



KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP SERVIS ATAS PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUTRA KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Zul Hendri

Universitas Islam Riau

Corresponding author email: zulhendri@email.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap hasil servis atlet takraw putra kabupaten kuantan singingi, untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil servis atas atlet putra kabupaten kuantan singingi, kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil servis atas atlet takraw putra kabupaten kuantan singingi. Jenis penelitian ini korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Instrument tes keseimbangan, tes *leg dynamometer*, tes servis. Tidak terdapat Kontribusi yang signifikan pada kontribusi keseimbangan terhadap servis atas atlet sepak takraw putra kabupaten kuantan singingi Dengan R Hitung 0,186 < R Table 0,576 dengan KD sebesar 3,24% Tidak Terdapat kontribusi yang signifikan terhadap kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap servis atas, dengan R Hitung 0,433 < R Tabel 0,576 dengan KD sebesar 18.74%. Tidak Terdapat kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan R Hitung -0,0022 < R Tabel 0,576 dengan KD sebesar 0.051, %.

Kata kunci : Keseimbangan, kekuatan otot tungkai, servis atas



ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the contribution of balance to the service results of male takraw athletes in Kuantan Singing District, to determine the contribution of leg muscle strength to the service results of male athletes at Kuantan Singing District, the contribution of balance and leg muscle strength to the service results of male takraw athletes in Kuantan Singing District. . This type of research is correlational. The sample in this study amounted to 12 people using total sampling technique. Instrument balance test, leg dynamometer test, service test. There is no significant contribution to the contribution of balance to the service for men sepak takraw athletes in Kuantan Singing Regency with R Count $0.186 < R \text{ Table } 0.576$ with KD of 3.24% There is no significant contribution to the contribution of leg muscle strength to the upper serve, with R Count $0.433 < R \text{ Table } 0.576$ with KD of 18.74%. There is no contribution of balance and leg muscle strength with R Count $-0.0022 < R \text{ Table } 0.576$ with KD of 0.051, %.

Keyword: *Balance, leg muscle strength, Top serve*

Copyright (c) 2022 Zul Hendri.

□ Corresponding author :

Email Address : email (alamat koresponden)

Accepted 20 November 2022, Published 31 Desember 2022



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengadakan pembangunan dan peningkatan mutu disegala bidang. Salah satunya bidang pendidikan, dalam rangka peningkatan mutu pendidikan itu berbagai usaha dilakukan oleh pemerintah, usaha itu diantaranya dengan pengembangan olahraga yang merupakan bagian atau upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani, mental serta rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Kegiatan olahraga pada umumnya dapat dipandang dari empat dimensi yaitu: (1) olahraga rekreatif yang menekankan tercapainya kesehatan jasmani dan rohani dengan tema khas seperti pencapaian kesegaran jasmani dan pelepasan ketegangan hidup sehari-hari, (2) olahraga pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, yaitu olahraga merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) olahraga kompetitif menekankan kegiatan perlombaan dan pencapaian prestasi, dan (4) olahraga profesional yang menekankan tercapainya keuntungan material. Dari keempat macam kegiatan olahraga tersebut, tentunya setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, sesuai dengan cabang olahraga yang diminati dan sesuai dengan tingkat usia, baik laki-laki maupun perempuan. Oleh sebab itu perlu adanya pembinaan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan pada klub olahraga di Indonesia.

Perkembangan sepak takraw sebagai olahraga yang dipertandingkan telah menyebar secara nasional, regional dan internasional. Oleh karena itu sepak takraw dipertandingkan dan menjadi kegiatan resmi pada PON, SEA Games dan Asian Games, sedangkan pada tingkat Olympiade masih dalam perjuangan.

Dalam perjalanannya, prestasi cabang olahraga sepak takraw Indonesia dapat dilihat dari beberapa *event* kejuaraan yang telah diikutinya, seperti pada SEA Games di Kuala Lumpur Malaysia tahun 2001, Indonesia hanya mampu menduduki peringkat ketiga dengan meraih medali perunggu pada nomor beregu putra dan putri, sedangkan pada nomor tim putra Indonesia masih dibawah Thailand dan Malaysia. Begitu halnya pada pelaksanaan SEA Games 2015, prestasi Indonesia tidak jauh berbeda dengan SEA Games sebelumnya. Akan tetapi, pada SEA Games 2007 yang lalu di Nakhon Rachasima Thailand, Indonesia menduduki peringkat kedua pada nomor permainan (tim, beregu dan *double event*), dan peringkat ketiga nomor *hoop*. Dari hasil tersebut, tak dapat dipungkiri tim sepak takraw Indonesia masih berada dibawah dari Negara Gajah Putih, yakni Thailand.

Upaya Pengurus Besar Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PB PSTI) terus melakukan pembenahan dari segala aspek termasuk menyiapkan landasan yang kokoh bagi pembinaan atlet-atlet muda yang ada di daerah. Hal ini dimaksudkan untuk tetap mempersiapkan para atlet generasi muda yang akan memboyong bangsa Indonesia ke arah yang lebih baik khususnya dalam prestasi cabang olahraga sepak takraw.

Berdasarkan kutipan diatas pembinaan dan pengembangan olahraga haruslah terarah agar



prestasi dapat dicapai mulai dari tingkat rendah sampai ketinggian internasional yang membanggakan Indonesia. Dalam mewujudkan tujuan di atas maka dibutuhkan suasana latihan dan proses latihan yang maksimal maka dibutuhkan sarana dan prasarana untuk memaksimalkan latihan, perangkat latihan dan tenaga kepelatihan di bidangnya dan dengan berbagai pertolongan teknik latihan.

Penguasaan teknik atau gerakan dalam setiap jenis olahraga yang dilakukan akan dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan berdasarkan petunjuk atau pedoman yang benar sesuai dengan cabang olahraga yang ada. Dan dari sekian banyak cabang olahraga tersebut, tidak terkecuali pula cabang olahraga sepak takraw atau sepakraga ini yang juga perlu dilakukan dengan teknik yang benar. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang khas dan digemari karena permainannya banyak dilakukan dengan menggunakan kepala dan kaki.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, maka seorang harus mengetahui minimal tujuh teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu: teknik penguasaan bola dengan punggung kaki, teknik penguasaan bola dengan sepak sila, teknik penguasaan bola dengan paha, teknik penguasaan bola dengan kepala (*Heading*), teknik penguasaan bola dengan sepak simpuh (*Bodek*), teknik penguasaan bola dengan dada, dan teknik penguasaan bola bahu. Jika siswa memiliki tujuh kemampuan teknik dasar sepak takraw di atas, maka siswa tersebut tidak akan kesulitan untuk melakukan berbagai gerakan dalam permainan sepak takraw. Karena semua teknik tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dari permainan sepak takraw dan wajib dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw jika ingin menjadi pemain sepak takraw yang baik.

Dari teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinuu dibawah pengawasan pelatih berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw, salah satunya adalah servis.

Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw. Servis yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sangat penting karena angka didapat dari regu yang melakukan. Jika terjadi kesalahan atau kegagalan pada servis, maka akan hilang kesempatan bagi regu tersebut untuk mendapatkan angka. Disamping itu, sepak takraw bagi daerah Riau memiliki kedudukan yang sangat penting karena Riau memiliki atlet sepak takraw yang berpotensi, bahkan sering mengharumkan nama Riau pada berbagai event, oleh sebab itu berbagai upaya terus dilakukan untuk membina para atlet tersebut.

Selain itu, hal penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet ketika ingin menjadi pemain sepak takraw adalah kelenturan (fleksibilitas) tubuh. Kelenturan ini merujuk pada rentang gerakan yang dapat terjadi pada berbagai persendian tubuh. Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Pada dasarnya, setiap orang yang ingin menjadi olahragawan yang profesional dari semua cabang olahraga harus berusaha memaksimalkan kelenturan tubuhnya, dengan demikian akan dapat memperkecil peluang terjadinya cedera persendian.

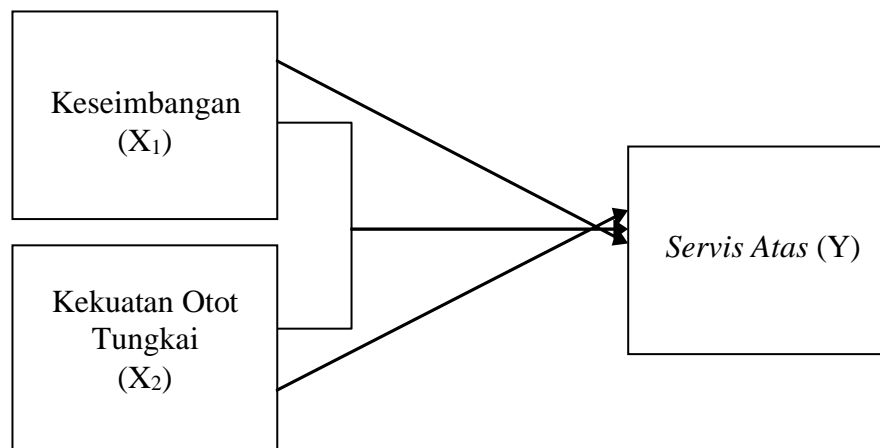
Berdasarkan pengamatan penulis terdapat beberapa masalah : Kemampuan rata-rata penguasaan teknik dasar bermain atlet sepak takraw kabupaten kuantan singingi yang dimiliki masih belum sesuai dengan yang diharapkan, Kenyataan di lapangan penulis melihat bola yang dilambungkan oleh apit tidak bisa diambil oleh tekong karena kurang lenturnya otot tungkai sehingga ayunan kaki untuk melakukan servis masih rendah sehingga bola yang diservis tidak



terarah sering keluar lapangan, menyangkut di net dan bola yang diservis mudah diantisipasi lawan, serta kurangnya keseimbangan ketika melakukan servis ini terlihat pada saat apit kanan melambungkan bola masih ada yang terjatuh, kurangnya motivasi diri sendiri dalam memacu prestasi yang diinginkan, latihan yang kurang disiplin, lambungan dari apit kanan kurang pas, kurangnya modifikasi pada saat latihan sehingga latihan terasa monoton dan kurangnya rasa percaya diri pada atlet.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut Arikunto (2006:270).



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:61). Populasi dalam penelitian ini atlet sepak takraw Putera Kabupaten Kuantan Singingi, yang terdiri dari 12 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi atlet putra Sepaktakraw Kabupaten Kuantan Singingi, yang terdiri dari 12 orang. Sesuai dengan penjelasan para ahli mengatakan: “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Jadi teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*”

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah Servis Atas Sepak Takraw, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah Keseimbangan, dan variabel bebas kedua (X_2) adalah Kekuatan Otot tungkai. Jumlah subjek penelitian yaitu Sepak Takraw Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 12 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.



1. Deskripsi Keseimbangan (X_1) Terhadap Servis Atas Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan hasil tes Keseimbangan terhadap Atlet sepak takraw. Diperoleh keseimbangan terendah yang dicapai siswa adalah 39.12. dan keseimbangan tertinggi adalah 70,72, nilai rata-rata = 49,9, simpangan baku atau stdv = 9.99, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

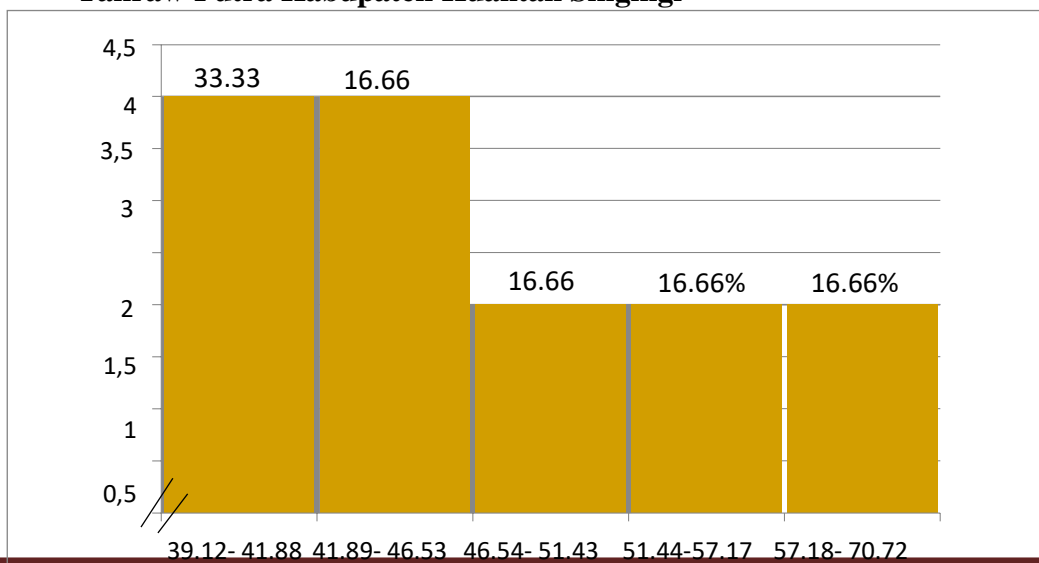
Sebaran Keseimbangan Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi disajikan dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 15 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang terdapat 39.12- 41.88,19 yaitu 4 orang atau 33,33%, pada kelas interval kedua pada rentang 41.89-46.53 terdapat 2 orang atau 16.66%, pada kelas interval ketiga pada rentang 46.54- 51.43 terdapat 2 orang atau 16.66%, pada kelas interval keempat pada rentang 51.44-57.17 terdapat 2 orang atau 16.66%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 57.18-70.72 terdapat 2 orang atau 16.66%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_1) Terhadap Servis Atas Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	39.12	41.88	4	33.33%
2	41.89	46.53	2	16.16%
3	46.54	51.43	2	16.16%
4	51.44	57.17	2	16.16%
5	57.18	70.72	2	16.16%
Jumlah			12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari Keseimbangan Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi dapat ditunjukkan pada histogram berikut:

Grafik 1. Histogram Sebaran Keseimbangan (X_1) Terhadap Servis Atas Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi





2. Deskripsi Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Terhadap Servis Atas Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

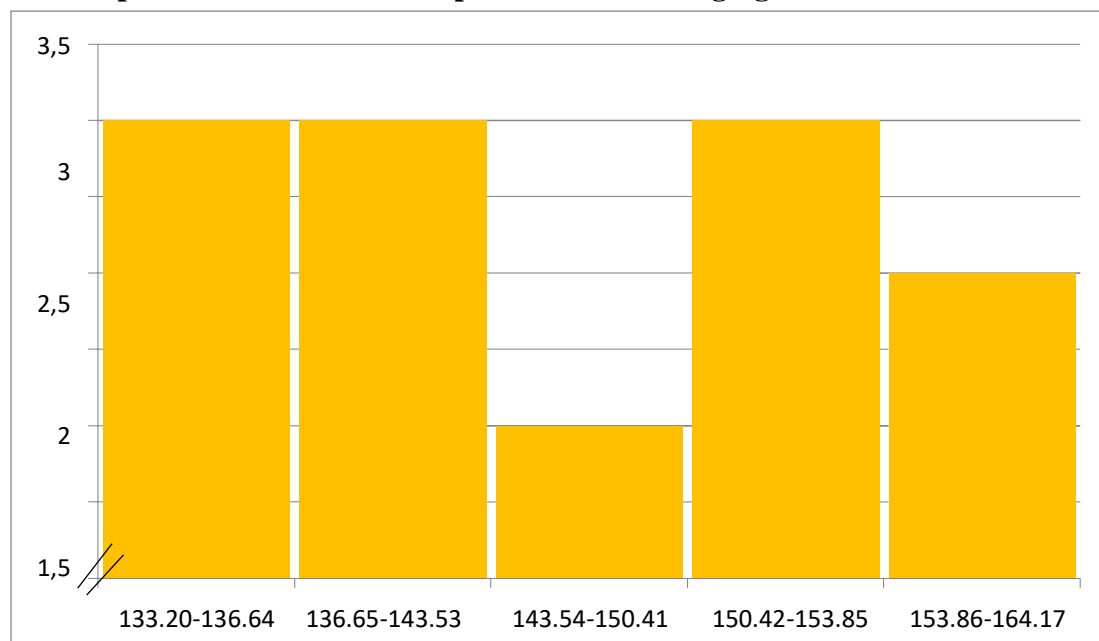
Berdasarkan hasil tes Kekuatan otot tungkai terhadap Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi. Diperoleh Kekuatan otot tungkai terendah yang dicapai siswa adalah 133.20 dan kekuatan otot tungkai dan tangan tertinggi adalah 164.17 nilai rata-rata = 146.67 simpangan baku atau stdv = 10.00, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Sebaran data kekuatan otot tungkai Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 36.00 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 133.20-136.64 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 136.65-143.53 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 143.54-150.41 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 150.42-153.85 terdapat 3 orang atau 25%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 153.86-164.17 terdapat 2 orang atau 16.66%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot tungkai (X_2) Terhadap Servis Atas Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	133.20	136.64	3	25%
2	136.65	143.53	3	25%
3	143.54	150.41	1	8.33%
4	150.42	153.85	3	25%
5	153.86	164.17	2	16,66%
Jumlah			12	100%

Grafik 2. Histogram Sebaran Data Kekuatan otot tungkai (X_2) Terhadap Servis Atas Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi



3. Deskripsi Servis Atas (Y) Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

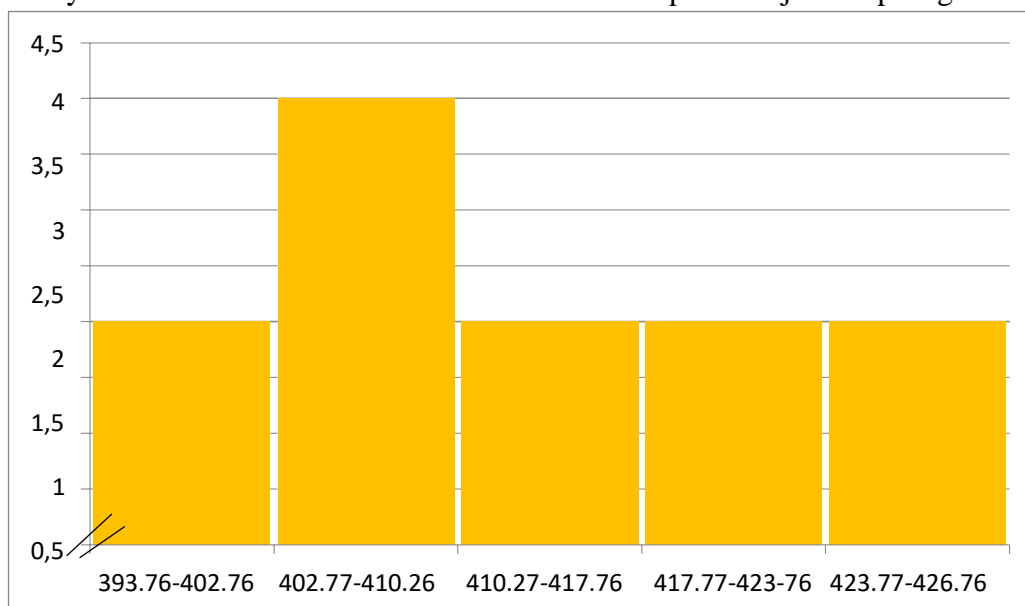
Pengukuran terhadap Servis atas pada atlet sepak takraw putra kabupaten kuantan singingi, diperoleh Servis Atas terendah yang dicapai adalah 393.76, dan Servis Atas maksimal adalah 426.76 dengan nilai rata-rata = 49.99, simpangan baku atau stdv = 9.99, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 93.58 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 393.76-402.76 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval kedua pada rentang 402.77-410.26 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 410.27-417.76 terdapat 2 orang atau 16.66%, pada kelas interval keempat pada rentang 417.77-423.76 terdapat 2 orang atau 16.66%, pada kelas interval kelima pada rentang 423.77-426.76 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Servis Atas (Y) Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	393.76	402.76	2	16.66%
2	402.77	410.26	4	33.33%
3	410.27	417.76	2	16.66%
4	417.77	423.76	2	16.66%
5	423.77	426.76	2	16.66%
Jumlah			12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari Servis Atas dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 3. Histogram Frekuensi Data Servis Atas (Y) Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi



Analisis data yang peneliti jabarkan adalah mencari ada atau tidaknya hubungan variabel X1 dengan Y, X2 dengan Y dan X1X2 dengan Y. berikut selangkanya:

1. Analisis Data Keseimbangan Terhadap Servis Atas Pada Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Untuk mencari kontribusi Keseimbangan terhadap Servis Atas atlit sepak takraw putra Kabupaten kuantan singingi adalah dengan menggunakan rumus *pro duck moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai rhitung < rtabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan Servis Atas begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai rhitung = 0,186 dan nilai rtabel = 0,576. Degan dengan demikian nilai rhitung < nilai rtabel berart kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Keseimbangan	12	0.186	0.576	R hitung<Rtabel 0.186<0.576	3,24%
2	Menggiring					

Kesimpulannya : terdapat kontribusi varibel X1 ,Y sebesar 3,24%

2. Analisis Data Kekuatan otot tungkai Terhadap Servis Atas pada Atlit Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Untuk mencari kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap Servis Atas atlit sepak takraw putra Kabupaten kuantan singingi adalah dengan menggunakan rumus *produck moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai rhitung < rtabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan Servis Atas begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungandidapatkan bahwa nilai rhitung = 0,433 dan nilai rtabel = 0,576. Degan dengan demikian nilai rhitung < nilai rtabel berart kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Kekuatan otot tungkai	12	0,433	0.576	R hitung<Rtabel 0,433<0.576	18.74%
2	Menggiring					

Kesimpulannya : terdapat kontribusi varibel X1 ,Y sebesar 18.74% tidak signifikan



3. Analisis Data Keseimbangan dan Kekuatan otot tungkai Terhadap Servis Atas pada Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Untuk mencari kontribusi Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap Servis atlet sepak takraw putra Kabupaten kuantan singingi adalah dengan menggunakan rumus *product moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antara Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap Servis Atas atlet sepak takraw putra Kabupaten kuantan singingi begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = -0,022$ dan nilai $R_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti ketiga variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Keseimbangan	12	-0.022	0.576	$R_{hitung} < R_{tabel}$ $-0,022 < 0.576$	0.051%
2	kekuatan otot tungkai					
3	Menggiring Bola					

Kesimpulannya: tidak terdapat kontribusi X_1 X_2 dan Y

Kontribusi Keseimbangan terhadap Servis Atas pada Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Sepak takraw merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan bola yang dimana merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dengan bola voli dimainkan di lapang bulu tangkis, dan mempunyai peraturan dimana bola tidak boleh menyentuh tanah. Dalam permainan sepak takraw ini, pada umumnya dimainkan oleh dua tim yang dimana masing-masing tim terdiri dari 3 orang pesepak. Namun, permainan sekaligus olahraga satu ini belum digemari oleh masyarakat luas, sebab permainan ini sulit untuk dilakukan, berisiko cedera atau sakit yang lebih besar serta masih terdapat kelompok masyarakat yang menganggap permainan sepak takraw sebagai olahraga yang kasar. Keseimbangan merupakan hal yang terbilang penting dalam sepak takraw Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi Keseimbangan terhadap servis atas atlet sepak takraw putra kabupaten kuantan singingi sebesar 3,24%. Persentase tersebut tidak terdapat kontribusi dalam perhitungan kategori sangat kurang karena r_{hitung} yang didapat adalah $0,186 > r_{tabel} = 0,576$



Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap Servis Atas Pada Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap Servis Atas sebesar 18.74 % persentase tersebut kecil dengan kategori kecil karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ yang didapat adalah $0.433 < R_{tabel} 0,576$. Mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti power, kelenturan dan lainnya

Kontribusi Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Atas Pada Atlet Sepak Takraw Putra Kabupaten Kuantan Singingi

Komponen kondisi fisik dimana atlet harus meningkatkan kemampuan dalam menggunakan otot-otot untuk menerima beban. Kekuatan merupakan kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik berperan untuk mencegah cedera, dan merupakan komponen dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya.

Dalam hal ini tubuh akan menghasilkan otot merah yang dalam sifatnya yaitu lambat saat digunakan atau digerakkan dan tidak cepat lelah karena selalu ada oksigen saat melakukan latihan kekuatan. Keterampilan bermain sepak takraw dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motoric ialah sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, terorganisir, dan terintegritas. Jadi servis sepak takraw merupakan serangan pertama disuatu regu dalam permainan sepak takraw modern ini, servis untuk mempersulit lawan dan mendapatkan point. Apabila tekong memiliki servis yang kencang dan terarahakan mudah bagi regunya untuk mendapatkan point dan mencapai kemenangan adapun komponen teknik servis diantaranya yaitu, tinggi badan, jangkauan kaki, kekuatan otot tungkai, kelenturan, perkenaan kaki dengan bola, perkenaan bola dengan kaki, putaran badan, lambungan bola dan koordinasi.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap servis atas dikategorikan tidak terdapat kontribusi dengan nilai $t_{hitung} = -0,022$ yaitu sebesar 0,051% persentase tersebut dengan kategori tidak terdapat kontribusi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat Kontribusi yang signifikan pada kontribusi keseimbangan terhadap servis atas atlet sepak takraw putra kabupaten kuantan singingi Dengan $R_{hitung} 0,186 < R_{Table} 0,576$ dengan KD sebesar 3,24%
2. Tidak Terdapat kontribusi yang signifikan terhadap kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap servis atas, dengan $R_{hitung} 0,433 < R_{Tabel} 0,576$ dengan KD sebesar 18.74%.
3. Tidak Terdapat kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan $R_{hitung} -0,0022 < R_{Tabel} 0,576$ dengan KD sebesar 0.051, %.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid . (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Yudhistira
- Ahmad, N.N.N. dan M. Sulaiman. 2004. Environmental Disclosures in Malaysian Annual Reports: A Legitimacy Theory Perspective. IJCM 14(1): 44
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yokyakarta : Rineka Cipta
- Dwikusworo Eri Pratiknyo. 2010. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Wida Karya
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma
- Ismaryati, 2006 *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta: LPP UNS dan UNS Prees.
- Mudjiman, Haris. (2011). Belajar Mandiri. Surakarta: UNS PRESS
- M.Husni Thamrin, dkk (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw. Yogyakarta: Lemlit IKIP Yogyakarta
- Riduwan, 2005 *Pengantar Statistik Untuk Penelitian : Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung : ALFABETA
- Widiastuti, (2017). Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Sudrajat Prawira Saputra. (1999 – 2000) Sepak Takraw. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D – III
- Sudarsono, Heri. 2012. Bank Dan Lembaga Keuangan Syariah: Deskripsi Dan Ilustrasi. Yogyakarta: Ekosoria
- Sudarsono, Heri. 2012. Bank Dan Lembaga Keuangan Syariah: Deskripsi Dan Ilustrasi. Yogyakarta: Ekosoria
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Yusuf Ucup, dkk. (2001). Pembelajaran Permainan Sepak Takraw. Bandung: FPOK UPI Bandung