



Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Mahasiswa FIK UNM

The Relationship Between Leg Length and Flexibility with Sepaksila Ability in Sepaktakraw Games for FIK UNM Students

Ulusrika¹, Anto Sukamto², Jamaluddin³

¹²³Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹²³Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

¹ulusrika@gmail.com, ²anto.sukamto@unm.ac.id, ³jamaluddin6306@unm.ac.id

Received: 15-May-2021; **Reviewed:** 22-May-2021; **Accepted:** 08-June-2021;

Published: 21-June 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan sepaksila pada mahasiswa FIK UNM. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kolerasional dengan dua variabel bebas, yaitu ukuran tungkai, kelentukan dan satu variabel terikat yaitu kemampuan sepaksila. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM dengan jumlah sampel yang di ambil dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa yang merupakan mahasiswa jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2018. Teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu panjang tungkai menggunakan tes pengukuran antropometri yaitu mengukur dari bagian pangkal paha sampai telapak kaki dengan satuan ukur centimeter dan kelentukan togok ke depan menggunakan bangku pengukur kelentukan serta kemampuan sepaksila. Teknik analisis data yang di gunakan adalah analisis regresi tunggal dan ganda yang dianalisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS. Berdasarkan analisis data di peroleh hasil: (1) Ada hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan sepaksila pada mahasiswa FIK UNM sebesar 37,5%, (2) Ada hubungan kelentukan terhadap kemampuan sepaksila pada mahasiswa FIK UNM sebesar 49% , (3) Ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan sepaksila pada mahasiswa FIK UNM sebesar 69,5%.

Kata Kunci: Panjang Tungkai; Kelentukan; Sepaksila; Sepaktakraw.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Karena dengan olahraga, manusia dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya. Senam adalah salah satu olahraga yang mempunyai gerakan sangat kompleks, seluruh otot dalam tubuh berperan penting dalam gerakan senam lantai, Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata "Gymnastiek" dalam (bahasa Indonesia),"Gymnastic" dalam (bahasa Inggris) "Gymnastiek berasal dari kata "Gymnos" (bahasa Yunani). Gymnos berarti telanjang, Gymnastiek pada jaman kuno memang dilakukan

dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Olahraga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan multi event. Pada masa kini, olahraga senam adalah salah satu dari sekian pilihan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Federation Internationale de Gymnastique (FIG) (2017:9) Senam mempunyai beberapa disiplin kecabangan antara lain, 1) Senam Umum, 2) Artistic gymnastic, 3) Rhythmic, 4) Trampoline, 5) Aerobic, 6) Acrobatic. Induk internasional dari cabang senam berada di bawah naungan *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* dan di Indonesia berada di bawah naungan Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009:3) alat-alat yang dilombakan dalam senam artistik adalah sebagai berikut: 1. Senam Artistik Putra (*men artistic gymnastics*), terdiri dari enam alat, yaitu: a. Lantai (Floor Exercise), b. Gelang-gelang (*Rings*), c. Kuda Pelana (Pommel Horse), d. Palang Sejajar (*Parallel Bars*), e. Palang Tunggal (*Horizontal bar*), f. Meja Lompat (*Table Vaulting*). 2. Senam Artistik Putri (*women artistic gymnastics*), terdiri dari empat alat, yaitu: a. Meja Lompat (*Table Vaulting*), b. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*), c. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*), dan d. Lantai (*Floor Exercise*).

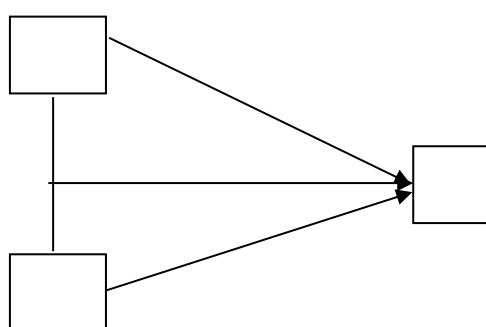
Senam artistik adalah salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan gerak bagi atletnya, gerakan senam dari tahun ke tahun mempunyai tingkat kesulitan yang terus meningkat, gerakan-gerakan tersebut diatur dalam sebuah buku "*Code of Point*" yang selalu di revisi/diperbarui setiap 4 tahun sekali, banyak peraturan dan dengan mudah mempelajari gerakan yang diajarkan oleh pelatih dengan menyenangkan dan tidak membosankan. Dalam sebuah proses latihan biasanya pelatih hanya memberikan instruksi melalui deskripsi dan praktik dan terkadang anak latih merasa bosan dengan hal tersebut, dalam hal ini buku sebagai media pembelajaran merupakan sebuah sarana dalam pembelajaran yang akan mempermudah bagi pelatih maupun atlet dalam mempelajari sebuah gerakan baru dalam sebuah senam lantai, dengan adanya buku tersebut pelatih dan atlet akan mengetahui semua detail dalam sebuah gerakan baik biomotor dan hal lain yang terkait dengan gerakan yang di pelajari. Saat ini media pembelajaran berupa buku sebagai referensi melatih dan latihan senam artistik di Makassar kurang cukup dan kebanyakan pelatih maupun guru masih sering menggunakan bahan ajar yang menganut pada buku lama, padahal sebuah ilmu dalam senam dari tahun ke tahun mengalami kemajuan dan perubahan yang sangat pesat, dan masalah yang di hadapi oleh pelatih salah satunya adalah karena keterbatasan bahasa yang dimiliki oleh para pelatih.

Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari, materi pembelajaran penjasorkes yang diajarkan ada berbagai cabang olahraga yaitu, sepak bola, futsal, bola basket, bola voli, atletik, senam lantai, aktivitas ritmik, kasti, *roundes*, aktivitas kebugaran jasmani, dan ilmu tentang kesehatan. Dari sekian banyaknya materi pembelajaran yang ada, materi dari cabang senam lantai adalah pokok bahasan yang akan dibahas lebih lanjut yaitu *roll* depan. Materi *roll* depan merupakan materi lanjutan dari materi dulu yang pernah diajarkan pada waktu sekolah dasar. Materi *roll* depan pada intinya menekankan pada atlet agar dapat menggulingkan badannya melalui bagian belakang kepala mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang. Penilaian dari materi pembelajaran *roll* depan berdasar pada sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan.

Adapun hal-hal terkait dengan pembelajaran senam lantai artistik yang berlangsung pada atlet Persani Sulsel 2019 yaitu, terdapat sebagian kecil dari atlet yang kurang percaya diri ketika mencoba mempraktikkan gerakan *roll* depan. Terlihat pada saat pelatih memberikan arahan, atlet kurang bersemangat dan gugup pada saat melakukan *roll* depan. Berbanding terbalik dengan atlet yang lain yang sebagian besar terlihat percaya diri pada saat pelatih memberikan arahan dan contoh gerakan *roll* depan. Ada pula atlet yang memiliki postur tubuh tinggi dan badannya agak berisi merasa agak kesulitan melakukan gerakan *roll* depan dan ada juga sebagian atlet yang merasa khawatir bila terjadi cedera dikarenakan dulu pernah mempunyai riwayat cedera pada saat melakukan gerakan *roll* waktu di sekolah dasar. Selain itu, nampak juga atlet yang bisa melakukan *roll* depan tetapi gerakannya kurang sempurna, semisal, pada saat melakukan gerakan awalan kebanyakan atlet masih menggunakan kepala bagian atas untuk tumpuan sehingga terlihat agak kesulitan untuk rangkaian selanjutnya. Ada juga atlet yang dapat melakukan *roll* depan tetapi terlihat kaku dan kurang luwes. Namun dengan kondisi demikian para pelatih tidak kehabisan akal untuk mencoba bereksplorasi guna mengatasi hal sedemikian, sehingga beliau dengan kompetensinya sebagai pelatih mencoba memberikan metode pembelajaran *roll* depan dengan berbagai variasi pembelajaran yang sifatnya membantu mempermudah melakukan dan memahami dasar gerakan *roll* depan, seperti contoh: penggunaan bidang miring, metode bermain mengguling berpasangan, dan metode latihan gerakan sederhana. Selain itu pelatih juga memberikan dorongan motivasi kepada atlet untuk berani mencoba mempraktikkan kembali gerakan *roll* depan dan giat berlatih dirumah. Dengan rasa ingin tahu dan rasa penasaran yang cukup tinggi, atlet terlihat antusias dan terdorong untuk mempraktikkan materi gerakan *roll* depan. Akan tetapi fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari sebagian pembelajaran senam lantai *roll* depan terhadap atlet Persani Sulsel 2019.

METODE

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut: Panjang tungkai(X_1), kelentukan(X_2), kemampuan sepaksila(Y). Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan panjang tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.
Model desain penelitian

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut: (a) panjang tungkai yang dimaksud adalah keadaan yang menggambarkan tentang anggota gerak tubuh bagian bawah, yakni mulai dari pinggul sampai kaki. Panjang tungkai seseorang dapat diketahui melalui panjang tungkai, (b)kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan tolok yaitu kemampuan tolok melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang luas. Dalam penelitian ini, kelentukan tolok seseorang diukur dengan menggunakan tes kelentukan tolok ke depan. (c)kemampuan sepaksila yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melakukan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam serta bola yang disepak minimal setinggi bahu. Tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan sepaksila seseorang adalah tes sepaksila selama 1 menit. Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman.H dan Akbar. S, 1998). Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap

seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Pemilihan sampel tersebut menggunakan teknik random sampling melalui sistem undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa FIK UNM. Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kelentukan, data keseimbangan, data kekuatan tungkai, dan data kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Untuk memperoleh data-data tersebut di atas, maka dilakukan tes lapangan sesuai dengan kebutuhan data dalam penelitian ini, yaitu tes panjang tungkai untuk data panjang tungkai, tes kelentukan togok ke depan untuk data kelentukan dan tes sepaksila untuk data kemampuan sepaksila. (a) tujuan: tes ini bertujuan untuk mengetahui/mengukur panjang tungkai seseorang. (b) alat dan perlengkapan: meteran, formulir tes dan alat tulis, (c) pelaksanaan: testee berdiri tegak dengan lutut lurus pada tempat yang telah ditentukan. Kemudian salah seorang tester melakukan pengpanjang yang dimulai dari persendian tulang paha/trochantor mayor bagian atas sampai pada lantai. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah angka skala yang ditunjukkan pada meteran dari hasil pengukuran panjang tungkai (Johnson BL. 1979). Untuk lebih jelasnya, sikap dalam melakukan tes pengukuran panjang tungkai dapat di lihat pada gambar sebagai berikut: (a) tujuan: tes ini bertujuan untuk mengetahui/mengukur kelentukan togok ke depan seseorang. (b) alat dan perlengkapan: Stopwatch, Bangku pengukur kelentukan, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Testee berdiri diatas bangku dengan kedua kaki rapat, ujung jari kaki tidak melewati tepi bangku. Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain sedangkan kedua lutut harus lurus. Selanjutnya togok di bungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin. Sikap ini di pertahankan selam 3 detik. Penilaian Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dicapai ujung jari tangan testee, dan yang diambil adalah angka skala yang tertinggi dari tiga kali melakukan tes. (Nur Ichsan Halim. 1991). Tes ini bertujuan untuk mengetahui/mengukur kemampuan sepaksila seseorang, adapun alatnya yaitu: stopwatch, bolatakraw, lantai yang rata, formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan: (1) teste berdiri ditempat yang telah ditentukan sambil memegang bola, (2) pada aba-aba "Ya" testee segera memainkan, mengontrol dan menimang bola secara sepaksila dan dilakukan secara berulang-ulang selama 1 menit, (3) bola yang dimainkan harus sekurang-kurangnya setinggi kepala, (4) apabila bola jatuh ketanah, testee boleh segera mengambilnya dan memainkannya kembali selama waktu yang ditentukan belum habis, (5) yang dihitung adalah bola yang disepak dengan sepaksila yang benar (dengan menggunakan kaki bagian dalam dan ketinggian bola minimal setinggi bahu), (6) bersamaan dengan aba-aba "Ya" Stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 1 menit dan bersamaan pula testee disuruh berhenti melakukan tes. Penilaian: hasil yang dicatat adalah beberapa kali testee mampu memainkan bola dengan sepaksila yang benar selama 1 menit, dan yang

diambil adalah jumlah terbanyak dari tiga kali melakukan tes. Prosedur penelitian: (1) menyusun proposal penelitian, (2) mengikuti seminar proposal, (3) mengurus surat keterangan telah seminar, (4) penerbitan surat keputusan Dosen Pembimbing, (5) mengurus surat-surat izin penelitian, (6) mengurus surat tugas Dosen Pembimbing, (7) mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam penelitian, (8) mempersiapkan sampel penelitian dan mengisi formulir tes, (9) mempersiapkan tenaga pembantu dalam pelaksanaan penelitian, (10) memberikan pengarahan secara singkat pada sampel mengenai tujuan penelitian dan cara-cara melakukan tes. Waktu penelitian: penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2019. Tempat penelitian: Gor sepaktakraw Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kelentukan. Data keseimbangan, data kekuatan tungkai, dan data kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengpanjang yang terdiri atas, panjang tungkai, kelentukan dan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis deskriptif dilakukan untuk data panjang tungkai, kelentukan dan data kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam **Tabel 1** berikut ini.

Tabel 1.
Hasil analisis deskriptif data tiap variabel.

	N		Mean	Std. deviation	Range	Min.	Max.	Sum
	Valid	Missing						
Panjang tungkai	30	5	93.30	6.712	28	83	111	2799
Kelentukan	30	5	58.17	42.303	118	8	126	1745
Kemampuan sepaksila	30	5	36.47	9.100	34	15	49	1094

Dari **Tabel 1** di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut: (1) Untuk data kemampuan sepaksila, diperoleh nilai rata-rata 36,47, standar deviasi 9.100, varians 82.809, nilai minimum 15 dan nilai maksimum 49 dengan rentang 34. (2) Untuk

data kelentukan, diperoleh nilai rata-rata 58,17 cm standar deviasi 42.303 cm, varians 1789.523 cm, nilai minimum 8 cm dan nilai maksimum 126 cm, rentang 118 cm. (3) Untuk data panjang tungkai, diperoleh nilai rata-rata 93.30 cm, standar deviasi 6.712 cm, varians 45.045 cm, nilai minimum 83 cm dan nilai maksimum 111 cm, rentang 28 cm. Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik. Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Rangkuman hasil pengujiannya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil uji normalitas data tiap variabel

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	df	Sig
Kemampuan sepaksila	143	30	120	941	30	096
Panjang tungkai	224	30	001	842	30	000
Kelentukan	093	30	200	960	30	302

Berdasarkan **Tabel 2** di atas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut: Mencermati hasil statistic kolmogorov-Smirnov pada tabel pengujian normalitas, diperoleh harga sig. variable Y sebesar 0.120(*), harga sig. variable X_1 sebesar 0.001(*) dan sig. variable x_2 sebesar 0.200. Dari hasil pengujian dapat diperhatikan, seluruh data signifikansi berada di atas taraf kesalahan 5%, atau harga Sig >0.05. Berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 3.
Hasil analisis panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila.

		Sum of squares	df	Mean square	F	Sig
Kemampuan sepaksila	Between Groups	(combined) 1875.633	24	78.151	743	721
		Linearity 12.404	1	12.404	118	745
Panjang tungkai	Deviation from Linearity	1863.229	23	81.010	770	701
	Within Groups	525.833	5	105.167		
	Total	2401.467	29			

Berdasarkan **Tabel 3** di atas, terlihat bahwa hasil uji linearitas diperoleh nilai p value Sig sebesar $0.701 < \alpha_{0,05}$). Hal ini menunjukkan penerimaan H1 sehingga dapat disimpulkan hubungan variable X1 dengan Y bersifat linear. Data kelentukan diperoleh melalui pengpanjang dengan menggunakan tes kelentukan tolok kedepan. Untuk mengetahui keeratan antara kelentukan dengan kemampuan sepaksila dilakukan analisis korelasi Pearson.

Tabel 4.

Hasil analisis kelentukan dengan kemampuan sepaksila.

			Sum of squares	df	Mean square	F	Sig
Kemampuan sepaksila	Between Groups	(Combind)	1369.300	15	91.287	1.238	347
		Linearity	698	1	698	009	924
Kelentukan		Deviation from Linearity	1368.602	14	97.757	1.326	302
		Within Groups	10.32.167	14	73.726		
		Total	2401.467	29			

Berdasarkan **Tabel 4** di atas, terlihat bahwa hasil uji linearitas diperoleh nilai p value Sig sebesar $0.302 < \alpha_{0,05}$). Hal ini menunjukkan penerimaan H₁ sehingga dapat disimpulkan hubungan variable X₂ dengan Y bersifat linear.

Tabel 5.

Koefisien Regresi Panjang Tungkai

Model	Unstandardize d coefficients		Unstandard ized coefficients	t	Sig.	Collinearity statistic	
	B	Std. Error				Tolerance	Vif
(Constant)	37.366	2.899		12.887	.000		
Panjang tungkai	152	.041	-.072	-.381	.706	1.000	1.000

Dari **Tabel 5** diperoleh harga komponen a = 37.366, dan harga komponen b= -015. Harga a merupakan besarnya Y apabila harga X₁ = 0, sedangkan harga b adalah nilai koefisien regresi Y atas X₁. Berdasarkan hasil dari perhitungan regeresi sederhana maka diperoleh harga persamaan regresi sebagaimana dirangkum pada tabel dibawa ini menggambarkan hubungan variable X₁ dengan Y. konstanta pada kolom B = 37.366, dan variable X₁ = -015.

Tabel 6.

Persamaan Regresi Panjang Tungkai

a	37.366	Pers. Regresi
b	-015	$Y = 37.366 + -015 X_1$

Persamaan regresi yang dihasilkan sebesar $Y = 37.366 + -015 X_1$. Dari hasil pengujian tersebut dapat diprediksi apabila factor kemampuan dari individu dalam variable X_1 ditingkatkan, maka akan terjadi peningkatan yang signifikan pada variable Y sebagai dampak dari tingkat keterhubungan (Correlation effects) variable X_1 terhadap Y

Tabel 7.

Koefisien Regresi Kelentukan

Model	Unstandardized coefficients		Unstandardized coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity statistic	
	B	Std.Error				Toerance	Vif
(constant)	38.624	23.963		1.612	.118		
Kelentukan	-.023	.256	-.017	-.090	.929	1.000	1.000

Dari tabel koefisien regresi diperoleh harga komponen a = 38.624, dan harga komponen b= -023. Harga a merupakan besarnya Y apabila harga $X_2 = 0$, sedangkan harga b adalah nilai koefisien regresi Y atas X_2 . Berdasarkan hasil dari perhitungan regresi sederhana maka diperoleh harga persamaan regresi sebagaimana dirangkum pada **Tabel 7** hal ini menggambarkan hubungan variable X_1 dengan Y. konstanta pada kolom B = 37.366, dan variable $X_2 = -023$.

Tabel 8.

Persamaan Regresi Kelentukan

a	38.624	Pers. Regresi
b	-023	$Y = 38.624 + -023 X_2$

Persamaan regresi yang dihasilkan sebesar $Y = 37.366 + -015 X_2$. Dari hasil pengujian tersebut dapat diprediksi apabila factor kemampuan dari individu dalam variable X_2 ditingkatkan, maka akan terjadi peningkatan yang signifikan pada variable Y sebagai dampak dari tingkat keterhubungan (Correlation effects) variable X_2 terhadap Y. Ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian

ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. (1) ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki tungkai yang panjang berarti akan diikuti nilai kemampuan sepaksila yang baik pula. (2) ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan sepaksila. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila memiliki otot togok ke depan yang lentuk, maka dapat dengan mudah menguasai teknik gerakan sepaksila, terutama kaki sepak dapat diangkat dan bergerak dengan leluasa dalam melakukan sepakan sesuai dengan keadaan atau posisi bola, dan hal ini menyebabkan bola yang disepak tepat mengenai kaki dan dapat mengarahkannya sesuai yang diinginkan, sehingga hasil sepaksila yang dilakukan dapat secara efektif, yakni mampu melakukannya secara berulang-ulang dengan benar. (3) ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama panjang tungkai dan kelentukan dengan kemampuan sepaksila. Dengan perpaduan antara panjang tungkai dengan kelentukan yang baik dimungkinkan sepaksila yang dilakukan dapat memberikan hasil yang optimal. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan sepaksila.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada hubungan yang signifikan ukuran tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, (2) ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, (3) ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama panjang tungkai dan kelentukan dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: (1) bagi para pembina maupun pelatih olahraga sepaktakraw, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan bermain sepaktakraw bagi atlet yang dibina khususnya dalam melakukan sepaksila, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti panjang tungkai dan kelentukan, (2) bagi para atlet sepaktakraw, direkomendasikan bahwa atlet perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan kemampuan fisik seperti panjang tungkai dan kelentukan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan sepaksila yang telah dimiliki, (3) bagi mahasiswa yang berminat melakukan

penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Darwis, Ratinus dan Basa, Dt. Penghulu, 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdikbud, Dirjen Dikti. Jakarta.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Johnson, L. Barry. 1979. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company. Minneapolis Minnesata.
- Pasau, Anwar, M. 1986. *Perkembangan Fisik (Bagian I)*. FPOK IKIP Ujungpandang 1988. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*. FPOK IKIP Ujungpandang.
- Rani, Adib, Abd. 1993. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sudarminto, 1993. *Kinesiologi*. P2TK Dirjen Dikti, Depdikbud, Jakarta.
- Tola, Ismail, 1988. *Permainan Sepak Raga dan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Ujung pandang.
- Usman. H dan Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.