
Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw

Darrle Leonda Arya Wisnu Murti¹, Ika Novitaria Marani², Taufik Rihatno³

Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
darrleleondaarya@gmail.com

Abstract

This research was conducted in order to have a goal in knowing the effect of leg muscle strength, flexibility togok and balance on the Takraw service. The research subjects were 44 Sepak Takraw athletes of the Asia Pacific Tigers Club using a total sampling technique. The data collected consisted of leg muscle strength, flexibility togok and balance in the Sepak Takraw Seve. This research uses survey method with Path Analysis technique. Analysis testing is performed by calculating the data requirements, namely, linearity regression test, normality test and significance test. The results of the study found that there is an influence of leg muscle strength on the sepak takraw serve with a significance value of 0.303. There is the influence of togok flexibility on the sepak takraw serve with a significance value of 0.308. There is an effect of balance on the sepak takraw service with a significance value of 0.333. There is an influence of leg muscle strength on balance with a significance value of 0.459. There is the effect of togok flexibility on balance with a significance value of 0.445. The conclusion of this study is that there is an influence of leg muscle strength, togok flexibility, and balance on the sepak takraw serve.

Keywords: leg muscle strength, togok flexibility, balance, sepak takraw serve.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan guna menguji pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan keseimbangan pada servis sepak takraw. Subjek penelitian adalah 44 atlet sepak takraw Klub Macan Asia Pasific dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik analisis jalur atau *Path Analysis*. Data yang dikumpulkan terdiri dari pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*, kelentukan togok menggunakan *Sit and Reach*, keseimbangan *stork stand* dan tes servis sepak takraw. Pengujian analisis dilakukan dengan perhitungan persyaratan data yaitu, uji linieritas regresi, uji normalitas dan uji signifikansi. Hasil yang telah dilakukan penelitian didapati bahwa ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,303. Ada pengaruh kelentukan togok terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,308. Ada pengaruh keseimbangan terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,333. Ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,459. Ada pengaruh kelentukan togok terhadap keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,445. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan keseimbangan terhadap servis sepak takraw

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, fleksibilitas togok, keseimbangan, servis sepak takraw

History

Received 2020-07-15, Revised 2020-07-27, Accepted 2020-11-03

Pada dasarnya pembangunan olahraga mempunyai kaitan dengan kebutuhan hidup dan sekaligus elemen penting bagi kelangsungan kehidupan manusia. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga sebuah kegiatan kesinambungan yang seluruhnya tidak bisa dijauhkan serta dilepaskan dari pembinaan dalam tujuan peningkatan kualitas sumber daya manusia yang khususnya ditunjukkan kepada upaya menaikan seluruh kesehatan jasmani dan rohani untuk membuat sebuah budaya sportifitas atau olahraga yang tinggi dalam peradaban bangsa agar bisa bersaing dalam kancah dunia. Selain itu, terbentuknya pembangunan olahraga dilakukan oleh banyak bangsa sebagai upaya dalam memperkenalkan negaranya lewat pembinaan prestasi yang menjadi tujuan peradaban bangsa.

Ada begitu banyak olahraga yang digunakan oleh beberapa negara dalam menunjukkan kehadiran mereka dalam hasil pembinaan prestasi olahraga di setiap ajang kejuaraan dunia antar negara, seperti halnya cabang olahraga Sepak takraw. Sepak Takraw adalah olahraga tradisional dari negara-negara Asia Tenggara termasuk Indonesia (Purwanta, 2016). Meskipun Sepak takraw adalah olahraga tradisional, ini adalah olahraga dengan prestasi. Sepak takraw menjadi satu dari sekian banyak cabang olahraga dengan berkontribusi dalam upaya peningkatan prestasi di tingkat lokal hingga internasional untuk mengharumkan nama wilayah bahkan Indonesia secara khusus. Aspek-aspek dari permainan takraw itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari pelatihan dan peningkatan prestasi. Dalam pencapaian maksimal prestasi olahraga terutama Servis Sepak takraw seorang atlet dituntut menguasai sebuah rangkaian gerakan yang kompleks serta didukung oleh beberapa komponen fisik sehingga menjadi satu kesatuan utuh gerakan. Upaya untuk menciptakan peningkatan kinerja adalah masalah yang kompleks, selain didukung oleh fasilitas dan infrastruktur yang memadai, pengawasan dan bimbingan untuk atlet oleh guru atau pelatih juga diperlukan, dan ada banyak faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan prestasi, tentu tidak mudah. Peran pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan jumlah atlet unggulan untuk melakukan pelatihan sepak takraw seperti melakukan banyak kompetisi sepak takraw dan pembibitan anak usia dini.

Aspek dalam cabang sepak takraw sendiri tidak dapat dipisahkan dari peningkatan prestasi dan pembinaan. Upaya pewujudan peningkatan prestasi merupakan permasalahan yang kompleks selain ditunjang oleh sarana dan prasarana yang harus memadai juga diperlukan pengawasan serta bimbingan bagi para atlet oleh guru atau pelatih serta ada banyak faktor yang turut mempengaruhi peningkatan prestasi, tentunya bukan perkara mudah. Salah satu faktor yang dianggap sangat mempengaruhi peningkatan prestasi sepak takraw yaitu kemampuan kondisi fisik seseorang (Novrianto, 2013). Kondisi fisik mempunyai peranan pada setiap prestasi sehingga kondisi fisik ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan jasmani yang baik sehingga diharapkan akan mencapai prestasi terbaik dari seorang atlet sepak takraw itu sendiri. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan (Sidik, dkk. 2019).

Seorang pemain selain memiliki kemampuan teknik dasar harus pula memiliki teknik khusus servis sepak takraw (Hidayat et al., 2019). Salah satunya adalah teknis servis sepak takraw. Servis yaitu suatu gerak kerja yang terpenting dalam permainan sepak takraw (Khoirudin, 2015). Servis menjadi salah satu teknik dasar yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh atlet sepak takraw. Servis sepak takraw merupakan elemen penting dalam sebuah permainan. Servis adalah sebuah teknik memulai pertandingan (Purwaningsih & Wibowo, 2014). Tanpa adanya Servis sepak takraw mustahil permainan maupun pertandingan akan dimulai. Servis Sepak Takraw juga merupakan serangan untuk mengacaukan pertahanan lawan sehingga memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan (Shodikin et al., 2013). Penguasaan servis yang baik tentunya akan membantu menggagalkan sebuah serangan yang telah dirancang oleh pihak lawan dalam strategi memenangkan sebuah pertandingan sepak takraw. Servis dalam sepak takraw memangawalnya merupakan teknik dasar pembuka permainan atau pertandingan (Shodikin et al., 2013). Namun dalam ketatnya permainan tingkat tinggi servis dapat dijadikan sebagai awal serangan terhadap lawan. Servis disebut merupakan salah satu teknik khusus terpenting pada permainan sepak takraw karena angka akan didapatkan oleh regu yang melakukan servis. Dengan servis suatu regu dapat menghasilkan angka (Wiyaka et al., 2018). Jika sebuah regu atau tim mengalami kegagalan pada servis tentunya akan menghilangkan angka yang akan didapatkan jika servis tersebut berhasil dan angka dari hasil servis tersebut akan didapatkan oleh pihak lawan. Servis Sepak Takraw diperlukan dalam meraih kemenangan karena pemenang dalam pertandingan sepak takraw ditentukan oleh jumlah poin yang telah ditentukan dalam jumlah waktu yang ditentukan (Wulandari & Irsyada, 2019). Untuk mendapatkan servis Sepak Takraw yang baik dibutuhkan beberapa komponen fisik yang khusus, dikarenakan rangkaian servis sepak takraw merupakan sebuah kesatuan rangkaian gerakan yang kompleks serta tidak bisa dipotong – potong atau dipisah–pisahkan. Salah satu komponen yang mendukung yaitu kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai adalah tenaga kontraksi otot pada tungkai yang dicapai dalam usaha maksimal (Ismaryati, 2011). Kekuatan Otot Tungkai merupakan satu dari sekian banyak komponen fisik sebagai peningkatan prestasi setiap cabang olahraga. Kekuatan otot tungkai adalah komponen yang penting sekali dalam upaya sebagai peningkatan kondisi fisik menyeluruh dikarenakan kekuatan otot tungkai menjadi penggerak utama setiap aktivitas yang melibatkan fisik terutama dalam servis sepak takraw. Rangkaian gerak servis Sepak Takraw dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki. Kekuatan Otot berfungsi sebagai topangan semua komponen tubuh dan juga menstabilkan titik keseimbangan ketika sepakan dilakukan oleh salah satu kaki. Seperti yang dijelaskan Sajoto dalam D. Iskandar, (2016) Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Untuk mendapatkan servis Sepak Takraw yang baik dibutuhkan gerakan khusus, karena gerakan servis sepak takraw adalah sebuah kesatuan gerak yang menjadi satu serta utuh. Selain kekuatan otot tungkai, kelentukan togok juga berperan dalam memberi pengaruh servis sepak takraw.

Kelenturan togok yaitu kemampuan atau fleksibilitas dalam melakukan gerakan sendi maksimal tanpa adanya rasa sakit dalam hal ini berkaitan dengan batang tubuh. Kelenturan togok menjadi salah satu dari sekian banyak komponen fisik yang sangat penting serta erat kaitannya pada prestasi cabang olahraga Sepak takraw terutama dalam gerakan servis sepak takraw (Medari, 2016). Dalam istilah bahasa Inggris *flexibility* juga sering dipersamakan dengan *joint mobility* dan *suppleness* yang mempunyai makna kemungkinan gerak dari jarak sebuah kelompok sendi atau persendian. Persendian pada tulang belakang atau tulang belakang turut memberikan pengaruh terhadap penampilan terhadap keterampilan olahraga sehingga menjadikannya sebagai unsur penting pada saat penampilan tentang gerak olahraga terpadu. Kelenturan mempunyai fungsi sebagai penggerak pada setiap kegiatan yang dilakukan terutama tentang gerak dan untuk mengurangi resiko cedera akibat aktivitas fisik (Karim & Ikadarny, 2018). Maka dengan kelenturan yang dimiliki seorang pemain berposisi sebagai tekong akan dapat menjangkau bola serta menghendaki arah sepakan servis sepak takraw dengan baik. Semakin bagus. Kelenturan togok seseorang semakin pendek pula tinggi net yang dapat dilewati oleh kaki dari pemain tersebut. Sehingga disaat melakukan servis jangkauan dari tungkai sangat tinggi dan apabila terdapat rintangan atau net yang terdapat di depannya akan terasa lebih rendah dari tungkai serta akan semakin mudah bola tersebut untuk menyeberang ke daerah lawan, namun hal tersebut tidak akan bisa terlepas dari latihan yang benar serta teratur jika ingin memperoleh hasil maksimal. Selain kelenturan togok adapula keseimbangan yang memberikan pengaruh terhadap servis sepak takraw.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (Tauhidman & Ramadhan, 2018). Keseimbangan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menjaga pusat titik gravitasi bidang tumpuan pada saat posisi tegak. Keseimbangan menjadi kemampuan menerima setiap reaksi yang dimiliki oleh tubuh sehingga nantinya berada dalam posisi stabil. Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Servis sepak takraw (Nurdin, 2017). Keseimbangan menjadi komponen fisik yang sangat penting sebagai upaya dalam tujuan peningkatan servis sepak takraw. Untuk dapat melakukan servis yang baik diperlukan sikap permulaan yang benar, baik dan keseimbangan tubuh yang terjaga (Wiyaka et al., 2018). Pada saat *tekong* atau seorang atlet yang melakukan Servis sepak takraw tubuh diharuskan pada posisi yang seimbang sebagai kontrol sebuah gerakan. Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola (Zulvikar, 2016). Dibutuhkan keseimbangan yang ketika salah satu kaki diangkat sebagai kaki ayun pada saat servis takraw dilakukan. Salah satu kaki menjadi bidang tumpu pada saat melakukan sepakan servis sepak takraw serta badan harus stabil ketika menjaga tubuh sehingga terjadilah keseimbangan statis. Atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik akan mudah mempertahankan irama gerakan tubuhnya sehingga tidak mudah terjatuh (Indrawansyah, 2011). Kemampuan tersebut menunjukkan sifat gerak dasar olahraga gerakan statis yang membutuhkan keseimbangan atau *balance* dalam mempertahankan posisi tubuh.

Klub Macan Asia Pasific tidak dapat menjadi juara pada gelaran sepak takraw tahunan yang

selalu diadakan oleh Pemerintah Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. Poin yang diraih klub macan asia pasific tidak melebihi poin yang didapat oleh tim lawan sehingga selalu kalah pada event tersebut selama 3 tahun terakhir. Jika dilihat dalam setiap pertandingan klub macan asia pasific banyak sekali pemain yang melakukan kesalahan dari setiap kesempatan servis sepak takraw, sehingga hilanglah poin yang harusnya diraih dan berpindahlah poin ke pihak lawan. Sehingga terjadinya margin skor.

Dalam menunjang pembinaan tentu perlu adanya pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik pemain dan juga pelatih yang tidak pernah memberikan tes-tes terhadap siswanya serta pengetahuan mengenai kondisi fisik supaya terjadinya peningkatan prestasi pada klub sepaak takraw macan pasific.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik analisis jalur. Penelitian ini melibatkan tiga variabel bebas adalah kekuatan otot tungkai (X_1), kelentukan togok (X_2), keseimbangan (X_3) serta satu variabel terikat yaitu servis epak takraw (Y) dan untuk menghindari penapsiran terlalu jauh tentang penelitian ini maka variabel-variabel pada penelitian akan dijelaskan dengan rinci.

Pertama, dalam penelitian ini servis sepak takraw yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan dalam melakukan servis sepak takraw atau sepakan awal dalam rangka memulai pertandingan serta menyeberangkan bola melewati net sehingga bola jatuh pada sebuah lokasi lawan serta penentuan arah sasaran. Instrumen tes tersebut menggunakan tes servis sepak takraw

Kedua, dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai yaitu komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang dalam menyalurkan kecepatan dan kekuatan sehingga menjadi satu kesatuan utuh. Tes yang digunakan yaitu dengan menggunakan *leg dynamometer*.

Ketiga, dalam penelitian ini kelentukan togok yang dimaksud yaitu komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan fleksibilitas dalam hal ini tulang belakang secara maksimal guna menghindari resiko cedera. Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini memakai *Leg Dynamometer*.

Keempat, dalam penelitian ini keseimbangan yang dimaksud yaitu komponen fisik yang dimiliki dalam rangka menjaga kestabilan tubuh agar tidak mudah terjatuh. Instrumen tes ini memakai instrumen tes *Stork Stand*.

HASIL

Hasil dari penelitian ini dideskripsikan menggunakan olahan data yang memiliki tujuan sebagai gambaran umum cara pendistribusian penyebaran data baik yang bewujud distribusi frekuensi. Hasil nilai yang didapatkan setelah pengolahan data digunakan statistik deskriptif yang mempunyai maksud simpangan baku, varian, median, rata – rata, nilai maksimum, nilai minimum serta jumlah data.

Tabel 1. Data Statistik Hasil Penelitian

Statistik	Variabel			
	X ₁	X ₂	X ₃	Y
Jumlah Sampel (n)	44	44	44	44
Nilai Maksimum	263	28	168	64
Nilai Minimum	222	18	117	24
Rata-Rata (\bar{X})	243	23	138	43
Simpangan Baku (s)	10,89	2,79	12,75	9,96
Varians (s ²)	118,51	7,81	162,65	99,11

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran Dengan Teknik Lilifoers

No	Galat Taksiran Regresi	n	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
				$\alpha = 0,05$	
1	Y atas X ₁	44	0,087	0,134	Normal
2	Y atas X ₂	44	0,079	0,134	Normal
3	Y atas X ₃	44	0,062	0,134	Normal
4	X ₃ atas X ₁	44	0,093	0,134	Normal
5	X ₃ atas X ₂	44	0,093	0,134	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Pengujian Hipotesis Sub Struktural I

	Beta	T _{hitung}	Sig. $\alpha=0,05$
X1 terhadap X3	0,459	4,097	0,000
X2 terhadap X3	0,445	3,978	0,000

Setelah melihat tabel di atas di atas bisa ditarik disimpulkan bahwa Pertama, persamaan diatas dapat dinyatakan sesuai untuk dipakai dikarenakan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel kekuatan otot tungkai terhadap keseimbangan sebesar 0,459. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kekuatan otot tungkai adalah 0,000. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan keseimbangan.

Kedua, koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk variabel kelenturan togok terhadap keseimbangan adalah 0,445. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap keseimbangan.

Tabel 4. Pengujian Hipotesis Sub Struktural II

	<i>Beta</i>	<i>T_{hitung}</i>	<i>Sig. α=0,05</i>
X₁ terhadap Y	0,303	2,426	0,020
X₂ terhadap Y	0,308	2,483	0,017
X₃ terhadap Y	0,333	2,271	0,029

Dari tabel di atas koefisien sub struktur 2 di atas diperoleh sebagai berikut: Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel kekuatan otot tungkai terhadap servis sepak takraw sebesar 0,303 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,020. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,020 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap servis sepak takraw.

Nilai koefisien kelentukan togok terhadap servis sepak takraw sebesar 0,308 dengan signifikan yang diperoleh 0,017. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,017 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap servis sepak takraw.

Nilai koefisien keseimbangan terhadap servis sepak takraw sebesar 0,333 dengan signifikan yang diperoleh 0,029. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,029 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap servis sepak takraw.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh langsung Kekuatan Otot Tungkai terhadap Servis Sepak Takraw

Kekuatan yaitu kapasitas otot dalam menyelesaikan beban yang dapat diatasi ketika melakukan berbagai macam aktivitas. Kekuatan otot tungkai diperoleh dari otot – otot yang tersimpan dalam tungkai dipakai sebagai daya guna gerakan kaki dengan cara ayunan dari belakang tubuh lalu diarahkan kearah depan secara sudut putaran pada servis sepak takraw. Semakin besar gerakan sudut yang dilakukan apabila mengenai bola maka yang terjadi akan terjadi gerakan bola yang bergerak kearah depan dengan memperhatikan seberapa besar dari dorongan gaya yang dilakukan. Semakin besar kekuatan yang dimiliki maka semakin besar pula hantaran kekuatan sentuhan pada bola yang dihasilkan.

Kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh dari hasil servis sepak takraw. Kekuatan otot tungkai juga berpengaruh terhadap bidang tumpuan yang menopang berat badan. Jika tumpuan pada kekuatan otot tungkai tidak kuat maka tidak akan terjadi servis sepak takraw serta hasil sepakan tidak bisa diarahkan ke tujuan yang akan di capai. Sehingga diduga ada pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap Servis sepak takraw.

2. Terdapat Pengaruh langsung Kelentukan Togok terhadap Servis

Kelenturan togok yaitu kapasitas seseorang dalam melakukan keleluasaan gerakan terlebih otot – otot yang bekerja pada sendi dengan tidak terdapat halangan apapun terutama ketika servis sepak takraw. Mempunyai kelenturan togok yang bagus tentu akan meningkatnya performa ketika berolahraga. Sedangkan fleksibilitas atau kelenturantogok yang terbatas tentu akan berakibat gerak batasan serta mengakibatkan cedera yang tidak diinginkan. Kelenturan dan keseimbangan bersama – sama memberikan pengaruh kepada Servis Sepak Takraw karena salah satu kaki menjaga keseimbangan tubuh serta salah satu kaki melakukan ayunan sepakan. Hal ini dilakukan untuk mendorong bola supaya melesat kearah yang diinginkan.

Mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik tentunya akan berpengaruh terhadap penguasaan kemampuan olahraga yang baik pula. Kelenturan togok yaitu salah satu komponen fisik yang mempunyai pengaruh terhadap servis sepak takraw terlebih dalam gerakan servis sepak takraw. Kelenturan togok bisa menyempurnakan dalam sebuah gerakan. Seorang pemain dengan tingkatan kelenturan togok yang baik akan sangat mudah dalam menentukan arah servis sepak takraw yang diinginkan. Selain itu dengan penguasaan kelenturan yang baik akan sangat mudah dalam meningkatkan atau menguasai variasi servis sepak takraw serta meminimalisir terjadinya cedera.

3. Terdapat Pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Servis

Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Servis sepak takraw. Servis sepak takraw yang baik dibutuhkan sikap awalan yang benar, baik serta terjaganya tubuh seimbang. Pada saat *tekong* atau seorang atlet yang melakukan Servis sepak takraw tubuh diharuskan pada posisi yang seimbang sebagai kontrol sebuah gerakan. Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola guna mengarahkan arah servis sepak takraw. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk melakukan servis sepak takraw, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada di dalam garis lingkaran tekong. Dalam melakukan servis sepak takraw seorang atlet diharuskan memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan tubuhnya serta bisa menjaganya agar tidak gampang jatuh. Dalam melakukan servis sepak takraw menunjukkan sifat gerak dasar olahraga gerakan statis yang membutuhkan keseimbangan atau *balance* dalam mempertahankan posisi tubuh. Sehingga diduga ada pengaruh keseimbangan terhadap Servis sepak takraw.

4. Terdapat Pengaruh langsung Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keseimbangan

Kekuatan otot tungkai mampu menyelesaikan sebuah beban atau tahanan ketika melakukan berbagai aktivitas dalam latihan. Kekuatan otot tungkai menjadi sebuah unsur yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas olah raga sepak takraw dikarenakan mempunyai kekuatan dalam menjaga keseimbangan massa tubuh lalu menjaganya agar tetap seimbang

ketika diangkatnya kaki untuk melakukan sepakan karena komponen kekuatan otot tungkai merupakan rangkaian gerakan satu kesatuan utuh.

Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan mempunyai peran ketika kaki melakukan ayunan guna mengenai bola. Hal tersebut akan memiliki sebab terjadinya dorongan bola meluncur ke depan. Semakin besar gaya yang diberikan terhadap ayunan gerakan maka yang terjadi yaitu semakin besar pula gaya yang dihasilkan sehingga bola akan semakin melaju ke depan sesuai keinginan. Kekuatan otot tungkai juga harus keseimbangan yang baik sebagai pengungkit guna menghasilkan sepakan yang lebih kuat keras dan terarah. Sehingga diduga ada pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keseimbangan.

5. Terdapat Pengaruh langsung Kelentukan Togok terhadap Keseimbangan

Kelentukan sangatlah diperlukan dalam melakukan Servis Sepak Takraw karena dalam gerakan ini dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki. Kelentukan membantu keseimbangan dalam menerima beban sewaktu bekerja. Kelentukan dan keseimbangan mempunyai fungsi dalam memberikan kekuatan dalam topangan masa tubuh bagian atas dan menyeimbangkan tubuh ketika kaki melakukan sepakan. Pada gerakan servis Sepak takraw utamanya adalah dilakukan oleh bagian kaki karena menjadi alat gerak utama. Ketika servis sepak takraw dilakukan Kelentukan Togok mempunyai peran membantu menstabilkan titik massa tubuh sehingga hal tersebut akan memudahkan kaki untuk melakukan ayunan guna mengenai bola karena fleksibilitas putaran kaki berada di udara. Oleh sebab itu terjadinya dorongan terhadap bola hingga terdorong ke depan. Semakin besar gaya yang dihasilkan tentunya akan berbanding lurus terhadap kecepatan yang dihasilkan. Seorang atlet sepak takraw yang mempunyai kelentukan togok dan keseimbangan yang baik dapat dengan mudah mengarahkan arah bola servis sepak takraw sesuai keinginan. Sehingga diduga ada pengaruh Kelentukan Togok terhadap Keseimbangan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,303 atau sebesar 30,3%. Terdapat pengaruh kelentukan togok terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,308 atau sebesar 30,8%. Terdapat pengaruh keseimbangan terhadap servis sepak takraw dengan nilai signifikansi 0,333 atau sekitar 33,3%. Terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,459 atau sekitar 45,9%. Terdapat pengaruh kelentukan togok terhadap keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,445 atau sekitar 44,5%.

Kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh dari hasil servis sepak takraw. Kekuatan otot tungkai juga berpengaruh terhadap bidang tumpuan yang menopang berat badan. Jika tumpuan pada

kekuatan otot tungkai tidak kuat maka tidak akan terjadi servis sepak takraw serta hasil sepakan tidak bisa diarahkan ke tujuan yang akan di capai.

Kelenturan togok bisa menyempurnakan dalam sebuah gerakan. Seorang pemain dengan tingkatan kelenturan togok yang baik akan sangat mudah dalam menentukan arah servis sepak takraw yang diinginkan. Selain itu dengan penguasaan kelenturan yang baik akan sangat mudah dalam meningkatkan atau menguasai variasi servis sepak takraw serta meminimalisir terjadinya cedera.

Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola guna mengarahkan arah servis sepak takraw. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk melakukan servis sepak takraw, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada di dalam garis lingkaran tekong. Dalam melakukan servis sepak takraw seorang atlet diharuskan memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan tubuhnya serta bisa menjaganya agar tidak gampang jatuh. Dalam melakukan servis sepak takraw menunjukkan sifat gerak dasar olahraga gerakan statis yang membutuhkan keseimbangan atau *balance* dalam mempertahankan posisi tubuh.

Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan mempunyai peran ketika kaki melakukan ayunan guna mengenai bola. Hal tersebut akan memiliki sebab terjadinya dorongan bola meluncur ke depan. Semakin besar gaya yang diberikan terhadap ayunan gerakan maka yang terjadi yaitu semakin besar pula gaya yang dihasilkan sehingga bola akan semakin melaju ke depan sesuai keinginan. Kekuatan otot tungkai juga harus keseimbangan yang baik sebagai pengungkit guna menghasilkan sepakan yang lebih kuat keras dan terarah.

Kelenturan dan keseimbangan mempunyai fungsi dalam memberikan kekuatan dalam topangan masa tubuh bagian atas dan menyeimbangkan tubuh ketika kaki melakukan sepakan. Pada gerakan servis Sepak takraw utamanya adalah dilakukan oleh bagian kaki karena menjadi alat gerak utama. Ketika servis sepak takraw dilakukan Kelenturan Togok mempunyai peran membantu menstabilkan titik massa tubuh sehingga hal tersebut akan memudahkan kaki untuk melakukan ayunan guna mengenai bola karena fleksibilitas putaran kaki berada di udara. Oleh sebab itu terjadinya dorongan terhadap bola hingga terdorong ke depan. Semakin besar gaya yang dihasilkan tentunya akan berbanding lurus terhadap kecepatan yang dihasilkan.

Pada hal ini seorang peneliti mempunyai pandangan bahwa adanya peningkatan kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai, dan kelenturan togok mempunyai arah terhadap keterampilan gerak ketika berolahraga menjadi baik terutama servis sepak takraw. Setelah dilakukannya penelitian diatas maka bisa dijadikan acuan selanjutnya dalam melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan variabel – variabel yang sesuai berkenaan tentang penelitian, kebijakan, teoritis dan praktis. Selebihnya dari penelitian ini bisa dipakai untuk acuan dalam pengembangan penelitian ditempat lainnya dengan memperhatikan kondisi permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, R., Febriani, A. R., Hidayat, D. R., & Listiandi, A. D. (2019). Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau. *Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 Di Riau*, 4(Volume 4 Nomor 2 Juli 2019), 50–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v>
- Indrawansyah. (2011). Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri Panyikkokang 2 Makassar. *Jurnal Ilara, Volume I I*(nomor 2 Juli 2011), 93–99.
- Iskandar, D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Lingkar Paha Terhadap Hasil Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler MTs Muhammadiyah 1 Natar Lampung Selatan tahun ajaran 2015/2016. *Skripsi FKIP UNILA*, 1–10.
- 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.
- Khoirudin, M. (2015). Hubungan antara Keseimbangan Tngkai Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai dengan Keterampilan Sepakmula pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SMP Negeri 1 Panjatan Kulonprogo. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 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/10.1037//0033-2909.126.1.78>
- Novrianto, A. (2013). Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(Nomor 5 Juli 2013), 1–13.
- Nurdin. (2017). *Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 201*. 2(2), 253–259.
- Purwaningsih, D., & Wibowo, S. (2014). Perbandingan Media Video Campact Disk Dengan Bola Gantung Terhadap jhasil Belajar Sepak Mula Bawah (Servis) Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2 Nomor 3(Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014), 685–689.
- Purwanta, Y. (2016). Hubungan Panjang Tungkai Dan kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain PS Rombers Bantul Usia 16-18 Tahun. *Skripsi FIK UNY*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Shodikin, A., Rahayu, S., & Sumartiningsih, S. (2013). Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2, 19–24.
- Tauhidman, H., & Ramadhan, G. (2018). *Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Kuningan PENDAHULUAN Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup , pendidikan jasmani olahraga dan keseh*. 4.
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi mata - kaki dan Metode Pembelajaran kemampuan Servis Atas Sepak takraw Pada Mahasiswa PKO Unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(Juni 2018), 14–20.

Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *FIO Universitas Negeri Surabaya*.

Zulvikar, J. (2016). Pengaruh latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 96–103.