club sebesar 18,03%.

Kata Kunci: Kelentukan, Kemampuan Servis, Sepaktakraw

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelaesaikan skripsi dengan judul "**Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang**" skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksananaan 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. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dan Dr. roma irawan, S.Pd, M.Pd, Ketua dan sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam pengurusan administrasi dalam lingkup jurusan kepelatihan.
3. Dr. Padli, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd dan Ikhwanul Arifan, S.Pd 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 bersiifat 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, Februari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABLE vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan masalah 8
D. Perumusan masalah 8
E. Manfaat Penelitian 8
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 9
1. Sepaktakraw 9
2. Kemampuan *Service* 15
3. Kelentukan 24
B. Kerangka Konseptual 30
C. Hipotesis 32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penilitian 33
B. Tempat dan waktu penelitian 33
C. Populasi dan sampel 33
D. Defenisi operasional 34
E. Jenis dan sumber data 34
F. Prosedur penelitian 35
G. Instrument Penelitian 35
H. Teknik Pengumpulan Data 36
I. Teknik analisis data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 41

1. Kelentukan (X) 41

2. Kemampuan servis (Y) 42

B. Uji Persyaratan Analisis 44

C. Pengujian Hipotesis 45

D. Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 50

B. Saran 50

DAFTAR RUJUKAN 51

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Norma Tes Ketepatan Servis Sepaktakraw 38
2. Norma *standing trunk flexion*..... 39
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota Padang..... 41
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan servis Atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota Padang 43
5. Uji Normalitas dengan Lilliefors 44
6. Hasil analisis uji korelasi dan uji determinasi..... 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Lapangan Sepaktakraw 13
2. *Service* bawah..... 20
3. *Service* atas..... 20
4. Kerangka Konseptual..... 32
5. Pelaksanaan tes servis sepak takraw 37
6. Pelaksanaan *Standing Trunk Flexion test* 39
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota Padang 42
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan servis Atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota Padang..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Kelentukan Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang (BBTC) 55
2. Data Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang (BBTC) 56
3. Uji Normalitas Data Kelentukan (X) 57
4. Uji Normalitas Data Kemampuan Servis (Y) 58
5. Pengujian hipotesis data 59
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors 62
7. Tabel dari harga kritik dari *Product-Moment* 63
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z 64
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi *t* 65

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang melakukan pembangunan disegala bidang, salah satunya adalah pembangunan dibidang olahraga. Pada saat sekarang ini, olahraga telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Bidang olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

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

Berdasarkan undang-undang di atas, maka dapat dikatakan bahwa salah satu pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral, beraklak mulia, sportif dan disiplin yang nantinya berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahragawan dan semua lapisan masyarakat.

"Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, terutama dalam usaha meningkatkan pembibitan, pembinaan, dan olahraga prestasi" (Padli, Madri, & Zumroni, 2019:24). Menurut Zulfahmi et al (2020:757) ada saat sekarang ini olahraga merupakan kebutuhan pokok yang sangat berkembang di kalangan masyarakat. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terancana yang melibatkan gerak tubuh yang dilakuka secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani Alnedral (2016:45) mengatakan bahwa beberapa manfaat olahraga dalampendidikan yang dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet yaitu 1) olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia, 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) olahraga dapat meningkatkan kepercayan diri. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018).

Umar (2019:174) menyampaikan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membengkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara. Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S (2017:15) mengatakan bahwa "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengambangkan olahragawan secara terencana, berjenjeng dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi". Menurut Julien

(2017:60) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya". Menurut Irene (2017:10) "Kemenangan dalam olahraga dapat memberikan kontribusi positifbagi suatu bangsa ' Posisi politik dan ekonomi, status kesehatan dan kesejahteraan sebagai pemain elit yang sukses dapat berfungsi sebagai sebuah bangsa". Menurut Oktayona (2019:1260) kesiapan mental dalam olahraga bolavoli benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan. Menurut Aziz (2020:34) prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan insan olahraga. Jan Haut (2017:57) Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat.

Melihat perkembangan pada saat sekarang ini, olahraga banyak mengalami kemajuan. Kemajuan tersebut dapat dilihat dari banyaknya kegiatan olahraga yang diadakan oleh pemerintah daerah. Kegiatan olahraga itu meliputi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), di mana olahraga dijadikan sebagai media untuk mengangkat pamor suatu daerah atau olahraga dijadikan sebagai ajang perebutan prestasi. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 13 (2007: 4) menyebutkan bahwa "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan dan tingkatkan prestasinya adalah sepaktakraw. Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga yang berbentuk permainan. Permainan sepaktakraw sangat banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini bisa dilihat banyaknya kejuaran –kejuaraan yang dilaksanakan, apalagi cabang olahraga sepaktakraw pada saat ini mengalami peningkatan prestasi yang baik dengan berhasil menyumbangkan medali emas pada Asian Games 2018 dan Sea Games 2019.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atlet untuk dapat meningkatkan prestasi antara lain teknik, taktik, mental dan fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw adalah kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan daya ledak. Seorang atlet sangat mustahil dapat mencapai prestasi yang maksimal tanpa memiliki kondisi fisik yang baik.

Dalam cabang olahraga sepaktakraw, *service* merupakan salah satu teknik khusus yang harus dipelajari. Menurut Zaidul (2005: 13) "*Service* merupakan awal mula dan bentuk serangan yang sudah direncanakan dan diharapkan langsung mendapatkan angka (*point*) atau paling kurang dapat membuat pertahanan lawan kucar-kacir dan tidak dapat mengatur serangan". Dengan kata lain *service* memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan. Untuk itu, seorang tekong dituntut untuk dapat menempatkan bola dengan baik serta mempunyai *service* yang bagus.

Selain penguasaan teknik tentunya hal ini juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik maka penguasaan teknik

pun tidak akan maksimal adanya. Karena fisik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga. Menurut Harsono (1988:100) "Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength)*, Kelentukan (*flexibility)*, kecepatan, stamina, kelincahan (*agility)*, dan power". Untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang baik maka diperlukan belajar, karena semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik semakin sulit untuk meraih prestasi.

Menurut Nizam at al (2018:156) Dalam permainan sepak takraw, Anda harus menguasai dasarnya teknik. Teknik dasar sepak takraw adalah melayani. servis ini dilakukan oleh tekong di lingkaran terletak di lapangan setelah mendapatkan hantaran dari rekan. 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.

Menurut Apri Agus (2012:64) kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan setiap gerakan dengan ruang gerak yang seluas–luasnya dalam persendian. Kelentukan sangat penting dalam melaksanakan kegiatan sehari–hari terutama bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluasan gerak dan kelincahan gerakan.

Kelentukan ditandai dengan keluasan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan. Tetapi tidak semua cabang olahraga memerlukan

kelentukan.contohnya adalah cabang olahraga angkat besi, binaragawan. Kelentukan kebanyakan digunakan cabang olahraga permainan, beladiri, atletik, dan senam.karena cabang olahraga tersebut banyak melakukan gerakan-gerakan yang harus memiliki kelentukan. Seorang atlet apabila memiliki kelentukan yang baik maka akan menghasilkan gerakan yang baik dan mengurangi terjadinya resiko cedera otot.

Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dan cukup populer serta mendapat respon positif dari semua kalangan adalah olahraga sepaktakraw. Sepaktakraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Olahraga sepaktakraw merupakan salah satu olahraga yang populer dan disukai banyak masyarakat, mulai dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang bermunculan baik tingkat junior maupun tingkat senior yang tersebar diseluruh pelosok tanah air.

Perkembangan sepaktakraw di Sumatera Barat mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub sepaktakraw di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan *continue*, termasuk klub sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang.

BBTC (Balai Baru Takraw Club Kota Padang) Kota Padang merupakan salah satu tempat latihan ola hraga sepaktakraw dan juga menjadi tempat pembinaan atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat yang didirikan oleh Drs. Zaidul pada tahun 1997. Pada awal mula berdirinya BBTC (Balai Baru Takraw Club Kota Padang) melakukan latihan di SMA 5 Balai Baru Kota Padang. Namun

pada tahun 2003 latihan dialihkan ke PPLP Sumatera Barat yang bertempat di Jalan By Pass KM. 13 Sungai Sapih Kuranji Kota Padang yang mengakibatkan latihan berhenti dalam beberapa tahun.

Pada tahun 2008 BBTC (Balai Baru Takraw Club Kota Padang) kembali di aktifkan oleh Syahril Bais, M.Pd dan sekaligus menjadi pelatih, dan saat ini melakukan latihan yang terletak di samping SMA 5 Balai Baru Kota Padang. BBTC (Balai Baru Takraw Club Kota Padang) sampai saat sekarang ini telah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi di tingkat Regional dan Nasional.

Berdasarkan survei atau observasi yang dilakukan peneliti tanggal 14 Maret 2021 jam 15.30 WIB di Balai Baru Takraw Club Kota Padang, terlihat bahwa saat atlet melakukan *service* atas dengan kaki bagian dalam, bolanya sering tersangkut di net, keluar dari lapangan permainan dan apabila bolanya memasuki lapangan lawan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh lawan, dari berbagai banyak faktor yang dapat mempengaruhi akuratnya hasil *service* permainan klub sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang diantaranya: program latihan yang diberikan tidak maksimal baik itu dari bentuk latihan, mental, kondisi fisik, motivasi dan sarana prasarana.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti memilih salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi sepaktakraw yakni menyangkut masalah: " Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang".

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat di defenisikan ada bebrapa faktor yang mempengaruhi *kemapuan service* diantaranya:

1. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
2. Taktik berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
3. Mental berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
4. Kelentukan (*flexibiliti*) berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
5. Koordinasi (*coordination)* berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
6. Kecepatan (*speed)* berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
7. Kelincahan *(agility)* berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
8. Daya Tahan (*endurance*) berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
9. Kekuatan (*strength*) berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang
10. Daya ledak otot tungkai (*muscular power*) berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang

11. Keseimbangan (*balance*) berkontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet Balai Baru Takraw Club Kota Padang

C. Pembatasan masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis hanya ingin meneliti tentang "Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang"

D. Perumusan masalah

Bedasarkan pembatasan masalahan di atas, dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut "apakah terdapat "Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang".

E. Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan bagi peneliti dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam menerapkan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga.
2. Bagi atlet, penelitian ini bermanfaat sebagai acuan dalam proses latihan guna meningkatkan kemampuan *service* dalam sepaktakraw.
3. Untuk para pelatih sepaktakraw, penelitian ini dapat memberikan masukan dalam penyusunan program latihan yang tepat untuk menunjang hasil kemampuan *service* dalam sepaktakraw.
4. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk guru dalam proses belajar mengajar di sekolah.
5. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan servis sepaktakraw atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club sebesar 18,03%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran pada beberapa pihak yang terkait dengan Balai Baru Takraw Club, antara lain:

1. Kepada pelatih sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota Padang disarankan untuk memberikan program-program latihan yang bisa meningkatkan kondisi fisik seperti kelentukan. Karena unsur kondisi fisik tersebut terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan servis sepaktakraw.
2. Kepada pemain sepaktakraw Balai Baru Takraw Club kota 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 RUJUKAN

Afrizal S, (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(02), 81

Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangn dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot, 3*(2), 107-119. https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722

Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, *1*(1), 44-55

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Aziz, I. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan Servis. Jurnal Patriot, 2(1), 129-139.

Bompa (2000). *Total Traning For Young Champions*. York University: Human Kenetics.

Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw.* PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.

Donal, septria, & Mardela, R. (2020). Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw. *Jurnal Patriot, 2*(2), 514-525.

Guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1226-123https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407

Hakim, A, Aziz.(2007). *Sepaktakraw*. Surabaya. Penerbit Unesa University Press.

Hanif, A, Sofyan.(2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Harsono.(1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.

Hasbunallah, H., & Hasyim, H. (2020, December). Analysis of Balance and Ankle Coordination toward the Ability of SepakSila in Sepak Takraw Game for

FIK UNM Makassar Students. In *International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT).*

Herman. 2012. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 1 Pinrang.Google Scholar. Hal 57.

I Ketut Semaryasa, 2016.Pengaruh Stategi Pembelajaran dan Tingkat Motor Ability Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek POK UNDIKSHA.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.Vol 12. No 1 April 2016.

Irawan, R., Padli, V. E., Purba, R. H., & Susanti, S. A. (2021). Developing of top serve accuracy test on Sepak takraw sport game.

Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added valueto detect talent for table tennis in primary school children?, Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2017.1316865

Ita, S. Determining Dominant Physical Factors in Sepak Takraw Service Capabilities.

Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger massparticipation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, Journal of Sports Sciences, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895

Juliandra, R., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO, 1*(1), 34-39. Retrieved from http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/153

Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, Paedagogica Historica, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745

Karim, A., & Ikadarny. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepaktakraw Siswa SD Negeri Mamajang II Kota Makassar. *Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani, 03,* 363–369.

Nando, Icup, & -, W. (2019). Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mengumpan Pada Pemain

Sepak takraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang. *Jurnal Patriot, 1*(1), 45-51.

Nizam, K., & Sugiyanto, F. (2018). The influence of ball modification on sepak takraw service learning outcome. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research.*

Nurdin,"Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 2.2 (2017): 253-259.

Nuzzo, J. L. (2020). The case for retiring flexibility as a major component of physical fitness. *Sports Medicine*, *50*(5), 853-870.

Mardela, R., & Rahman, F. (2017). PENGARUH LATIHAN SEPAKSILA INDIVIDU DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN RESERVICE ATLET SEPAKTAKRAW. *Jurnal Performa Olahraga, 2*(01), 93-111.

Medari, R. S. S. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Guling Depan Kelas IV dan V SD N Kraton Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta, 15*(2), 1–23. https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78

Megat, A. K., & Virdati, M. R. (2012). Sports in South Asia, Southeast Asia and Oceania. In M. Li, E. McIntosh, & G. Bravo (Eds.), International sport management (pp. 177–198). Champaign, IL: Human Kinetics.

Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, *6*(1), 66-77.

Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1259-1273https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418

Padli, P., Madri, M., & Zumroni, Z. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-district. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 24-35.

PB.Persetasi.(1999). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: PB. PERSETASI.

Prayogi, m. M., hartono, M., & Pramono, H. (2019). Management Evaluation of the Sepak Takraw Association of Indonesia (PSTI) Administrators in Fostering Sepak Takraw Sport Achievement in Brebes Regency, Central

Java, Indonesia. *International Journal of Sport Culture and Science, 7*(1), 51-62.

Ramadhon, B. (2020, August). The Difference in the Effectiveness of the Service Over the Foot and Instep in Part Against the Capabilities of the Service Olobangau Sepak Takraw Athletes Padang Pariaman. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 431-434). Atlantis Press.

Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga, 2*(01), 69-81.

Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick.

Silabus dan Handout. (2010). *Tim Mata Kuliah Statistik Lanjutan* . Padang: FIK UNP.

Subana, Rahadi, Moersetyo dan Sudrajat. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Sudarso Sumasardjono. (1996). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga* 2. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Suharno HP. (1982). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yokyakarta: FPOK IKIP Yokyakarta.

Tohidin, D., Sepdanius, E., & Putra, A. A. (2021). Study of Service Ability in Sepaktakraw (Effect Leg Muscle Power, Flexibelity and Self Confidence of Service Abilities).

Undang-undang RI No. 03 Tahun 2005. Peraturan Pemerintah Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Penerbit Citra Umbara.

Umar, U (2019). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot,* 173-179.

Wiyaka. Ibrahim.2018. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Dan Metode Pembelajaraan Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa FPOK FIK UNIMED. Jurnal prestasi vol.2 No.3 Juni 2018 14-20.

Winarno.(2004). *Pengembangan Permainan Sepaktkaraw*. Universitas Negeri Malang: Center for Human Capasity Development.

Zaidul.(2005). *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Diknas.

Zalfendi.(2010). *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Suka Bina Press.

Zarei, A., Holmes, K., & Yusof, A. B. (2018). Sport event attributes influencing sport tourists' attendance at Sepak Takraw event. *Event Management*, *22*(5), 675-691.

Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2020). Sport tourists' preferred event attributes and motives: A case of Sepak Takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 1096348020913091.

Zulfahmi, Zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan *Smash* Open. *Jurnal Patriot,2*(3), 757-768.