



Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Melakukan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa FIK UNM

Contribution of Leg Muscle Strength, Flexibility and Balance to the Ability to Do Precious Sepak Sila in Games Sepak Takraw on FIK UNM Students

Hardiansyah^{1*}, Jamaluddin², Nurliati Syamsuddin³

¹²³Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

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

¹hardiansyah@gmail.com, ²jamaluddin6306@unm.ac.id, ³nurliati.syamsuddin@unm.ac.id

Received: 02-Februari-2021; **Reviewed:** 05-Februari-2021; **Accepted:** 12-Februari-2021;

Published: 21-Maret 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional dengan tiga variabel bebas, yaitu kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan dan satu variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM yang di peroleh secara simpel random sampling di pilih sampel sebanyak 30 Mahasiswa dari kelas A, B, C dan D yang merupakan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM angkatan 2017. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes leg dymometer, kelentukan menggunakan tes sit and reach dan keseimbangan menggunakan dynamic balanced serta kemampuan sepak sila. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi tunggal dan ganda yang dianalisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS. Berdasarkan analisis diperoleh hasil: (1) Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM sebesar 31,3%, (2) Ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM sebesar 26,9%, (3) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM sebesar 37,2%, (4) Ada kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM sebesar 60,2%.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai; Kelentukan; Keseimbangan; Sepak Sila; Sepaktakraw

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara dan aturan tertentu, tujuan melakukan olahraga salah satunya adalah meningkatkan kemampuan fungsi

tubuh untuk menunjang berbagai kegiatan atau aktifitas tubuh dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kegiatan berolahraga menurut pola pembinaan fisik dan kejiwaan sangat berpengaruh positif terhadap pembentukan manusia. Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis, pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan fisik dan psikis serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani, maka di lembaga pendidikan diberikan pendidikan jasmani dan olahraga. Kegiatan dilakukan dengan berbagai cabang olahraga permainan untuk mendorong, membangkitkan dan memotivasi fisik jasmani dan rohani peserta didik. Termasuk diantaranya yang dimaksud, ialah permainan sepaktakraw. Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh. Jadi, untuk bermain sepak takraw memerlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yang prima. Oleh sebab itu perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapatkan kondisi puncak sehingga dapat mencapai prestasi. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepak takraw harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi, oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik sangat memerlukan berbagai komponen kondisi fisik di antaranya: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, koordinasi dan keseimbangan serta antropometri sehingga semua pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, untuk dapat menjalani sinergi gerak dengan pemain lainya dalam satu regu sepak takraw.

Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepaktakraw adalah teknik sepak sila, karena dengan melalui teknik sepak sila yang baik akan menghasilkan operang yang baik kepada anggota regu untuk melakukan smash dan dapat menambah poin atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan jika semuanya dilakukan terproses dan sistematis, dan sebaliknya tidak tepat melakukan sepak sila akan menghasilkan operan yang tidak tepat juga sehingga tidak dapat melakukan smash dengan baik dan bola bisa saja ditahan oleh lawan dan memberikan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan. Diantara semua komponen kondisi fisik, komponen kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan sekali oleh seseorang dalam melakukan sepak sila. Sedangkan komponen fisik lain seperti daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, antisipasi dan akselerasi dibutuhkan oleh semua pemain. Teknik sepak sila ialah teknik sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan menyelamatkan bola dari hantaran lawan. Teknik dasar sepak takraw ini tentunya harus dikuasai oleh semua pemain dan terkhusus

harus dikuasai oleh seseorang yang bertugas sebagai pengumpan dan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang mempunyai cara kerja terpenting dalam permainan sepak takraw. Sepak sila yang baik akan lebih mudah menyusun formasi serangan kepada lawan sehingga poin atau angka akan lebih mudah diperoleh regu.

Dalam melakukan sepak sila komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan karena dalam melakukan sepak sila kekuatan otot tungkai yang diperlukan untuk melakukan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan kelentukan dan keseimbangan untuk tercapainya hasil yang maksimal. Idealnya kekuatan otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menahan beban kerja dalam melakukan sepak sila, selain itu kelentukan juga diperlukan untuk menghasilkan sepakan yang akurat jadi dapat disimpulkan semakin bagus kelentukan seseorang maka bagus pula pada saat melakukan sepak sila, sedangkan keseimbangan adalah upaya seseorang mempertahankan titik tubuh agar tidak terjatuh pada saat menerima atau menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan bola. Adapun sepak sila adalah suatu pola gerak dalam permainan sepak takraw yang dilakukan dengan cara menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, digunakan untuk mengumpan dan membentuk formasi serangan yang bertujuan untuk memberikan tekanan pada lawan. Realisasi gerak pada sepak sila didukung oleh kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan. Dengan demikian kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan sepak sila. Ini berarti kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan yang merupakan komponen penentu dalam keberhasilan sepak sila.

Dari hasil observasi saya di GOR sepak takraw FIK UNM, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan sepak takraw pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2017 FIK UNM yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang maksimal. Mahasiswa sering gagal melakukan sepak sila dengan baik dan maksimal, di samping itu sepak sila yang dilakukan sering tidak akurat. Kekuatan otot tungkai merupakan hal yang utama dalam melakukan sepak sila walaupun sebenarnya bukan hanya kekuatan otot tungkai saja yang diperlukan dalam melakukan sepak sila dengan baik. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan otot tungkai merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik untuk mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, disamping itu juga memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera tungkai. Dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan kelentukan, kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak

dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament. Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi yang luas-luasnya dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Jadi kelentukan dalam kaitannya dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil gerakan sepak sila yang maksimal. Kemudian kondisi fisik keseimbangan juga diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw khususnya dalam teknik sepak sila untuk kemampuan dalam memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien. Keseimbangan sangat penting untuk mempertahankan posisi tubuh yang sedang bergerak pada saat menghindari lawan dalam melakukan penyerangan dan bertahan dimana gerakan pergerakan lawan yang dihadapinya selalu berbeda-beda situasinya. Dengan demikian keseimbangan sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan keterampilan sepak sila. Sehingga diharapkan mampu menyajikan permainan yang lebih menarik dan berkualitas. Lebih lanjut sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk menerima, menimang, dan menguasai bola, mengumpan, hantaran bola dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan. Maka kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam kemampuan sepak sila. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Oleh karena itu, apabila mahasiswa FIK UNM didukung kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan yang baik atau normal, maka dapat membantu melakukan gerakan menyepak sehingga mampu melakukan sepak sila yang baik dan tepat.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan sepak sila tersebut, diantaranya: faktor kekuatan otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, koordinasi, teknik dasar, asupan gizi serta program latihan belum berjalan sesuai yang diharapkan. Sampai saat ini belum ditemukan literatur yang baku menggambarkan seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap hasil sepak sila.

METODE

Menurut Arikunto (2006:160) "Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Ridwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri dari: (1) Variabel bebas terdiri dari: kekuatan otot tungkai (X1), kelentukan (X2), dan keseimbangan (X3), serta (2) Variabel terikat yaitu: kemampuan sepak sila (Y). Desain

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, maka populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Kelas A, B, C dan D jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2017 FIK UNM. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dilakukan pemilihan sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Maka peneliti membatasi dengan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik "sample random sampling". Sehingga di peroleh jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa dari masing-masing perwakilan kelas A, B, C dan D jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2017 FIK UNM. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Pengukuran kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Data yang diperoleh melalui instrumen tes penelitian akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kekuatan otot tungkai, kelentukan, keseimbangan dan sepak sila. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberikan makna tentang data setiap variabel tersebut berturut-turut seperti pada **Tabel 1** berikut.

Tabel 1.
Rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variabel.

Nilai Statistik	N	Mean	STDEV	Min.	Max.
Kekuatan Otot Tungkai	30	121,666	22,4048	82,5	186,0
Kelentukan	30	19,070	1,3958	16,7	21,3
Keseimbangan	30	80,50	10,696	60	100
Sepak Sila	30	33,87	3,340	30	45

Dari **Tabel 1** di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut: (1) Untuk data kekuatan otot tungkai, diperoleh nilai rata-rata 121,666, standar deviasi 22,4048, nilai minimum 82,5 dan nilai maksimum 186,0; (2) Untuk data kelentukan, diperoleh nilai rata-rata 19,070, standar deviasi 1,3958, nilai minimum 16,7 dan nilai maksimum 21,3; (3) Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 80,50, standar deviasi 10,696, nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100; dan (4) Untuk data kemampuan

melakukan sepak sila, diperoleh nilai rata-rata 33,87, standar deviasi 3,340, nilai minimum 30 dan nilai maksimum 45.

Tabel 2.
Hasil uji normalitas data tiap variabel.

Variabel	Kolmogorov Smirnov Statistik	P	α	Ket
Kekuatan Otot Tungkai	0,100	0,200	0,05	Normal
Kelentukan	0,103	0,200	0,05	Normal
Keseimbangan	0,146	0,102	0,05	Normal
Sepak Sila	0,145	0,107	0,05	Normal

Berdasarkan **Tabel 2** di atas, maka dapat diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan *uji kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Hasil pengujian normalitas data kekuatan otot tungkai nilai uji kolmogorov simirnov tes diperoleh 0,100 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai signifikan 0,05. Dengan demikian data kekuatan otot tungkai yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, (2) Hasil pengujian normalitas data kelentukan nilai uji kolmogorov simirnov tes diperoleh 0,103 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai signifikan 0,05. Dengan demikian data kelentukan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, (3) Hasil pengujian normalitas data keseimbangan nilai uji kolmogorov simirnov tes diperoleh 0,146 dengan tingkat probabilitas (P) 0,102 lebih besar dari pada nilai signifikan 0,05. Dengan demikian data keseimbangan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, dan (4) Hasil pengujian normalitas data kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila nilai uji kolmogorov simirnov tes diperoleh 0,145 dengan tingkat probabilitas (P) 0,107 lebih besar dari pada nilai signifikan 0,05. Dengan demikian data kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil uji normalitas data tiap variabel.

Hipotesis	N	R	R Square	F	P	α
Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X1) terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y)	30	0,560	0,313	12,774	0,001	0,05
Korelasi Kelentukan (X2) terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y)	30	0,518	0,269	10,289	0,003	0,05
Korelasi Keseimbangan (X3) terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y)	30	0,610	0,372	16,601	0,000	0,05
Korelasi (X1,X2,X3) Terhadap Kemampuan Sepak Sila (Y)	30	0,776	0,602	13,113	0,000	0,05

Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada mahasiswa FIK UNM. Berdasarkan hasil pengujian analisis data kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila, diperoleh nilai regresi (R) 0,560 dengan tingkat probabilitas 0,001 signifikan 0,05 untuk nilai *R square* (koefisien determinasi) 0,313. Kemampuan sepak sila ini dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai dari uji *anova* atau *F test*, didapat F adalah 12,774 dengan tingkat signifikan 0,001. Oleh karena itu (0,001) jauh lebih kecil dari signifikan 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan melakukan sepak sila (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel yang diambil). Dari uji (t) diperoleh 8,216 dengan tingkat signifikan 0,001. Oleh karena probabilitas 0,001 jauh lebih kecil dari signifikan 0,05. Maka H_0 ditolak H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau kekuatan otot tungkai berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 31,3%.

Ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada mahasiswa FIK UNM. Berdasarkan hasil pengujian analisis data kelentukan terhadap kemampuan melakukan sepak sila, diperoleh nilai regresi (R) 0,518 dengan tingkat probabilitas 0,003 signifikan 0,05 untuk nilai *R square* (koefisien determinasi) 0,269. Kemampuan sepak sila ini dijelaskan oleh kelentukan dari uji *anova* atau *F*, didapat F adalah 10,289 dengan tingkat signifikan 0,003. Oleh karena itu (0,003) jauh lebih kecil dari signifikan 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan melakukan sepak sila (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel yang diambil). Dari uji (t) diperoleh 3,208 dengan tingkat signifikan 0,003. Oleh karena probabilitas 0,003 jauh lebih kecil dari signifikan 0,05. Maka H_0 ditolak H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau kelentukan berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelentukan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 26,9%.

Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada mahasiswa FIK UNM. Berdasarkan hasil pengujian analisis data keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila, diperoleh nilai regresi (R) 0,610 dengan tingkat probabilitas 0,000 signifikan 0,05 untuk nilai *R square* (koefisien determinasi) 0,372. Kemampuan sepak sila ini dijelaskan oleh keseimbangan dari uji *anova* atau *F*, didapat F adalah 16,601 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena itu (0,000) jauh lebih kecil dari signifikan 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan melakukan sepak sila (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel yang diambil). Dari

uji (t) diperoleh 4,074 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas 0,000 jauh lebih kecil dari signifikan 0,05. Maka H_0 ditolak H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau keseimbangan berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 37,2%.

Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada mahasiswa FIK UNM. Berdasarkan hasil pengujian analisis data kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila, diperoleh nilai regresi (R) 0,776 dengan tingkat probabilitas 0,000 signifikan 0,05, untuk nilai R^2 (koefisien determinasi) 0,602. Dari uji *anova* atau F, didapat F adalah 13,113 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena itu (0,000) jauh lebih kecil dari signifikan 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan melakukan sepak sila (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel yang diambil). Dari uji (t) diperoleh kekuatan otot tungkai (2,382) dengan tingkat signifikan 0,025, kelentukan (2,469) dengan tingkat signifikan 0,020 dan keseimbangan (3,112) dengan tingkat signifikan 0,004. Maka H_0 ditolak H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan atau kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 60,2%.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dengan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Sebagaimana dijelaskan Agus Mukholid (2005) memberikan bahwa kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Hal ini diperkuat Sajoto, (1995:8-10) bahwa komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Lanjut Sajoto (1995) mengemukakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan hal yang utama dalam melakukan sepak sila walaupun sebenarnya bukan hanya kekuatan otot tungkai saja yang diperlukan dalam melakukan sepak sila dengan baik. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan otot tungkai merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, disamping itu juga memegang peranan yang penting dalam

melindungi atlet dari kemungkinan cedera tungkai. Harsono (1983) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting /guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kedua kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari cedera, ketiga dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi. Jadi apabila mahasiswa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai berfungsi untuk menahan beban maka, diyakini akan dapat melakukan gerakan menyepak bola dengan tepat sehingga kemampuan sepak sila dapat baik dan tepat sasaran.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan dalam buku menurut Ismaryati (2008) menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin, Menurut Dikdik dalam Satriya dkk, (2007) „Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament.“ Dari pendapat para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi yang luas-luasnya dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Jadi kelentukan dalam kaitannya dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil gerakan sepak sila yang maksimal. Sadoso Sumosardjono (1987) mengemukakan bahwa kelentukan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otototot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut. Hal ini bahwa kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepak sila badan tetap lentur sehingga dapat kembali pada posisi siap untuk menerima bola dari lawan setelah melakukan sepak sila. Lanjut Slamet Iskandar (2014) menjelaskan Kelentukan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw khususnya dalam teknik dasar sepak sila, hal ini dikarenakan dalam melakukan keterampilan bermain sepak sila diperlukan gerakan tubuh atau bagian-bagiannya secara seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan munculnya cedera otot. Oleh karena itu, dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa apabila mahasiswa memiliki kelentukan yang baik maka akan memiliki kelentukan badan yang baik pada saat menyepak, kelentukan yang baik akan dapat melakukan gerakan menyepak dengan tepat dan terukur pada saat melakukan sepak sila.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini

dapat dijelaskan dalam teori Ratinus Darwis (1992), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Lebih lanjut Ratinus Darwis (1992) mengatakan bahwa: "keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuromuscular*". Harsono (1988) yang dikutip dalam bukunya "Keseimbangan yang baik akan membantu radar otak untuk tetap bertahan dalam waktu yang relatif lama." Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Muhammad Sajoto (1988) memberikan pengertian keseimbangan sebagai "Kemampuan tubuh untuk mempersiapkan posisi". Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Lanjut Slamet Iskandar (2014) menjelaskan bahwa Keseimbangan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw khususnya dalam teknik sepak sila untuk kemampuan dalam memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien. Pendapat suharno (1994) mengemukakan bahwa: didalam permainan aktual perubahan-perubahan pada gerakan dan posisi badan senantiasa menuntut latihan keseimbangan. Keseimbangan sangat penting untuk mempertahankan posisi tubuh yang sedang bergerak pada saat menghindari lawan dalam melakukan penyerangan dan bertahan dimana gerakan pergerakan lawan yang dihadapinya selalu berbeda-beda situasinya. Dengan demikian hasil yang dicapai tersebut dapat dipahami dan diterima secara ilmiah bahwa keseimbangan sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan keterampilan sepak sila. Sehingga diharapkan mampu menyajikan permainan yang lebih menarik dan berkualitas. Oleh karena itu, dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa apabila mahasiswa memiliki keseimbangan yang baik atau normal, maka dapat membantu melakukan gerakan menyepak sehingga mampu melakukan sepakan yang baik dan tepat.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Sebagaimana dijelaskan Agus Mukholid (2005) memberikan bahwa kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Hal ini diperkuat Sajoto, (1995) bahwa komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Lanjut Sajoto (1995) mengemukakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan hal yang utama dalam melakukan sepak sila walaupun sebenarnya bukan hanya kekuatan otot tungkai saja yang diperlukan dalam melakukan sepak sila dengan baik. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan otot tungkai merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, disamping itu juga memegang peranan yang penting dalam

melindungi atlet dari kemungkinan cedera tungkai. Sadoso Sumosardjono (1987) mengemukakan bahwa kelentukan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otototot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut. Hal ini bahwa kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepak sila badan tetap lentur sehingga dapat kembali pada posisi siap untuk menerima bola dari lawan setelah melakukan sepak sila. Lanjut Menurut Dikdik dalam Satriya dkk, (2007) „Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament.“ Dari pendapat para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi yang luas-luasnya dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Jadi kelentukan dalam kaitannya dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil gerakan sepak sila yang maksimal. Lebih lanjut teori Ratinus Darwis (1992), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Lebih lanjut Ratinus Darwis (1992) mengatakan bahwa: “keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuromuscular*”. Harsono (1988) yang dikutip dalam bukunya “ Keseimbangan yang baik akan membantu radar otak untuk tetap bertahan dalam waktu yang relatif lama.” Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Muhammad Sajoto (1988) memberikan pengertian keseimbangan sebagai” Kemampuan tubuh untuk mempersiapkan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Lanjut Slamet Iskandar (2014) menjelaskan bahwa Keseimbangan diperlukan dalam keterampilan bermain sepak takraw khususnya dalam teknik sepak sila untuk kemampuan dalam memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien. Menurut Mochamad Sajoto (1998), kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet dalam keterampilan sepak sila, karena dalam kondisi fisik terdapat faktor-faktor kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, koordinasi kecepatan reaksi dan lain sebagainya. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila mahasiswa didukung kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan yang baik atau normal maka mahasiswa tersebut dapat menyepak bola tepat sasaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM. Ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak

takraw pada mahasiswa FIK UNM. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM. Ada kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa FIK UNM.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal: Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila maka perlu diperhatikan kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan seseorang mahasiswa. Untuk mahasiswa agar kiranya membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan kemampuan fisik seperti kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan sepak sila yang telah dimiliki. Kepada para pelatih sepak takraw agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga sepak takraw. Dalam hal ini komponen fisik kekuatan otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan mahasiswa dalam latihan dapat diperhatikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Darwis, Ratinus dan Basa, Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Depdikbud. Jakarta.
- Halim, Nur Ichsan. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FIK UNM. Sulawesi-Selatan.
- Hamidi, Ahmad, 2008. [https://www. olahragamo.com/2017/07/Pengertian-Sepak-Sila-dalam-permainan. Html=1.](https://www.olahragamo.com/2017/07/Pengertian-Sepak-Sila-dalam-permainan.html)
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. KONI. Jakarta.
- [https://www.olahragamo.com/2017/07/sejarah-sepakraga-ke-sepaktakraw.html.](https://www.olahragamo.com/2017/07/sejarah-sepakraga-ke-sepaktakraw.html)
- Iskandar, Slamet. 2014. *Hubungan Keseimbangan Dengan Keterampilan Sepak Sila*. Skripsi. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Jawa Tengah.
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yudistira. Jakarta.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Depdiknas. Jakarta.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Dasar-Dasar Permainan Sepak Takraw*. Mostivo. Jakarta.
- Ridwan. 2005. *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis*. CV. Alfa Beta. Bandung.
- Sajoto, Mochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.

Satriya dkk, dalam Dikdik. 2007. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FPOK. UPI. Bandung.

Sugiyono. 2013. *Populasi dan Sampel*. Depdikbud. Jakarta. Indonesia.

Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. PT. Karya Ilmu. Bandung
Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw*. Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet. UNNES Press. Semarang.

Sumosardjuno Sandoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Pustaka KGU. Jakarta.

Usman, Hardius. 2006. *Gambar Desain Penelitian*.