



FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL SERVIS DAN SMES SEPAK TAKRAW

Nova Aulia Rahman ✉ Sutardji, Setya Rahayu

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2013

Disetujui Juli 2013

Dipublikasikan Agustus 2013

Keywords:

Hip Joint Flexibility;

Leg length;

The Service;

Smash

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smes sepak takraw. Penelitian ini termasuk penelitian survey test. Hasil penelitian 1) Sumbangan efektif fleksibilitas sendi panggul kecil (3,838%) terhadap hasil servis, 2) Sumbangan efektif panjang tungkai besar (21.570%) terhadap hasil servis, 3) Sumbangan efektif fleksibilitas sendi panggul besar (20.420%) terhadap hasil smes, 4) Sumbangan efektif panjang tungkai kecil (3.026%) terhadap smes, 5) Sumbangan efektif fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai kecil (25,41%) terhadap hasil servis, dan 6) Sumbangan efektif fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai kecil (23,45%) terhadap hasil smes. Simpulan penelitian : 1) sumbangan antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil servis kecil, 2) sumbangan antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil smes besar ,3) sumbangan antara panjang tungkai dengan hasil servis besar, 4) sumbangan antara panjang tungkai dengan hasil smes kecil, 5) sumbangan antara fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis kecil dan terhadap smes kecil.

Abstract

This study aims to determine the contribution of the flexibility of the hip joint and leg length on service outcomes and smash ball takraw. This research survey test. The results 1) Contribution Effective flexibility of the hip joint small (3.838%) of the results of the service, 2) Contribution Effective leg length large (21.570%) of the results of the service, 3) Contribution Effective flexibility of the hip joint large (20.420%) of the results smash, 4) Contribution Effective leg length small (3.026%) of the results smash, 5) Contribution Effective flexibility of the hip joint and leg length small (25.41%) of the results of service, and 6) Contribution Effective flexibility of the hip joint and leg length small (23.45%) of the results smash. Conclusions of the study: 1) Contribution between the flexibility of the hip joint with the results of service small, 2) Contribution between the flexibility of the hip joint with the results of smash large, 3) Contribution between leg length with the result service large, 4) Contribution between leg length with the results of smash small, 5) Contribution between the flexibility of the hip joint and leg length of the result of service small and the results of smash small.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229

Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007

Email: novaauliarahman.nova@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Klub Sepak Takraw Morobuntho Kendal merupakan salah satu dari berbagai klub sepak takraw di Kabupaten Kendal yang telah membuahkan prestasi diantara lain di tingkat Karisidenan, tingkat usia dini, dan tingkat Jateng. Klub tersebut di kancha sepak takraw sangat diperhitungkan bagi lawan tandingnya. Dalam mewujudkan prestasi yang baik maka Klub Sepak Takraw Morobuntho selalu memperhatikan aspek yang penting dalam bermain sepak takraw. Aspek tersebut yaitu fleksibilitas sendi panggul. Pada teknik sepak mula atau servis dan smes, fleksibilitas sendi panggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan dimana dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan atau dilemparkan baik ke arah atas samping badan maka tungkai harus diangkat ke samping untuk menjauhi poros tubuh maupun pada saat bola dilambungkan ke arah atas tubuh maka yang harus dilakukan yaitu menarik tungkai ke tengah mendekati poros tubuh. Menurut Sulaiman fleksibilitas berguna karena ruang gerak yang disediakan cukup sempit. Kelenturan atau kelenturan ini dibutuhkan pada gerakan mengumpun atau menerima bola. Kadang bola datang tidak tepat sasaran sehingga elastisitas tubuh pemain diperlukan untuk menjangkau bola, juga pada saat melakukan gerakan smes sambil bersalto dan melakukan servis sepak takraw karena pemain sepak takraw membutuhkan kelenturan. Selanjutnya aspek biometric antara lain panjang tungkai. Sedangkan menurut Sulaiman manfaat panjang tungkai terhadap servis dan smes sangat diperlukan dalam sepak takraw karena berkaitan erat dengan keleluasaan untuk melakukan sepakan, juga memberikan tenaga yang lebih besar untuk gerakan follow throw (gerakan lanjutan).

Karena itu apabila fleksibilitas sendi panggul atlet itu bagus dan dengan didukung panjang tungkai yang panjang berarti servis dan

smes merupakan senjata ampuh atau efektif dalam memperoleh poin atau angka yang sekarang ini menggunakan system rally poin

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian survey test. Populasi penelitian ini yaitu atlet sepak takraw Klub Morobuntho Kabupaten Kendal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Total Sampling. Sampel sebanyak 20 atlet diperoleh melalui teknik total sampling. Variabel bebas penelitian adalah fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai, variabel terikat adalah hasil servis dan smes. Instrumen penelitian menggunakan meteran, flexomeasures, dan tes hasil servis dan smes. Untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat maka dicari dengan menggunakan: 1) Analisis Regresi Sederhana dan 2) Analisis Regresi Ganda. Sebelum melakukan uji analisis, terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi : 1) Uji normalitas, 2) Uji homogenitas varians, dan 3) Uji linieritas garis regresi. Semua perhitungan dilakukan dengan program komputerisasi SPSS for windows release 16 untuk taraf kesalahan 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smes sepak takraw tidak signifikan. Hal ini berdasarkan pada data yang diperoleh peneliti di lapangan dan analisis deskriptif presentase diperoleh skor rata-rata untuk diketahui sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smes sepak takraw Klub Sepak Takraw Morobuntho Kabupaten Kendal yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Antara Fleksibilitas Sendi Panggul (X1) dan Panjang Tungkai (X2) Terhadap Hasil Servis (Y1)

Variabel	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
Fleksibilitas Sendi	15.10%	3.838%
Panggul (x_1)		
Panjang Tungkai(x_2)	84.90%	21.570%
Total	100,00%	25.41%

Sumber : Hasil analisis data penelitian 2012

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sumbangan relatif (SR) masing-masing variabel yaitu sumbangan relatif untuk variabel fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil servis adalah 15.10%, Sumbangan relatif (SR) panjang tungkai terhadap hasil servis adalah 84.90%. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) diketahui bahwa fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil servis adalah 3.838%, dengan demikian menunjukkan bahwa fleksibilitas sendi panggul memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil servis pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif(SE) diketahui bahwa panjang

tungkai terhadap hasil servis adalah 21.570%, dengan demikian menunjukkan bahwa panjang tungkai memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil servis pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012. Secara bersama-sama sumbangan dari fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012., yaitu sebesar 25.41%, dengan demikian menunjukkan bahwa fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai memberikan sumbangan yang signifikan dengan kategori sedang terhadap hasil servis pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012.

Tabel 2. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Antara Fleksibilitas Sendi Panggul(X1) dan Panjang Tungkai (X2) Terhadap Hasil Smes (Y2)

Variabel	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
Fleksibilitas Sendi	87.09%	20.420%
Panggul (X_1)		
Panjang Tungkai(X_2)	12.91%	3.026%
Total	100,00%	23.45%

Sumber : Hasil analisis data penelitian 2012

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sumbangan relatif (SR) masing-masing variabel yaitu sumbangan relatif untuk variabel fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil smes adalah 87.09% Sumbangan relatif (SR) panjang

tungkai terhadap hasil smes adalah 12.91%. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) diketahui bahwa fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil smes adalah 20.420%, dengan demikian menunjukkan bahwa

fleksibilitas sendi panggul memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil smes pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif(SE) diketahui bahwa panjang tungkai terhadap hasil smes adalah 3.026%, dengan demikian menunjukkan bahwa panjang tungkai memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil smes pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012. Secara bersama-sama sumbangan dari fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil smes pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012, yaitu sebesar 25.41%, dengan demikian menunjukkan bahwa fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai memberikan sumbangan yang signifikan dengan kategori sedang terhadap hasil smes pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012.

Bahwa terdapat 20 sampel dengan hasil dari melakukan pengukuran fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smes sepak takraw, berikut penjelasannya: (1) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dengan hasil servis sepak takraw pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012 sebesar 3.838%. Sedangkan sisanya sebesar 96,162% dipengaruhi oleh variable lainnya. (2) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dengan hasil smes sepak takraw pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012 sebesar 20,420%. Sedangkan sisanya sebesar 79,58% dipengaruhi oleh variable lainnya, (3) Sumbangan panjang tungkai terhadap hasil servis sepak takraw pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012 sebesar 21,570%. Sedangkan sisanya sebesar 78,43% dipengaruhi oleh variable lainnya disumbangkan oleh variabel lain diluar penelitian ini, (4) Sumbangan panjang tungkai terhadap hasil smes sepak takraw pada atlet Klub Morobuntho Kabupaten Kendal Tahun 2012 sebesar 3.026%. Sedangkan sisanya sebesar 96,974% dipengaruhi oleh variable lainnya disumbangkan oleh variable lain diluar penelitian ini, 5) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil

servis sebesar 25,41%. Sedangkan sisanya 74,59%, dan 6) sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil smes sebesar 23,45%. Sedangkan sisanya 76,55%. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smes sepak takraw pada atlet Klub Sepak Takraw Morobuntho Kabupaten Kendal adalah kurang berarti atau tidak signifikan.

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa : 1) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil servis sepak takraw sebesar 3,838% termasuk dalam kategori sangat rendah dan tidak signifikan, 2) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil smes sepak takraw sebesar 20,420% termasuk dalam kategori sedang dan signifikan, 3) Sumbangan panjang tungkai terhadap hasil servis sepak takraw sebesar 21,570% termasuk dalam kategori sedang dan signifikan, 4) Sumbangan panjang tungkai terhadap hasil smes sepak takraw sebesar 3,026% termasuk dalam kategori sangat rendah dan tidak signifikan, 5) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis sepak takraw sebesar 25,41% yang termasuk dalam kategori rendah dan tidak signifikan, dan 6) Sumbangan fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil smes sepak takraw sebesar 23,45%. yang termasuk dalam kategori rendah dan tidak signifikan.

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah 1) pelatih agar membuat program latihan terutama harus mengikutkan latihan fleksibilitas sendi panggul, dan juga aspek lain yang mempengaruhi hasil servis dan smes sepak takraw, 2) bagi klub dalam melakukan pembibitan dalam membuat item tes kemampuan pemain harus melibatkan tes fleksibilitas dan panjang tungkai karena seorang pemain yang memiliki fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai baik dan penguasaan teknik bermain yang benar maka akan menjadi modal utama dalam melakukan servis dan smes, 3) untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan

faktor-faktor selain fleksibilitas dan panjang tungkai sehingga akan diperoleh hasil yang lebih valid lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw*. Semarang: Unnes Press.
- Ratinus Darwis, dkk. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Vateh Al Amien. 2007. *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Atas Dalam Permainan Softball Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Softball Putra Unnes Tahun 2007*. Skripsi. Semarang: FIK Unnes.
- Wisnu D. S. 2005. *Latihan Smes Kedeng Antara Bola Digantung Dan Diumpandengan Kaki Terhadap Kemampuan Smes Sepak Takraw Bagi Pemain Yuniior Putera Klub Padang Jagad Kabupaten Demak Tahun 2005*. Skripsi. Semarang: FIK UNNES. www.Scribd.com/doc/44978705/skripsi-pendidikan, diakses pada tanggal 10 Mei 2012.
- Didik S. P. R. 2012. *Hubungan Antara Kecepatan Reaksi, Fleksibilitas Sendi Panggul, Dan Keseimbangan Dengan Hasil Sepak Mula Pada Permainan Sepak Takraw*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI. <http://repository.upi.edu/skripsiview.php?noskripsi=11143>