

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Pendidikan olahraga sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga, oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 11 mengatakan bahwa:

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan dan memiliki peran yang sangat penting. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa kebugaran, kesegaran, dan kesehatan, sangat berguna untuk menunjang aktivitas sehari-hari ditingkatkan melalui berolahraga.

Olahraga permainan sangat digemari oleh semua orang, dari anak-anak hingga dewasa. Seperti yang kita ketahui banyak olahraga permainan, salah satunya sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan tradisional yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Pada zaman dahulu awal mulanya. Olahraga ini dimainkan oleh para bangsawan, para pemain terdiri dari 6-9 orang harus berdiri dan membuat lingkaran serta menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan yang dibentuk menjadi bulat.

Sepak takraw atau disebut juga sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang dari sejenis permainan rakyat. Permainan sepak takraw ini adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola volly, yang dimainkan di lapangan ganda badminton. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, namun menggunakan kaki untuk memukul bola yang terbuat dari rotan. Sementara bola yang pada awalnya terbuat dari anyaman rotan digantikan dengan bola yang terbuat dari anyaman plastik. Bola yang terbuat dari plastik ini lebih aman dan tahan lama. Permainan sepak takraw dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga

pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di lapangan paling belakang.

Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima dan menahan serangan dari regu lawan dibagian belakang lapangan. Dua pemain yang lain disebut apit kanan dan apit kiri. Kedua pemain ini berada di sebelah kanan dan kiri di depan tekong. Pemain ini berada di dekat net yang bertugas sebagai pelempar bola ke tekong, penerima dan pemblok dari pihak lawan. Dalam pertandingan beregu, setiap regu terdiri dari minimal 3 (tiga) pemain dan maksimum 5 (lima) pemain (dimana setiap regu mempunyai 3 (tiga) pemain dan 2 (dua) pemain cadangan). Semua pemain tersebut harus terlebih dahulu di daftarkan dalam pertandingan beregu dalam. Banyak cara dilakukan dalam permainan sepak takraw, salah satunya menyepak, menyundul, mendada, memaha dan membahu. Dalam permainan ini di perlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik.

Sepak mula merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw, dalam melakukan sepak mula pemain yang bertugas dalam melakukannya adalah tekong, dalam melakukan sepak mula untuk menahan gerakan yang dilakukan saat gerakan sepak mula salah satu kaki sebagai penopang untuk menjaga agar gerakan menjadi efisien. Sepak mula membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat, hal ini hanya bisa dilakukan jika komponen kebugaran fisik 5 terutama keseimbangan dinamis sangatlah dibutuhkan.

Sepak mula merupakan kesempatan menyerang bagi tim untuk memperoleh angka. Kegagalan dalam melakukan sepak mula adalah kegagalan tim untuk dapat memperoleh angka. Penguasaan teknik sepak mula yang baik bagi seorang pemain dapat terjadi apabila ditunjang oleh beberapa faktor yang dapat mendukung, diantaranya adalah faktor kemampuan fisik dari pemain itu sendiri seperti keseimbangan dinamis dan kelentukan.

Keseimbangan merupakan unsur yang sangat mempengaruhi teknik sepak mula. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau saat melakukan suatu gerakan. Keseimbangan ada dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lain atau ruangan untuk mempertahankan keseimbangan.

Kelentukan merupakan salah satu faktor yang sangat penting di sebuah cabang olahraga, khususnya pada olahraga sepak takraw. Peranan kelentukan dalam melakukan sepak mula adalah sangat penting, terutama pada saat bola disepak, disini dibutuhkan kelentukan togok ke depan agar tungkai kaki yang diangkat untuk melakukan sepakan dapat bergerak secara leluasa sehingga kaki dapat dengan tepat mengenai bola yang disepak dan mengarahkannya sesuai yang diinginkan. Sepak takraw sendiri merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

SMP Negeri 4 Kunto Darussalam merupakan salah satu sekolah tingkat SLTP yang terletak di Jl. Jenderal Sudirman, Kota Raya, Kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu. Ekstrakurikuler Sepak takraw di SMP Negeri

4 Kunto Darussalam dilakukan 1 kali seminggu yaitu hari Kamis jam 16.00 Wib sampai selesai.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada bulan Januari tanggal 21 tepatnya hari Kamis pada jam 16.00 WIB, terlihat kemampuan sepak bola masih rendah, hal ini dapat dilihat dari permainan siswa yang masih sering gagal dalam melakukan servis dan cendrung bola tersangkut di net, perkenaan bola dengan kaki bagian dalam tidak tepat sehingga bola yang dimainkan tidak terarah, dengan demikian permainan siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam belum bisa memberikan prestasi yang membanggakan untuk sekolah nya.

Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 4 Kunto Darussalam belum mendapat dukungan dari sekolah, hal ini terlihat dari sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam melakukan ekstrakurikuler sepak takraw. Selain itu terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi permainan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. Adapun faktor eksternal diantaranya: kurangnya dorongan motivasi dari orang tua dan teman, kurangnya sarana dan prasarana olahraga, faktor sarana dan prasarana sangat berpengaruh dalam keberhasilan peserta, tidak terlaksananya program latihan yang baik, minat siswa itu sendiri. Sedangkan faktor internalnya yaitu: kurangnya kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan mental pemain saat bertanding seperti konsentrasi, kurangnya kepercayaan diri pemain.

Dengan demikian peneliti menemukan beberapa masalah yaitu ada yang belum baik dan ada yang sudah baik dalam menyepak bola takraw saat melakukan

teknik sepak mula. Sedangkan kemampuan menyepak dalam sepak takraw merupakan dasar dari kemampuan lainnya karena gerakan ini merupakan gerakan dominan dalam permainan sepak takraw disamping itu, kemampuan menyepak juga merupakan ibu gerakan dalam permainan sepak takraw. Hal ini dapat kita amati dalam permulaan permainan sampai membuat angka/point semuanya menggunakan dengan kaki (sepak). Oleh karena itu kemampuan menyepak harus kita kuasai dalam bermain sepak takraw. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka masalah dalam penulisan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum terlihat Keseimbangan Dinamis Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
2. Belum terlihat Kelentukan Pinggang Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
3. Belum terlihat Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
4. Prestasi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam belum bisa membanggakan.
5. Sepak Mula yang dilakukan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam sering tidak tepat sasaran.
6. Sarana dan prasarana yang belum memadai.

1.3. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, Keseimbangan Dinamis (X_1) dan Kelentukan Pinggang (X_2) sebagai variabel bebas dan Kemampuan Sepak Mula (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Supaya permasalahan dapat diukur dan diteliti dengan baik maka perlu dirumuskan secara verbal. Dari uraian batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan Dinamis dengan Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Pinggang terhadap Sepak Mula pada Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan kemampuan Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam?

1.5. Tujuan Penulisan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah untuk mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan atau dugaan kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula dalam permainan sepak takraw. Penulisan ini dilaksanakan untuk menemukan jawaban ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara:

1. Keseimbangan Dinamis dengan sepak mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
2. Kelentukan Pinggang dengan sepak mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
3. Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan sepak mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

1.6. Manfaat Penulisan

Penulisan ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler, sebagai salah satu sumber referensi pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan pemain khususnya di cabang sepak takraw.
3. Bagi Sekolah, melihat potensi-potensi yang dimiliki siswa khususnya pada cabang sepak takraw.
4. Bagi Perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi penulis-penulis berikutnya.
5. Bagi peneliti lain, sebagai sumber dalam mengembangkan penelitian lainnya terutama sepak takraw.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatra bagian barat dan Makasar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makasar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Di berbagai daerah sepak raga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri. Di Sulawesi Selatan sepak raga merupakan permainan anak raja. Adapun arti permainan dalam bahasa Bugis disebut "*marraga*" atau "*mdaga*", dalam bahasa Makasar disebut "*akraga*" sedangkan di Sumatra disebut "*bermain rago*" dan Nusantara disebut "*Sepak Raga*". Di Srilanka, Permainan ini disebut "*raga*", di Filipina "*sipa*", dan menyusur keutara, di Thailand disebut "*takraw*", di Laos "*kator*", dan Cina "*teng chew*", sedangkan di Myanmar dinamakan "*chin long*", di Malaysia dan Singapura hampir sama seperti di Sumatra, permainan ini disebut "*sepak raga*", (Hanif, 2017:11).

Hananto (2019:3), mengemukakan bahwa, sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*synthetic fibre*), dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan ditengah-tengah lapangan dibatasi oleh net. Sepak taraw

mempunyai arti yang sangat penting yaitu merupakan salah satu olahraga yang harus dikembangkan dan dilestarikan, sehingga kebudayaan bangsa Indonesia dapat terjaga dengan baik.

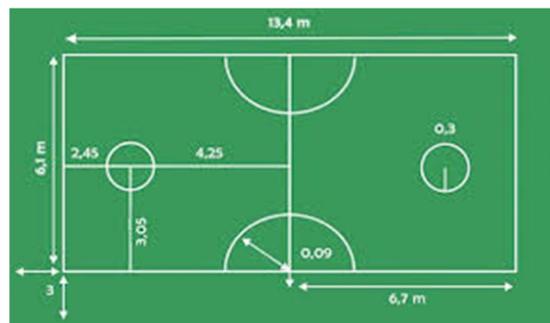
Bentuk olahraga ini adalah pertandingan dimana sisi lawan saling berhadapan dibatasi oleh sebuah net atau jaring yang dipimpin permainannya oleh seorang wasit dibantu asisten wasit (Sukmana & Allsabab, dalam Putra dan Fuaddi, 2019:50). Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, tanpa kemampuan dasar seseorang tidak akan bisa bermain dan juga mengembangkan permainan sepak takraw (Darwis dan Basa dalam Susana dan Wibowo, 2013:138). Adapun keterampilan bermain sepak takraw mempunyai berbagai komponen teknik-teknik dasar permainan sepak takraw, yaitu: sepakan yang terdiri dari sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak kaki, kemudian mengkop, menahan dengan dada, menahan dengan paha, menahan dengan bahu, (Hanif, 2017:22).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan sepak takraw itu merupakan olahraga beregu, yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan yaitu sepak bola dan bola voli. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainan itu dimainkan menggunakan kaki, bola dimainkan dengan menggunakan anggota badan kecuali tangan. Seperti permainan bola voli, karena dimainkan dengan menggunakan net

dan permainan sepak takraw untuk memberi umpan kepada teman dan untuk *dismash* ke lapangan lawan.

1. Lapangan Sepak Takraw

Lapangan sepak takraw berukuran panjang 13,40 M dan lebar 6,10 M. Sepak takraw dapat dimainkan diluar gedung (apabila dimainkan didalam gedung maka tinggi loteng minimal 8 M dari lantai). Keempat sisi lapangan ditandai dengan cat atau lapangan yang lebarnya ± 5 cm diukur dari pinggir sebelah luar. Garis lingkaran ditengah ada lingkaran yaitu: tempat melakukan sepakan permulaan (*service*) garis menengah lingkaran 61 cm. garis seperempat lingkaran pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang bertugas sebagai tekong (Muharram dan Weda, 2016:31).



Gambar 2.1. Lapangan Sepak Takraw
Sumber: Hananto (2019:21)

2.1.2. Hakikat Sepak Mula

Dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) adalah sangat penting, dapat dikatakan kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola sebagian besar dimainkan dengan kaki, mulai dari

permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan) (Darwis dan Basa dalam Nugroho, 2015:6).

Sepak mula atau servis adalah sebuah teknik memulai pertandingan dimana sepak mula merupakan pukulan pertama untuk memperoleh angka. Untuk menguasai sepak mula permainan sepak takraw seseorang harus belajar sejak dini karena pembelajaran sepak mula harus dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang sulit (Purwaningsih dan Wibowo, 2014:686).

Kelentukan sendi panggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan, dimana dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan oleh apit kiri atau kanan, baik ke arah atas atau ke arah samping badan, maka tungkai harus diangkat kesamping untuk menjauhi poros tubuh, maupun pada saat bola dilambungkan keatas tubuh, maka yang harus dilakukan yaitu menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh. Untuk itu, kelentukan sendi panggul sangat diperlukan agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap bola, sehingga mampu untuk melakukan sepak mula yang keras dan terarah sesuai dengan kehendak tekong (Zulkifli, 2015:131).

Maulana & Nurudin dalam Subrobo dan Fudin (2021:20) mengemukakan bahwa dalam permainan sepak takraw untuk memenangkan pertandingan salah satu kunci utama adalah sepak mula. Hal tersebut maksudnya, keberhasilan melakukan sepak mula yang dilakukan pemain (tekong) mempunyai peluang mencetak angka dan apabila seorang pemain (tekong) gagal melakukan sepak

mula maka gagallah untuk mencetak angka. Maka keterampilan sepak mula merupakan faktor penting berjalannya permainan sepak takraw.

Zainal Arifin dalam Abdillah, *dkk* (2019:3), Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan ke daerah lapangan lawan. Servis dalam permainan sepak takraw adalah upaya menyajikan bola kepada regu lawan yang dilakukan oleh pemain dengan posisi tekong, seorang tekong dikatakan melakukan servis dengan baik, apabila dia mampu menendang bola melewati atas net dan masuk ke lapangan lawan. Sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan (Darwis dan Basa dalam Nugroho, 2015:6).

Prawirasaputra dalam Nizam (2017:2) sepak mula bawah adalah keterampilan melakukan sepakan awal (*service*) dalam suatu permainan sepak takraw. Dalam bermain sepak takraw, sepak mula bawah dilakukan oleh tekong pada lingkaran sepak mula bawah setelah mendapat lambungan dari pelambung.

Sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepak takraw, karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula. Kegagalan dalam sepak mula berarti hilangnya kesempatan regu untuk mendapatkan angka, sebaliknya memberi peluang pihak lawan untuk mendapatkan angka. Banyak pemain (tekong) yang mencoba membuat angka dengan sepak mula yang keras saja. Oleh sebab itu mereka selalu melakukan sepak mula dengan keras. Akibatnya banyak sepak mula tersebut menyangkut pada jaring atau keluar lapangan permainan.

Servis merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Oleh sebab itu atlet harus mahir melakukan servis. Fouzee dalam Hermawan, *dkk* (2015:2) menyebutkan ciri-ciri penting dalam melakukan servis yaitu: 1) Tekong hendaknya memastikan kedudukannya mematuhi peraturan ketika didalam lingkaran, 2) Tekong memberi arah atau petunjuk pada pengumpan bola ke arah mana bola perlu di umpan, 3) Tekong hendaklah memastikan arah bola hendak di servis, 4) Memastikan bola yang di servis masuk pada daerah pertahanan lawan

Melakukan gerakan sepak mula bawah dalam permainan sepak takraw sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki (Yulianto, *dkk*, 2021:89). Dalam sepak mula terdapat kesalahan. Kesalahan para pemain pada waktu melakukan sepak mula dapat dilihat dari kesalahan pelambung dan kesalahan tekong. Kesalahan pelambung (apit) melambungkan dan kesalahan tekong (Hanif, 2017:29).



Gambar 2.2. Teknik Sepak Mula
Sumber: Hanif (2017: 64)

Fouzee dalam Munir, *dkk* (2015:2) menyebutkan ciri-ciri penting dalam melakukan servis yaitu: 1) Tekong hendaknya memastikan kedudukannya mematuhi peraturan ketika didalam lingkaran, 2) Tekong memberi arah atau petunjuk pada pengumpan bola ke arah mana bola perlu di umpan, 3) Tekong

hendaklah memastikan arah bola hendak di servis, 4) Memastikan bola yang di servis masuk pada daerah pertahanan lawan. Kesalahan pelambung (apit) melambungkan bola kearah tekong mendahului perintah wasit menyiakan angka bagi salah satu regu. Bila hal itu terjadi, maka lambungan itu harus diulangi dan pemain itu mendapatkan peringatan dari wasit. Sebaliknya, apit memainkan bola setelah wasit menyebutkan angka bagi salah satu regu, atau tekong sendiri melakukan pelanggaran atau aturan antara lain kedua kakinya keluar dari lingkaran tempat melakukan sepak mula, atau juga tekong melakukan sepak mula sambil melompat.

Menurut Hanif dalam Sajo, *dkk* (2020:81) bahwa sepak mula (*service*) adalah permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau apit kanan yang di arah kepada tekong. *Service* adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena poin hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan sepak mula. Tujuan dari sepak mula itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan atau pertahanan pihak lawan sehingga dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pertahanan pihak lawan kacau balau.

Sepak mula hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan atau mengecoh lawan terutama tentang sasaran sepak mula yang dilakukan. Tekong hendaklah membuat servis yang baik, yakni tempat-tempat dimana permainannya lemah dan sukar menerima servis. Adapun jenis-jenis servis ada beberapa macam servis berdasarkan hasil sepakan, antara lain: (1)

servis gaya bebas, (2) servis kencang dan tajam, (3) servis tinggi, (4) servis tipuan, (servis sudut, dan (6) servis skrup, (Hanif, 2017:30).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa sepak mula adalah awal mula permainan dalam sepak takraw atau yang disebut juga dengan servis yang di lakukan oleh apit kanan atau kiri yang di arahkan kepada tekong. Tekong harus siap melakukan sepak mula yang di arahkan ke daerah pertahanan lawan melalui atas jaring baik menyentuh bibir net.

2.1.3. Hakikat Keseimbangan Dinamis

Sajoto dalam Wibowo (2018:20) mengemukakan bahwa, keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ syaraf otot, guna memperoleh atau mempertahankan keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu. Berdasarkan hal tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh dalam berbagai gerak atau aktifitas. Apabila seseorang tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka ia akan sulit untuk melakukan aktivitas olahraga yang memerlukan tingkat keseimbangan tinggi seperti senam, loncat indah ataupun lompat jauh.

Hidayat dalam Humaedi dan Susandi (2017:83) Keseimbangan yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan kondisi fisik maupun dinamis. Sedangkan Wiryanthini, *dkk* (2015:46)

mengemukakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya ketika ditempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang tidak stabil.

Menurut Widiastuti (2011:144) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput). Kemampuan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat membutuhkan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik maupun dinamik. Sedangkan Hasyim dan Saharullah (2019:48) mengemukakan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap stabil atau tidak goyang. Untuk mempertahankan keseimbangan perlu memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: (1) tingginya letak titik berat badan, (2) luasnya tempat menumpu, (3) hubungan antara garis berat dan tempat menumpu, (4) gaya yang bekerja terhadap badan, (5) koordinasi susunan saraf dan alat indera (Hasyim dan Saharullah, 2019:49).

Keseimbangan dalam rangkaian proses sepak mula atas merupakan acuan pokok gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dukungan keseimbangan terhadap hasil sepak mula merupakan suatu keuntungan bagi regu untuk mendapatkan angka, karena pada saat tekong menyepak, tubuh berada pada posisi yang seimbang dan sebagai pengontrol gerakan. Keseimbangan dibutuhkan pada

saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk melakukan sepak mula, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada didalam garis lingkaran tekong. Pada saat seperti itulah keseimbangan badan harus dipelihara sehingga posisi bola yang akan disepak untuk sepak mula berada pada posisi yang tepat.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis sehingga membuat pemain mampu mengendalikan gerak tubuh atau posisi tubuhnya mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

2.1.4. Hakikat Kelentukan Pinggang

Tangkudung dalam Sembiring, *dkk* (2018:7) mengatakan kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Sedangkan Gatz dalam Sembiring, *dkk* (2018:7) mengemukakan Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Syafruddin dalam Manurizal (2016: 38).

Bakhtiar dalam Akhbar (2017 :72), kelentukan atau (*flexibility*) biasanya dikatakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar

atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*Range Of Movement*). Sedangkan Lutan Rusli, Supandi *dkk* dalam Putra dan Gazali (2017:105) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian.

Hasyim dan Saharullah (2019:39) kelentukan adalah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudonya yang luas, untuk kejelasan definisi tersebut dapat juga disebutkan bahwa *flexibility* adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan jasmaniah atau usaha kelentukan tubuh atau persendian - persendian tertentu. Macam-macam *flexibility* ada 2 menurut Hasyim dan Saharullah (2019:39) yaitu *flexibility* aktif dan *flexibility* pasif. *Flexibility* aktif adalah kemampuan gerak dengan amplitudo yang setinggi-tingginya dan sebesar mungkin dari persendian jasmani tanpa ada pertolongan dari luar. *Flexibility* pasif, adalah kemampuan gerak dengan amplitudo sebesar dan setinggi mungkin dari persendian-persendian jasmani dengan pertolongan dari luar.

Kelentukan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian bagian dalam satu ruang gerak yang seluas luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian (Yudistira dan Wahyudi, 2017: 3). Sedangkan Widiastuti (2011: 153) menyatakan bahwa, kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya, atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerak dari suatu sendi. Kelentukan adalah kelemahan lembut atau kekenyalan dari otot dan

kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian di mana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera, Bafirman dan Wahyuri (2019:147).

Dari beberapa pengertian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepak mula badan tetap lentur. Pada saat badan dibungkukkan dibutuhkan kelentukan pinggang ke depan yang melibatkan susunan tulang belakang.

2.1.4.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan

Syafruddin (2012: 115-116) mengemukakan bahwa kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain, (1) koordinasi otot sinergi dan antagonis, (2) bentuk persendian, (3) temperatur otot, (4) kemampuan tendon, (5) kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan, (6) usia dan jenis kelamin. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan suatu gerakan, otot tidak pernah bekerja sendiri, melainkan selalu bekerja sama dengan satu atau beberapa kelompok yang lain. Persendian pada tubuh memiliki fungsi dan kemampuan yang berbeda-beda. Otot dengan temperatur tinggi (panas) memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperatur rendah (dingin). Begitu juga halnya dengan *tendon* dan *ligament*. Oleh karena itu, kelentukan dapat berfungsi dan berkembang dengan baik apabila otot tendon dan ligamen dipanaskan terlebih dahulu melalui kegiatan pemanasan. *Tendon* dan *ligament* merupakan alat gerak aktif yang sangat menentukan kemampuan kelentukan persendian tubuh seseorang.

Bafirman dan Wahyuri (2019:150) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kelentukan tersebut adalah: komposisi jaringan ikat, respons jaringan, sifat kolagen secara mekanik dan fisiknya, otot dan umur. Semua jaringan ikat di dalam tubuh memiliki struktur elemen yang sama. *Fibrosit* mensintesis proteoglikan serta serabut-serabut ekstraseluler yang membentuk jaringan ikat. Ada dua serabut ekstraseluler yang umumnya menjadi perhatian utama para *physical therapist*, yaitu kolagen dan elastin. Kolagen adalah serabut protein yang memberikan kemampuan kepada jaringan dalam menahan gaya menarik maupun perubahan bentuk. Sedangkan elastin berfungsi memberikan bantuan kepada jaringan tersebut melakukan perubahan bentuk/deformasi. Kolagen merupakan bahan bangunan utama yang memiliki kekuatan menahan regangan tinggi serta mampu menahan beban maupun perubahan yang terjadi pada bentuknya. Kemampuan ini akan tergantung dari sifat struktural fisik maupun mekanik, luas dan panjang serta susunan serabut itu sendiri.

Keleluasaan gerak sendi serta kelentukan otot dalam suatu gerakan, akan tetap dapat dipertahankan selama bagian tubuh bergerak secara normal dan jaringan ikat akan tetap menjaga integritas serta kekuatannya, dan tetap mampu menahan secara tepat terhadap tekanan yang diterima. Kolagen akan menunjukkan sifat-sifat mekanik maupun fisiknya apabila terjadi suatu perubahan bentuk. Sifat-sifat ini memberikan kesempatan kepada kolagen untuk menanggapi beban yang diterima maupun perubahan bentuk secara tepat, serta akan memberikan kemampuan kepada jaringan untuk bertahan terhadap regangan yang kuat. Secara fisik kolagen memiliki sifat relaksasi gaya, perambatan dan

histeresis. Relaksasi gaya berarti penurunan yang dibutuhkan untuk mempertahankan jaringan dari perubahan bentuk yang terjadi pengaruh kecepatan terhadap suatu gaya, akan memengaruhi hasil relaksasi jaringan. Berlawanan dengan gaya relaksasi, respons perambatan atau creep suatu jaringan adalah kemampuan jaringan untuk berubah bentuk dalam waktu yang lama. Sedangkan respons histeresis adalah relaksasi suatu jaringan selama satu siklus tunggal perubahan bentuk dan relaksasinya. Ini merupakan suatu petunjuk adanya sifat-sifat *viskosis* pada jaringan.

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Soje (2020) dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Sepak Mula pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Kristen Kondosapata’ Makassar”. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan variabel bebas adalah keseimbangan dan kelentukan togok, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan sepak mula. Populasi penelitian adalah siswa SMA Kristen Kondo sapata’ Makassar dan Sampel yang diambil sebanyak 40 orang siswa. Teknik penentuan sampel adalah secara acak dengan cara undian (Simple Random Sampling). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis korelasi, analisis regresi dan datanya dianalisis menggunakan aplikasi SPSS Versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Kristen Kondosapata’ Makassar dengan nilai korelasi (r) = 0.849. 2). Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMA Kristen Kondosapata’ Makassar dengan nilai korelasi (r) = 0.552. 3). Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan togok terhadap kemampuan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMA Kristen Kondosapata’ Makassar dengan nilai koefisien determinasi (r^2) = 0.776 atau sama dengan 77.6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan togok terhadap kemampuan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMA Kristen Kondosapata’ Makassar.

2. Nurdin (2017) yang berjudul “Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Tubuh dengan Ketepatan Sasaran *Service* Atas dalam Permainan Sepak Takraw pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016”. Kelentukan dan Keseimbangan Tubuh merupakan suatu faktor penunjang ketepatan sasaran *service* atas dalam permainan sepak takraw pada atlet. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu Kurangnya Ketepatan sasaran *service* atas dalam permainan sepak takraw Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran *service* atas dalam permainan sepak takraw pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran *service* atas dalam permainan sepak takraw pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016.” Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi pearson product moment. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016. yang mempunyai jadwal latihan sepak takraw yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan statistik korelasi linier berganda. Dari hasil analisis korelasi ganda (R) diperoleh nilai = 0,544 lebih kecil dari nilai r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% yakni 0,576. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran *service* atas dalam permainan sepak takraw Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016.
3. Munir, *dkk* (2021) yang berjudul “Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw”. Banyak aspek yang perlu diperhatikan oleh para pelatih sepak takraw dalam memberikan program latihan kepada anak didiknya agar dapat berprestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil servis dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SD Negeri 03 Yosorejo Petungkriyono Kabupaten Pekalongan tahun 2014. Jenis penelitian deskriptif komparatif menggunakan metode survei dengan tes. Menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Populasi berjumlah 12 siswa didik. Variabel bebas penelitian kekuatan otot tungkai dan kelentukan sedangkan variabel terikat kemampuan servis bawah. Instrumen kekuatan otot tungkai menggunakan back and leg dynamometer, tes kelentukan menggunakan sit and reach, dan servis bawah menggunakan tes servis bawah. Teknik analisis data menggunakan regresi dan korelasi sederhana dan ganda dengan program SPSS versi 20 for windows. Hasil Uji Koefisien Determinasi Ganda diperoleh nilai Adjusted $R^2 = 0.822$ ini berarti memberikan sumbangan terhadap kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap servis bawah sebesar 82,2%.

2.3 Kerangka Konseptual

Sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepak takraw, karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula. Kegagalan dalam sepak mula berarti hilangnya kesempatan regu untuk mendapatkan angka, sebaliknya memberi peluang pihak lawan untuk mendapatkan angka. Banyak pemain (tekong) yang mencoba membuat angka dengan sepak mula yang keras saja. Oleh sebab itu mereka selalu melakukan sepak mula dengan keras. Akibatnya banyak sepak mula tersebut menyangkut pada jaring atau keluar lapangan permainan.

Tujuan dari sepak mula itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan atau pertahanan pihak lawan sehingga dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pertahanan pihak lawan kacau balau. Untuk itu sepak mula hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan atau mengecoh lawan terutama tentang sasaran sepak mula yang dilakukan. Tekong hendaklah membuat servis yang baik, yakni tempat-tempat dimana permainannya lemah dan sukar menerima servis.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu. Berdasarkan hal tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk

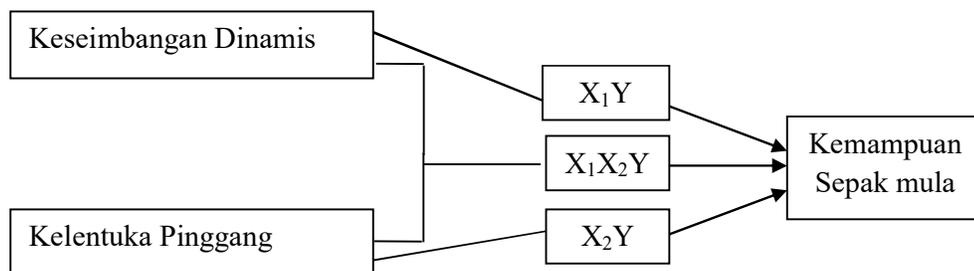
mempertahankan sikap tubuh dalam berbagai gerak atau aktifitas. Apabila seseorang tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka ia akan sulit untuk melakukan aktivitas olahraga yang memerlukan tingkat keseimbangan tinggi seperti senam, loncat indah ataupun lompat jauh.

Keseimbangan dalam rangkaian proses sepak mula atas merupakan acuan pokok gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dukungan keseimbangan terhadap hasil sepak mula merupakan suatu keuntungan bagi regu untuk mendapatkan angka, karena pada saat tekong menyepak, tubuh berada pada posisi yang seimbang dan sebagai pengontrol gerakan. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk melakukan sepak mula, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada didalam garis lingkaran tekong. Pada saat seperti itulah keseimbangan badan harus dipelihara sehingga posisi bola yang akan disepak untuk sepak mula berada pada posisi yang tepat.

Kelentukan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagianbagian dalam satu ruang gerak yang seluas luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepak mula badan tetap lentur. Pada saat badan dibungkukkan dibutuhkan kelentukan pinggang ke depan yang melibatkan susunan tulang belakang.

Keleluasaan gerak sendi serta kelentukan otot dalam suatu gerakan, akan tetap dapat dipertahankan selama bagian tubuh bergerak secara normal dan

jaringan ikat akan tetap menjaga integritas serta kekuatannya, dan tetap mampu menahan secara tepat terhadap tekanan yang diterima. Kolagen akan menunjukkan sifat-sifat mekanik maupun fisiknya apabila terjadi suatu perubahan bentuk. Sifat-sifat ini memberikan kesempatan kepada kolagen untuk menanggapi beban yang diterima maupun perubahan bentuk secara tepat, serta akan memberikan kemampuan kepada jaringan untuk bertahan terhadap regangan yang kuat. Secara fisik kolagen memiliki sifat relaksasi gaya, perambatan dan histeresis. Relaksasi gaya berarti penurunan yang dibutuhkan untuk mempertahankan jaringan dari perubahan bentuk yang terjadi pengaruh kecepatan terhadap suatu gaya, akan memengaruhi hasil relaksasi jaringan.



Gambar 2.3. Kerangka Konseptual

Keterangan:

- X_1 : Keseimbangan Dinamis
- X_2 : Kelentukan Pinggang
- Y : Kemampuan Sepak Mula
- X_1Y : Kontribusi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Sepak Mula
- X_2Y : Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula
- X_1X_2Y : Kontribusi Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

2.4 Hipotesis Penelitian

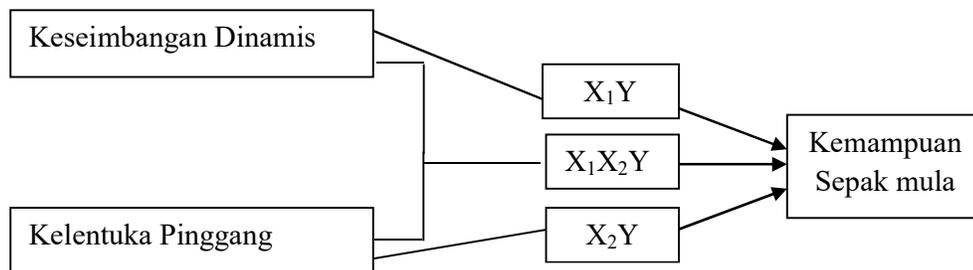
Berdasarkan pada kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penulisan ini adalah:

1. Keseimbangan Dinamis Berkontribusi dengan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
2. Kelentukan Pinggang Berkontribusi dengan Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.
3. Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama berkontribusi dengan Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penulisan tergolong pada jenis penulisan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel terikat. Arikunto dalam Nusufi (2016: 4) menyatakan bahwa “dalam penulisan koreasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penulisan diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penulisan ini adalah Keseimbangan Dinamis (X_1) dan Kelentukan Pinggang (X_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu variabel terikatnya yaitu sepak mula (Y).



Gambar 3.4. Desain Penelitian Korelasional
Sumber: Sugiyono (2018:44)

Keterangan:

- X_1 : Keseimbangan Dinamis
- X_2 : Kelentukan Pinggang
- Y : Kemampuan Sepak Mula
- X_1Y : Kontribusi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Sepak Mula
- X_2Y : Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan

Sepak Mula
 X_1Y X_2Y : Kontribusi Antara Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan
 Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 4 Kunto Darussalam pada tanggal 25-26 Juni 2021 pukul 16.00 WIB sampai selesai.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan atau keseluruhan objek yang akan dikaji/diteliti (Gunawan, 2015:46). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam yang berjumlah 20.

2. Sampel

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah bentuk Total *Sampling*. Total *Sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiono, 2018: 85). Sampel dalam penulisan ini adalah semua jumlah Populasi yang berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu diperjelas sebagai berikut:

1. Sepak mula atau servis adalah sebuah teknik memulai pertandingan dimana sepak mula merupakan pukulan pertama untuk memperoleh angka.

2. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau saat melakukan suatu gerakan..
3. Kelentukan pinggang adalah kemampuan menggerakkan tubuh pinggang dengan seluas-luasnya tanpa terjadi cidera.

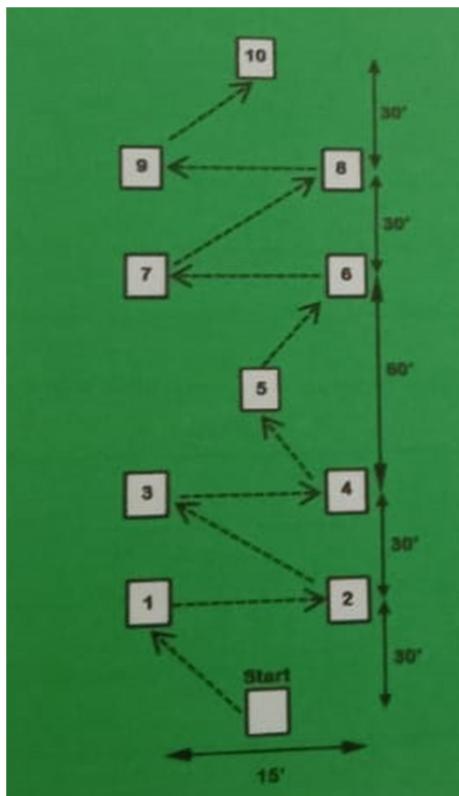
3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Berikut ini diuraikan pelaksanaan dan alat pengambilam data:

1. *Modified Bass Test*

- a. Tujuan : Tes ini untuk mengukur keseimbangan dinamis (Widiastuti, 2011: 146).
- b. Peralatan : Ruang lantai yang memadai, selotip untuk menandai lantai, pita pengukur, dan *stopwath*.
- c. Petunjuk Pelaksanaan : Subjek dimulai dengan berdiri diam di kaki kanan atau disebut dengan titik awal, subjek kemudian melompat ke tanda pertama dengan kaki kiri dan mempertahankan sikap ini pada posisi statis selama 5 detik. Setelah 5 detik, ia kemudian melompat ke tanda kedua dengan mempertahankan sikap ini dengan posisi statis selama 5 detik. Ini terus berlanjut dengan kaki bergantian melompat dengan posisi statis selama 5 detik pada setiap titik sampai semua tanda dilewati. Pada setiap titik, telapak kaki benar-benar harus menginjak setiap tanda pita sehingga tidak dapat dilihat. Sebelum tes dimulai siswa atau teste diperbolehkan untuk mencoba tes tersebut.

- d. Penilaian : Hasilnya dicatat sebagai sukses atau gagal. Sebuah tes yang sukses terdiri dari melompat ke setiap menandai pita dan dapat bertahan selama 5 detik dengan posisi kaki lainnya tidak menyentuh lantai dan tetap menjaga keseimbangan. Setiap dapat melakukan lompatan dengan benar mendapat 5 point, jika tidak dapat melakukan gerakan sesuai ketentuan pelaksanaan maka tidak memiliki nilai.



Gambar 3.5. *Modified Bass Test*
 Sumber : (Widiastuti, 2011: 146)

2. Tes Kelentukan Pinggang (*Sit and Reach*)

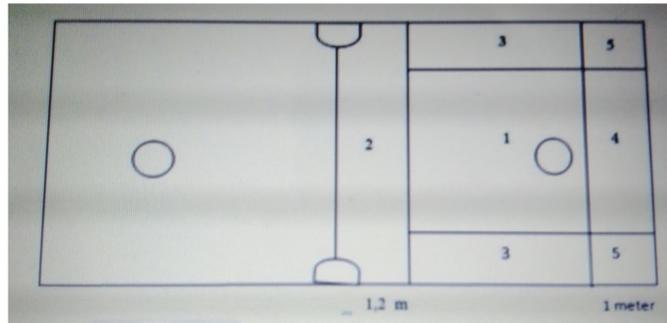
- a. Tujuan : untuk mengukur kelentukan otot pinggang ke arah depan.
- b. Petugas tes : Altaibi, S.Pd, Habibi Febrianto Sidiq, S.Pd, Firmansyah, Zainal Arifin
- c. Perlengkapan :
 - 1) Kotak duduk dan raih
 - 2) Pita meteran
 - 3) Alat tulis
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
 - 2) Kedua tangan lurus diletakkan di ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
 - 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
 - 4) Di lakukan 3 kali ulangan.
 - 5) Pada saat tangan medorong kedepan kedua lutut harus tetap lurus.
 - 6) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulangi.
 - 7) Sebelum melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan.
- e. Penilaian: - Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelentukan pinggang. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 3.6. *Sit and Reach*
Sumber: Sepdanius, *dkk* (2019:79)

3. Tes Sepak Mula, Sepdanius, *dkk* (2019:152)
 - a. Tujuan: Servis untuk memulai permainan
 - b. Perlengkapan:
 - 1) Bola takraw,
 - 2) Lapangan yang telah ditandai dengan nilai,
 - 3) Alat tulis menulis, dan
 - 4) Net.
 - c. Tester: 1) penghitung frekuensi sepak mula dan 2) pencatat hasil
 - d. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - 1) Sepak mula dilakukan dalam lingkaran servis dengan berdiri pada salah satu kaki di dalam garis lingkaran.
 - 2) Aba-aba “mulai” dengan melemparkan bola sendiri, testi melakukan sepak mula di arahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka, angka 1 nilai terendah dan angka 5 nilai tertinggi.
 - 3) Setiap testi melakukan sepak mula dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan frekuensi 10 kali. Waktu istirahat testi adalah saat

menunggu giliran melakukan sepak mula pada percobaan berikutnya. Skor terakhir yang dicatat adalah jumlah angka yang diperoleh dalam 10 kali tiap kesempatan.



Gambar 3.7. Lapangan Tes Sepak Mula
Sumber: Sepdanius, *dkk* (2019:152)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran kontribusi keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula.

1. Tes Keseimbangan Dinamis menggunakan tes *Modified Bass Test* dengan nilai reliabilitas 0,87 (Pratama dalam Prastito, 2020:72).
2. Tes Kelentukan Pinggang menggunakan tes *Sit and Reach* Dengan nilai validitas 0,90 dan reliabilitas 0,98 (Munir, *dkk*, 2015:3).
3. Tes Kemampuan Sepak Mula menggunakan tes sepak mula.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors* dengan langkah:

- 1) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya;
- 2) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel;
- 3) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

Xi : Data Mentah
 \bar{X} : Rata-rata
 s : Standar sevisiasi

- 4) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z;
- 5) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut;
- 6) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi;
- 7) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f;
- 8) Menentukan luas tabel Liliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$
- 9) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal, (Gunawan, 2015:69).

b. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat kontribusi keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Guunawan, 2015:169)

Keterangan : r = Koefisien korelasi yang dicari
 x = Variabel bebas
 y = Variabel terikat

Untuk menghitung besarnya kontribusi kontribusi keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula. ditentukan melalui koefisien determinasi dengan rumus:

$$K = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan:

K : Koefisien Determinasi
 r : Koefisien Korelasi sederhana (Kartini dalam Yudistira dan Wahyudi, 2017:5)

Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus koefisien korelasi ganda

$$R_{y12} = \frac{\sqrt{r^2 y1 + r^2 y2 - 2r_{y1}r_{y2}r_{12}}}{1 - (r^2 12)}$$

(Sugiyono dalam Riyoko, 2019:6)

Keterangan:

Ry : Koefesien korelasi ganda
 r_{y1} : Koefisien korelasi antara x₁ dan y
 r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x₂ dan y
 r₁₂ : Jumlah koefisien x₁ dan x₂

Uji signifikansi koefisien korelasi ganda

$$F_{\text{hitung}} = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan :

- R : Koefisien korelasi ganda
- k : Banyaknya variabel independen
- n : Banyaknya anggota sampel