

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (02) 2020, 115-126
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.04>

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP SERVIS SEPAK TAKRAW

Darrle Leonda Arya Wisnu Murti¹, Ika Novitaria Marani¹, Taufik Rihatno¹

¹ Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

Corresponding author. Email darrleleondaarya@gmail.com

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

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

PENDAHULUAN

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 (Agustinus & Samsudin, 2013). 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 untukmmengharumkan 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

Banyak upaya dilakukan oleh pemerintah agar olahraga sepak takraw terus berprestasi dalam rangka mengharumkan nama daerahnya baik level lokal, nasional hingga internasional tentunya diperlukan pembinaan bagi para atlet. Peran pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan banyaknya bibit atlet untuk dilakukan pembinaan sepak takraw seperti melaksanakan banyak pertandingan sepak takraw serta pembibitan anak usia dini.

Seorang atlet cabang olahraga sepak takraw yang memiliki kemampuan fisik yang prima atau baik tentunya diwajibkan memiliki penguasaan keterampilan yang baik juga sehingga nantinya akan imbang dalam prestasi. Oleh karena itu seorang atlet dituntut untuk menguasai beberapa macam

keterampilan dalam permainan Sepak takraw. Selain keterampilan dasar cabang olahraga sepak takraw, seorang atlet juga dituntut untuk memiliki teknik dasar sebagai penunjang cabang olahraga tersebut. Teknik dasar bermain sepak takraw adalah menerima bola, mengumpan, smash, memblok atau menahan dan sepak mula atau servis (*serve*) (Darmawan, 2019).

Servis Sepak Takraw

Menguasai teknik servis sepak takraw harus wajib dimiliki serta dikuasai atlet sepak takraw (Wulandari & Irsyada, 2019). servis sepak takraw menjadi 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 disebut merupakan salah satu teknik khusus terpenting pada cabang olahraga sepak takraw. 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 pada pertandingan sepak takraw ditentukan oleh jumlah poin yang telah ditentukan dalam jumlah waktu yang ditentukan. 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

Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan Otot Tungkai adalah komponen fisik sebagai peningkatan prestasi setiap cabang olahraga (Adil, 2012). Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting sebagai upaya dalam peningkatan 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 (Medari, 2016)(Sumidi, 2015). 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

Kelentukan Togok

Kelenturan togok yaitu kemampuan atau fleksibilitas dalam melakukan gerakan sendi maksimal tanpa adanya rasa sakit dalam hal ini berkaitan dengan batang tubuh(Ahmad Jamalong, 2015). 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. 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(Mekayani et al., 2015). 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. Maka dengan kelentukan yang dimiliki seorang pemain berposisi sebagai tekong akan dapat menjangkau bola serta menghendaki arah sepakan servis sepak takraw dengan baik Semakin bagus. Kelentukan togok seseorang semakin pendek pula tinggi net yang dapat dilewati oleh kaki dari pemain tersebut (Khoirudin, 2015) .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.

Keseimbangan

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 (Tauhidman & Ramadhan, 2018) .Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Servis sepak takraw. sangat penting mempunyai komponen fisik seperti keseimbangan. Sebagai upaya pada tujuan servis cabang olahraga 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. Dibutuhkan keseimbangan yang ketika salah satu kaki diangkat sebagai kaki ayun pada saat servis takraw dilakukan

Dalam melakukan servis sepak takraw seorang atlet diharuskan menjadikan salah satu kaki terkuat menjadi bidang tumpu ketika sepakan servis sepak takraw dilakukan serta badan harus stabil ketika menjaga tubuh. sehingga terjadilah keseimbangan statis (Maydhike, 2018). Seorang atlet sepak takraw yang memiliki keseimbangan tentu mudah baginya dalam menjaga irama pada proses gerak tubuhnya dan akhirnya terjadilah keseimbangan membuat dirinya tidak gampang jatuh (Karim & Ikadarny, 2018). 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. Melihat dari permasalahan diatas penulis tertarik melakukan pembahasan dari pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan keseimbangan terhadap servis sepak takraw pada Klub Macan Asia Pasific

Penelitian terkait Servis Sepak Takraw di Indonesia sudah sangat banyak dilakukan. Contoh saja penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulkifli (2015) judulnya yaitu “Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan Sendi Panggul dan Koordinasi Mata – Kaki terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepak Takraw”. Pada penelitian tersebut hanya difokuskan tentang keterampilan servis sepak mula secara umum. Masih sangat sedikit sekali yang membahas tentang ketepatan servis sepak takraw sehingga penulis tertarik dalam mengambil tentang penelitian tersebut

Untuk mengetahui secara pasti apakah komponen kondisi fisik diatas mempengaruhi Servis Sepak Takraw penulis mengambil judul penelitian “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok

dan Keseimbangan terhadap Servis Sepak Takraw”

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 sepak takraw (Y) dan Untuk menghindari penafsiran 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 DAN PEMBAHASAN

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 (X̄)	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 H0 ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan keseimbangan. Kedua, koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk variabel kelentukan 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 H0 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 diatas 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 H0 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. Dikarenakan nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,017 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H0 ditolak. Artinya terdapat 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 H0 ditolak. Artinya ada pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap servis sepak takraw

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 ke arah 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 ketujuan yang akan dicapai. Sehingga diduga ada pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap Servis sepak takraw

Terdapat Pengaruh langsung Kelentukan Togok terhadap Servis

Kelentukan 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 kelentukan togok yang bagus tentu akan meningkatnya performa ketika berolahraga. Sedangkan fleksibilitas atau kelentukan togok yang terbatas tentu akan berakibat gerak batasan serta mengakibatkan cedera yang tidak diinginkan. Kelentukan 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. Kelentukan togok yaitu salah satu komponen fisik yang mempunyai pengaruh terhadap servis sepak takraw terlebih dalam gerakan servis sepak takraw. kelentukan togok bisa menyempurnakan dalam sebuah gerakan. Seorang pemain dengan tingkatan kelentukan

togok yang baik akan sangat mudah dalam menentukan arah servis sepak takraw yang diinginkan. Selain itu dengan penguasaan kelentukan yang baik akan sangat mudah dalam meningkatkan atau menguasai variasi servis sepak takraw serta meminimalisir terjadinya cedera.

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 didalam 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.

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 olahraga 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 kedepan. Semakin besar gaya yang diberikan terhadap ayunan gerakan maka yang terjadi yaitu semakin besar pula gaya yang dihasilkan sehingga bola akan semakin melaju kedepan 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

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 masaa 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 kedepan. 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%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan keseimbangan terhadap servis sepak takraw

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Sepakmula pada Permainan Sepaktakraw. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Ahmad Jamalong. (2015). Hubungan antara Power otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan servis bawah dalam permainan sepaktakraw pada atlet sepaktakraw klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20–34.
- Darmawan, E. agung. (2019). Pengaruh Latihan Service Sepak Sila Bola Digantung Terhadap Kemampuan Service Sepak Takraw. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 1(April 2019), 1–13.
- 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>
- Maydhike, T. R. (2018). Hubungan Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai Power Dengan Ketepatan Hasil Umpan Jauh (Long Pass) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon. *Skripsi UNY*.
- Medari, R. S. S. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Guling Depan Kelas IV dan V SD N Kraton Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 15(2), 1–23. <https://doi.org/1037/0033-2909.I26.1.78>
- Mekayani, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibelity), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan. *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015*, 40–50.
- 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.

Negeri

Surabaya.

- Purwaningsih, D., & Wibowo, S. (2014). Perbandingan Media Video Compact 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.
- 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.
- Sumidi. (2015). Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Ngentakrejo Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Universitas Negeri Yogyakarta, 16*(2), 39–55. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- 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*