

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN  
TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SERVIS* ATLET PERSATUAN  
SEPAKTAKRAW INDONESIA (PSTI) KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.si (S1)*



**Oleh:**

**WELDI RIZAL  
2013/ 1303434**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS DAN  
KELENTUKAN TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SERVIS* ATLET  
PERSATUAN SEPAKTAKRAW INDONESIA (PSTI) KOTA PADANG**

Nama : Weldi Rizal  
Nim/BP : 1303434 / 2013  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

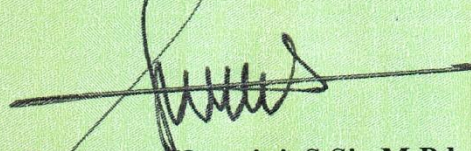
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**  
**NIP. 19700512 199903 2 001**

Pembimbing II,



**Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd**  
**NIP. 19790704 200912 1 004**

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes**  
**Nip. 19700512 199903 2 001**

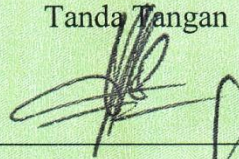

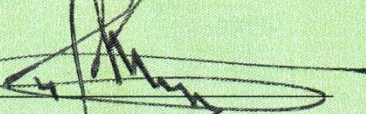
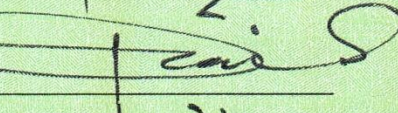
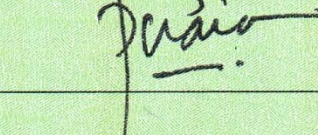
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan  
Tungkai Terhadap Ketepatan Servis Atlet Persatuan  
SepakTakraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.  
Nama : WELDI RIZAL  
Nim : 1303434  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes	1. 
2. Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd	2. 
3. Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Drs. Hanif Badri, M.Pd	4. 
5. dr Pudia M Indika, M.Kes	5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Tungkai Terhadap Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juli 2017  
Pembuat pernyataan



Weldi Rizal  
NIM 1303434/2013

## ABSTRAK

### **Weldi Rizal (2017) : Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Tungkai Terhadap Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai secara sendiri-sendiri dan bersama-sama terhadap ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2017 di lapangan sepak takraw Gor H. Agus Salim Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang yang berjumlah 37 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu yang berposisi sebagai tekong sebanyak 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas keseimbangan dinamis dengan tes keseimbangan, kelentukan tungkai dengan tes side splits, dan Variabel terikat ketepatan servis dengan tes ketepatan servis. Analisis korelasi sederhana dengan uji *product moment* dan untuk analisis korelasi ganda dengan uji *product moment*. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh: 1. Terdapat hubungan keseimbangan dinamis terhadap ketepatan servis sebesar 0,605. 2. Terdapat hubungan kelentukan tungkai terhadap ketepatan servis sebesar 0,536. 3. Terdapat hubungan keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang sebesar 0,610

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat hidayah dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Hubungan antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Tungkai terhadap Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang**".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan layanan yang baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat melanjutkan penulisan skripsi.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP.M. Kes juga selaku Pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik dan bapak Dr. Anton Komaini, S,Si., M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dosen penguji Drs. Abu Bakar,M.Si. Drs. Hanif Badri,M.Pd. dan dr Pudia M Indika, M.Kes yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan Skripsi ini.
5. Kepada Pelatih dan Asisten Pelatih (PSTI) Kota Padang, yang telah membimbing dan memberi pengarahan selama penelitian ini
6. Kepada Atlet (PSTI) Kota Padang yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini. Dan
7. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku yang sama belajar dan berjuang juga telah memberikan waktu serta memberi solusi yang cukup mmembantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapatkan pahala dari Allah SWT. amin

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga khususnya kedua orang tua ayahanda Rizal dan ibunda Mazriyati, Nenek serta teman-teman khususnya Roy, Digo dan Lusi ramadani yang selalu memberi dukungan bantuan moril maupun materil, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan olahraga kesehatan, prestasi, rekreasi dan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Juli 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepaktakraw .....	11
2. Ketepatan <i>Servis</i> .....	14
3. Keseimbangan .....	18
4. Kelentukan .....	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Defenisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data .....	24
F. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	28

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	30
1. Keseimbangan Dinamis ( $X_1$ ).....	30
2. Kelentukann Tungkai ( $X_2$ ).....	31
3. Ketepatan Servis (Y).....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
1. Uji Normalitas.....	34
2. Interkorelasi Antar Variabel.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	37
1. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis ( $X_1$ ) Terhadap Ketepatan servis (Y) Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.....	38
2. Hubungan Antara Kelentukan Tungkai ( $X_2$ ) Terhadap Ketepatan Servis (Y) Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.....	39
3. Hubungan Keseimbangan Dinamis ( $X_1$ ) dan Kelentukan Tungkai ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Terhadap Ketepatan Servis (Y) Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang.....	40
D. Pembahasan.....	41
E. Keterbatasan dalam Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
<b>LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Keseimbangan 1 .....	25
2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis .....	30
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Tungkai ( $X_2$ ).....	32
4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Servis .....	33
5. Uji Normalitas .....	35
6. Hasil Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Dinamis ( $X_1$ ) Terhadap Ketepatan <i>Servis</i> (Y) .....	38
7. Hasil Analisis Korelasi Antara Kelentukan Tungkai ( $X_2$ ) Terhadap Ketepatan servis (Y) Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang .....	39
8. Hasil Analisis Korelasi Ganda Dolittel Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Tungkai Secara Bersama-Sama Terhadap Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepaktakraw .....	12
2. <i>Servis</i> kaki bagian dalam.....	17
3. Kerangka Konseptual .....	21
4. Tes Keseimbangan Dinamis.....	25
5. Tes Kelentukan(Side Splits).....	26
6. Lapangan Tes Ketepatan <i>Servis</i> .....	28
7. Histogram Frekuensi Keseimbangan Dinamis.....	31
8. Histogram Frekuensi Kelentukan Tungkai .....	32
9. Histogram Frekuensi Ketepatan servis (Y) .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Posisi Tekong Atlet SepakTakraw Kota Padang.....	49
2. Blangko Test Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang (Y).....	52
3. Data Mentah Ketepatan Servis Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang (Y).....	55
4. Inter Korelasi.....	58
5. Analisis Korelasi Sederhana <i>Product Moment</i> .....	60
6. Korelasi Ganda Motode Dolittle dengan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat.....	63
7. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	65
8. Standar Normal z.....	66
9. Uji t.....	67
10. Nilai kritis untuk uji liliefors.....	68
11. Daftar luas lengkungan standar normal 0 ke z .....	69
12. Distribusi tabel nilai f.....	70
13. Dokumentasi Penelitian .....	71
14. Surat izin penelitian.....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kegiatan olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang, tapi sudah berkembang dalam kehidupan bangsa, yang dapat meningkatkan kualitas manusia, baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga bermanfaat untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, sportifitas dan dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta peningkatan prestasi.

Melalui prestasi olahraga, Bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

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

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di Indonesia ini. Dari sekian banyak

cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga Sepak takraw.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang, dan sudah banyak di minati banyak masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah terbukti dengan banyaknya berdiri tempat pembinaan dan pelatihan Sepak takraw di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam berbagai iven regional dan nasional. Salah satunya di Sumatera Barat olahraga Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir di seluruh lapisan masyarakat.

Ide dari permainan sepak takraw adalah memantikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dilapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set. Untuk itulah dalam permainan Sepak takraw di butuhkan keterampilan yang baik, sehingga menghasilkan kemenangan. Untuk itulah seorang atlet sepak takraw membutuhkan keterampilan yang baik, selain itu juga didukung dengan taktik/strategi dan kondisi fisik yang prima, agar pencapaian prestasi dalam sepak takraw bisa terwujud dengan baik.

Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari, untuk diketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk keterampilan dasar bermain sepaktakraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus, teknik dasar sepaktakraw antara lain adalah sepak sila, sepak cukil, menapak, main kepala, mendada, memaha dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, tanpa menguasai teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut dipelajari dengan latihan secara teratur dan continue (Asril,1994:103).

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

Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi rendahnya keterampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik. Bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang prima. Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut biasa meliputi (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami proses latihan, Syafruddin (2011:90). “Kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus cabang olahraga. Menurut Sajoto (1988:58) ada sepuluh komponen kondisi fisik untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw

adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, ketepatan dan reaksi.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system neuromuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan terbagi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam. Ruang gerakannya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri diatas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan ketika bergerak. Keseimbangan dinamis juga merupakan pemeliharaan pada tubuh melakukan gerakan atau saat berdiri pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan kedalam kondisi yang tidak stabil (Harsono, 1998:223).

Dapat dilihat dalam penguasaan teknik khusus, bahwa keseimbangan yang dibutuhkan adalah pada saat melakukan *servis*, dimana apabila kaki kanan melakukan *servis* maka kaki kiri bertumpu, untuk menumpu satu kaki tersebut membutuhkan keseimbangan yang baik, apabila keseimbangan kurang baik maka teknik pelaksanaan, ketepatan serta kecepatan bola juga akan kurang baik.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincuhan,

dan koordinasi. Idealnya kelentukan dapan di defenisikan sebagai keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian. Hal ini di jelaskan oleh Sajoto dalam Apri Agus (2008:117). Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan, dan lain-lain. Dalam melakukan *servis* secara baik dan tepat sasaran kelentukan sangat membantu pemain dalam melakukan smash supaya akan lebih leluasa dan mudah untuk mengarahkan bola ke daerah lawan.

Soegih Harjono dalam Zalfendi (2009:133). Sepak mula (*servis*) adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan *servis*. Sedangkan PB. PERSETASI (1999), mengemukakan *servis* atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepaktakraw. Sepak mula dilakukan oleh tekong kea rah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Banyak pemain yang melakukan sepak mula (*servis*) yang mencoba membuat angka dengan *servis* yang keras saja. Oleh sebab itu mereka melakukan *servis* yang keras, akibatnya banyak *servis* tersebut menyangkut di net atau keluar dari lapangan, hal tersebut sangatlah merugikan. Tujuan suatu *servis* hendaklah dipusatkan pada pengacauan pemain, oleh sebab itu *servis* hendaklah dilakukan dengan berbagai cara supaya mengacauan pihak lawan terhadap sasaran dan hasil *servis* yang akan dilakukan seterusnya. Regu yang melakukan *servis* haruslah

mahir dalam mencari tempat-tempat yang lemah dari pihak lawan, supaya dapat melakukan *servis* dengan baik.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka dibutuhkan pembinaan dan pelatihan secara terus-menerus dan berkelanjutan, Di Provinsi Sumatera Barat banyak terdapat kabupaten/kota yang melakukan pembinaan dalam meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, mental, program latihan, motivasi berprestasi dan juga sarana prasarana yang baik pada cabang olahraga sepak takraw salah satunya di Kota Padang. Permainan yang mereka hasilkan juga mendapatkan prestasi yang sangat memuaskan. Namun akhir-akhir ini fenomena yang terjadi di lapangan menduga kemampuan atlet sepak takraw di Kota Padang semakin memprihatinkan, salah satu buktinya adalah dalam ajang Porprov tiga kali sebelumnya yakni di Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2012, di Kabupaten Dharmasraya tahun 2014 dan Di Kota Padang masing-masing hanya memperoleh medali perak dan perunggu, baik dinomor team maupun beregu selain itu cara bermain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental dalam bertanding masih rendah. Menurut bapak Syahril Bais selaku pelatih sepak takraw Kota Padang, penyebab penurunan prestasi atlet tersebut adalah disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet sepaktakraw adalah program latihan, kondisi fisik, teknik, taktik, mental, motivasi berprestasi, sarana dan prasarana dan peranan pelatih.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 maret 2017 dilapangan sepak takraw GOR H.Agus Salim Kota Padang.

Dari data yang di peroleh pada saat uji coba tim sepak takraw Kota Padang melawan tim sepak takraw Kepulauan Mentawai yang diteliti penulis ketepatan dan keakuratan *servis* tim sepak takraw Kota Padang rata-rata hanya 8 kali *servis* tepat sasaran sisanya *servis* bola tersangkut di net dan juga keluar lapangan dalam set pertama maupun set kedua pertandingan. Hal diduga penyebab seringnya terjadi kegagalan tekong pada saat melakukan *servis*, yaitu masih sering meragu-ragu juga tidak berkonsentrasi pada saat *servis*, faktor yang juga mempengaruhi seperti kondisi fisik atlet yakni rendahnya kelentukan yang dimiliki atlet, kurangnya energi dalam tubuh, kurangnya keseimbangan tekong pada saat melakukan *servis*, lemahnya mental bertanding, dan tekong sering hanya mengandalkan *servis* yang keras saja untuk mencari point tanpa ada perhitungan dalam mencari titik kelemahan lawan.

Dari uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengetahui “Hubungan Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan terhadap Ketepatan *Servis* Atlet Persatuan SepakTakraw Indonesia (PSTI) Kota Padang“

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Hubungan keseimbangan dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota Padang.
2. Hubungan kelentukan tungkai dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw

Kota Padang.

3. Hubungan kepercayaan diri dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw

Kota Padang.

4. Hubungan kekuatan otot kaki dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw

Kota Padang.

5. Hubungan konsentrasi dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota

Padang.

6. Hubungan mental tanding dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota

Padang.

7. Hubungan kondisi fisik dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota

Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *servis*, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka peneliti hanya membatasi penelitian ini pada “Hubungan Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Tungkai Terhadap Ketepatan *Servis* Pada Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang “.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dengan ketepatan *servis* sepak takraw?

2. Apakah terdapat hubungan kelentukan tungkai dengan ketepatan *servis* sepak takraw?
3. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan *servis* sepak takraw?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan tungkai dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai secara bersama-sama dengan ketepatan *servis* atlet sepak takraw Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana sains.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepak takraw.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang teknik khusus sepak takraw yaitu *servis*.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis terhadap ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,605.
2. Terdapat hubungan antara kelentukan tungkai terhadap ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kkota Padang, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,536.
3. Terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan servis atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kota Padang, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu 0,798

#### **B. Saran**

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

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek keseimbangan dinamis dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelentukan tungkai, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kelentukan tungkai karena kelentukan tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan servis sepak takraw.
3. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek keseimbangan dinamis dan kelentukan tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan servis dalam permainan bolavoli.
4. Bagi pelatih untuk dapat menyusun program latihan servis dengan baik.
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keberhasilan servis dalam permainan spak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. *Prosedur penelitian*, suatu pendekatan praktis. Penerbit: Jakarta rineka CIPTA tahun 2010.
- Bafirman dan Agus. (2008). *Pembentukan kondisi fisik*. Padang.
- B. Asril. (1994). *Teknik khusus dalam Permainan Sepaktakraw*, FPOK IKIP Padang.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Proyek Pembinaan tenaga pendidikan.
- <http://www.sepaktakraw.com/> di akses pada 26 februari 2017.
- <http://www.aak-share.com/> di akses pada tanggal 23 maret 2017.
- Ismaryati.(2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. Sebelas Maret University Press Surakarta, Jawa tengah.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Nuansa Aulia.
- UNP (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.
- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang: Center For Human Capasity Development.
- Yusuf, Muri A. (2005). *Metodologi Penelitian*. UNP Press Padang.
- Zalpendi. (2011). *Permainan Sepaktakraw*. Suka bina Press.
- Zalfendi, dkk. (2009). *Permainan SepakTakraw*. Suka bina Press.
- Zaidul. (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang.