

## Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016

Nurdin

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP Mataram)  
nurdin@ikipmataram.ac.id

**Abstrak;** 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.

**Kata Kunci :** Kelentukan, Keseimbangan Tubuh, Ketepatan Sasaran Service Atas

### PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada lawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan. Sebelum sepak takraw dikenal dimasyarakat indonesia, di daerah sudah berkembang permainan sepak raga yakni permainan anak negeri di daerah yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, kemudian sepak takraw merupakan suatu permainan, selain terdapat unsur-unsur gerakan olahraga tetapi juga terdapat unsur-unsur kesenian karena dalam permainan ini terdapat variasi cara menyepak dan mempermainkan bola.

Sepak takraw adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang terlatih, teknik menyepak bola adalah dasar yang harus dimiliki oleh pemain takraw pemula. Menyepak harus bisa bergerak cepat ke setiap

sudut lapangan agar dapat mengembalikan bola kepada lawan. Selain kondisi fisik yang sudah terlatih, keterampilan teknik juga tidak bisa diabaikan karena merupakan bentuk dari permainan itu sendiri.

*Service* merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan kerja yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya M. Suhud, 1990 dalam (Iyarkus 2012:26). Dalam setiap latihan sepak takraw.

Klub Jewel Star dilapangan Muhajirin Praya memiliki kelemahan pada saat melakukan *service*, seperti bola yang menyangkut di net, bola terlalu melebar dari lapangan serta penempatan bola sangat mudah diantisipasi oleh tim lawan. Kondisi tubuh merupakan faktor yang sangat dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga salah satunya yaitu seperti kelentukan dan keseimbangan tubuh, dimana pada saat melakukan gerakan

service kelentukan sangatlah dibutuhkan agar mendapatkan hasil service yang tepat pada sasaran yang diinginkan. Keseimbangan tubuh merupakan salah satu faktor pendukung akan tetapi menjadi faktor utama dalam permainan sepak takraw. Karena dalam gerakan sepak takraw yang dominan berupa menyepak bola takraw dilakukan dengan salah satu kaki dan kaki yang lain bertumpu pada lantai. Dengan posisi seperti ini sangat dibutuhkan suatu keseimbangan yang baik agar dapat menghasilkan hasil service yang baik pula.

Service sangatlah berpengaruh pada permainan sepak takraw untuk mencetak poin. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Tubuh Dengan Ketepatan Sasaran Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016."

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya, berhubungan erat dengan kemampuan gerakan kelompok otot besar dan kapasitas kerjanya. Kemampuan ini terkait pula dengan kemampuan peregangan otot dan jaringan sekeliling sendi (Nur Ichsan Halim 2011:106).

Kemudian ada beberapa kegunaan dari kelentukan adalah mempermudah berlatih teknik-teknik tinggi, menghindari terjadinya cedera, seni gerak tercermin indah, meningkatkan kecepatan, kelincuhan dan kordinasi, meningkatkan prestasi.

Sedangkan untuk macam-macam kelentukan di bagi menjadi dua sebagai berikut :

- a. Kelentukan umum, kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplituda yang luas dimana yang sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari.
- b. Kelentukan khusus, adalah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dan berseni

dalam satu cabang olahraga (Nur Ichsan Halim 2011: 105).

Komponen biomotorik sebagai komponen fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, berikut 10 komponen kondisi fisik atau kesegaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, ketepatan, reaksi, keseimbangan, daya ledak, kelincuhan, kordinasi

### **2. Keseimbangan Tubuh.**

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syarat otot agar dapat bekerja efisien baik tubuh pada saat keadaan diam maupun bergerak. Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, dan berlari, melompat dan berbagai macam gerakan tubuh lainnya. Apalagi dalam gerakan olahraga jelas komponen ini amat dibutuhkan.

Berdasarkan pada posisi dan gerakan tubuh, komponen keseimbangan ini dibagi atas keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika duduk, berdiri diam.

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya ketika melakukan berbagai gerakan seperti jika sedang jalan, lari, lompat, loncat atau berpindah dari satu titik ketitik lainnya dalam suatu ruang. Keseimbangan tubuh tergantung dalam 3 faktor (Nur Ichsan Halim 2011: 136-137) yaitu:

- a. Bidang tumpuan. Bidang tumpuan adalah dasar tempat bertumpu atau berpijak tubuh, baik dilantai, tanah, kursi, meja, tali atau tempat lainnya. Semakin luas dasar atau bidang tumpuan tersebut akan

semakin mantap atau stabil posisi tubuh. Posisi berbaring adalah posisi paling stabil atau mantap dibandingkan atau posisi duduk atau berdiri, sebab bidang tumpuannya paling luas, seluas tubuh. Apabila duduk, bidang tumpuannya cuma sebesar pantat dan tungkai (bersila), jika berdiri, jalan atau lari maka bidang tumpuannya kecil hanya seluas telapak kaki. Sedang apabila sedang melompat, jelas tidak ada bidang tumpuan oleh sebab itu keseimbangan tubuh goyah atau labil.

- b. Letak titik berat tubuh. Titik berat tubuh manusia kira-kira terletak setinggi sepertiga bagian atas tulang sacrum, kalau tubuh dalam posisi berdiri tegak (berdiri anatomis). Semakin rendah atau dekat letak titik berat tubuh terhadap bidang tumpuan, akan semakin mantap atau stabil posisi tubuh. Pada posisi berbaring titik berat tubuh akan rendah yakni, letaknya mendekati bidang tumpuan dibandingkan dalam posisi duduk. Berdiri atau melompat keatas. Sehingga posisi tubuh berbaring akan lebih mantap dibandingkan dengan posisi duduk atau berdiri.
- c. Letak garis berat tubuh. Garis berat tubuh adalah garis vertikal yang melalului titik pusat bidang tumpuan garis berat tubuh ini sering disebut garis gravitasi, sebuah garis vertikal (tegak lurus) imajiner melalui titik berat tubuh. Semakin dekat letak garis berat tubuh dengan titik pusat bidang tumpuan. apalagi melaluinya akan semakin stabil posisi tubuh. Dalam posisi berdiri, garis berat tubuh akan melalui titik berat tubuh dan juga titik pusat bidang tumpuan. Oleh sebab itu posisi berdiri tegak lebih stabil dibandingkan dengan posisi badan condong kedepan. Belakang atau samping letak garis yang tubuh berubah-ubah sesuai dengan bergesernya titik berat tubuh depan, belakang atau samping. Bila tubuh bagian atas (kepala dan dada) menjulur kedepan, maka titik berat tubuh juga akan berpindah kedepan. Dengan sendirinya garis berat tubuh juga akan bergeser kedepan sehingga tidak melalui titik pusat bidang tumpuan. Oleh karena itu ada usaha dari tubuh untuk menggeser letak titik berat tubuh dan dengan sendirinya garis berat tubuh, agar

bergeser kebelakang atau mendekati titik pusat bidang tumpuan caranya, dengan menarik bagian badan lainnya kebelakang sehingga tubuh seimbang.

### 3. Ketepatan

Ketepatan atau biasa disebut dengan accuracy adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan disetiap cabang olahraga. Baik aktivitas olahraga permainan, perlombaan dan yang sebagainya dan juga diperlukan sebagai unsur dasar peningkatan prestasi olahragawan. Beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan yaitu: Koordinasi tinggi berarti memiliki ketepatan yang tinggi, kolerasinya positif, Besar dan kecilnya sasaran atau luas dan sempitnya sasaran, Ketajaman indera dan pengaturan syaraf, Jauh dan dekatnya bidang sasaran, Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, cepat atau lambatnya gerakan yang dilakukan.

Ketepatan memiliki beberapa ciri-ciri seperti berikut :

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak dapat menonjol pada gerak.
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah (Gunawan 2012: 98).

### 4. Servis

Service merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan kerja yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya (Iyarkus 2012:26).

### 5. Sepak Takraw

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola

ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada lawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan. Sebelum sepak takraw dikenal dimasyarakat Indonesia, di daerah sudah berkembang permainan sepak raga yakni permainan anak negeri di daerah yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Pada mulanya belum mempunyai peraturan tersendiri karena pada masa itu pemain hanya berusaha agar:

1. Menjaga bola supaya jangan mati (jatuh ke tanah).
2. Menunjukkan kemahiran masing-masing dengan variasi cara mengambil bola.
3. Pengambilan bola dengan cepat dan terarah.
6. Aturan Dasar dalam Permainan Takraw

Sepak takraw adalah sebuah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan di sebuah lapangan bulutangkis, memperbandingkan dua regu yang saling berhadapan dipisahkan oleh sebuah jaring (net) setinggi 5 (lima) kaki. Mirip seperti bola voli, setiap regu memiliki kesempatan 3 kali memainkan bola secara berturut-turut (dan seorang pemain boleh memainkan bola secara beruntun). Jenis tendangan yang bisa digunakan adalah umpan, lambungan, dan spike, sedangkan regu lawan akan berusaha block pada bola – semua dilakukan tanpa menggunakan tangan atau lengan.

## METODELOGI PENELITIAN

### 1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan service atas dalam permainan sepak takraw. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Menurut pendapat Sukardi, (2003 : 166) Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

### 2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto 2010: 173). Pendapat lain menyatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012: 61).

Studi populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel (Lalu Hulfian 2014: 33). Sehubungan dengan penelitian ini menggunakan teknik “populasi” dengan cara mengambil semua anggota Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016 yang berjumlah 12 orang untuk dijadikan sampel penelitian.

Dengan demikian penelitian ini menggunakan penelitian studi populasi yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, karena kurang dari 100 orang, yaitu hanya 12 atlet klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah tahun 2016.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Suharsimi Arikunto 2010: 203).

1. Tes kelentukan tubuh kedepan (forward flexion of trunk test)
2. Tes keseimbangan statis (stork stand test)
3. Tes servis

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam buku prosedur penelitian suatu pendekatan praktik dijelaskan bahwa “metode adalah pekerjaan yang penting dalam penelitian” (Arikunto, 2010).

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara untuk memperoleh data yang dilakukan dengan jalan mengumpulkan segala macam dokumen serta mengadakan pencatatan secara sistematis. Pencatatan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan semua macam dokumen serta melakukan pencatatan secara sistematis. Sedangkan yang dimaksud dengan pencatatan dokumen

dalam penelitian ini adalah hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016.

**b. Metode Tes Perbuatan**

Tes perbuatan dalam penelitian ini adalah suatu alat atau proses yang sistematis dan obyektif untuk memperoleh data dari hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada Klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2016.

**5. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini, teknik analisis data menggunakan rumus Korelasi Linear Berganda untuk sampel sejenis dan korelasi linear berganda. Menurut Sugiyono, (2010 : 231) Korelasi ganda (multiple correlation) angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen. Karena datanya kuantitatif Adapun rumusnya adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2010:232) :

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - 2(r_{x_1y}) \cdot (r_{x_2y}) \cdot (r_{x_1x_2})}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{y,x_1x_2}$  : koefisien linier 3 variabel  $X_1, X_2$  dan  $Y$ .

$r_{yx_1}$  : korelasi Product Moment  $Y$  dan  $X_1$

$r_{yx_2}$  : korelasi Product Moment variable  $Y$  dan  $X_2$

$r_{x_1x_2}$  : korelasi Product Moment variable  $X_1$  dan  $X_2$

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 24 April sampai dengan tanggal 27 April 2016. Untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw.

**Tabel kerja 4.3. Hasil tes kelentukan Klub Jewel Star Praya.**

No.	Nama	Tes		Hasil terbaik
		Tes	Tes ke	
1	Rian	14	15	15
2	Hendriansya	17	18	18
3	Umam hadi	12	13	13
4	Imam	18	19	19
5	Ikbal	18	19	19
6	Aziz sopyan	17	18	18
7	Fatoni yasin	16	15	16
8	Hermansyah	18	18	18
9	Putradi	17	18	18
10	Dani saputra	16	17	17
11	Andri fajri	17	16	17
12	L. Ahyar	18	1	18
Jumlah				206

**Tabel kerja 4.4. Tes Keseimbangan Tubuh Klub Jewel Star Praya.**

No.	Nama	Tes Keseimbangan Tubuh			Hasil Terbaik
		Tes ke 1	Tes ke 2	Tes ke 3	
1	Rian	28.72	24.09	27.82	28.72
2	Hendriansy	26.07	27.21	26.84	27.21
3	Umam hadi	28.5	27.0	25.0	28.
4	Imam	32.0	33.8	27.8	33.
5	Ikbal	29.1	31.2	30.8	31.
6	Aziz sopyan	31.4	31.8	20.0	31.
7	Fatoni yasin	26.4	30.7	31.1	31.
8	Hermansya	27.7	29.0	32.8	32.
9	Putradi	32.1	30.9	32.8	32.
10	Dani saputra	29.8	31.1	31.8	31.
11	Andri fajri	33.9	32.9	31.8	33.
12	L. ahyar	26.4	29.8	24.1	29.
Jumlah					37

**Tabel 4.5. Tes hasil ketepatan sasaran service atas Klub Jewel Star.**

No.	Nama	Hasil tes ketepatan service atas					Jumlah Skor	Jumlah Waktu	Jumlah					
		Tes ke 1	Tes ke 2	Tes ke 3	Tes ke 4	Tes ke 5								
1	Rian prayoga	2	0.57	1	0.33	3	0.79	1	0.66	3	0.89	10	3.24	32.4
2	Hendriansyah	3	0.67	1	0.36	1	0.46	1	0.59	1	0.49	7	2.57	17.99
3	Umam hadi	3	1.02	3	0.67	3	0.66	1	0.47	1	0.56	11	3.38	37.18
4	Imam karomi	1	0.34	3	1.05	3	0.94	3	0.87	3	0.97	13	4.17	54.21
5	Ikbal ramadoni	2	0.43	1	0.41	3	1.02	3	1.09	2	0.59	11	3.54	38.94
6	Aziz sopyan	3	0.62	3	0.92	2	0.54	1	0.67	2	0.62	11	3.37	37.07
7	Fatoni yasin	3	0.69	2	0.56	1	0.64	3	0.98	3	1.02	12	3.89	46.68
8	Hermansyah	2	0.52	3	0.89	1	0.53	3	1.01	3	0.95	12	3.9	46.8
9	Putradi	4	0.29	3	1.03	3	0.88	3	1.02	1	0.34	14	3.56	49.84
10	Dani saputra	2	0.49	1	0.42	1	0.49	3	1.12	3	0.97	10	3.49	34.9
11	Andri fajri	3	1.09	2	0.56	3	0.91	3	1.15	3	1.06	14	4.77	66.78
12	L. ahyar rasidi	3	0.68	3	0.89	3	0.78	1	0.53	3	0.81	13	3.69	47.97
Jumlah								138	43.57	510.76				

**Tabel 4.7. Tabel Kerja koefisien korelasi ganda kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw.**

$X_1$	$X_2$	Y	$X_1^2$	$X_2^2$	$Y^2$	$X_1.Y$	$X_2.Y$	$X_1.X_2$
15	28.72	32.4	225	824.84	1049.8	486	930.53	430.8
18	27.21	17.99	324	740.38	323.64	323.82	489.51	489.78
13	28.51	37.18	169	812.82	1382.4	483.34	1060	370.63
19	33.81	54.21	361	1143.1	2938.7	1030	1832.8	642.39
19	31.21	38.94	361	974.06	1516.3	739.86	1215.3	592.99
18	31.86	37.07	324	1015.1	1374.2	667.26	1181.1	573.48
16	31.15	46.68	256	970.32	2179	746.88	1454.1	498.4
18	32.84	46.8	324	1078.5	2190.2	842.4	1536.9	591.12
18	32.89	49.84	324	1081.8	2484	897.12	1639.2	592.02
17	31.81	34.9	289	1011.9	1218	593.3	1110.2	540.77
17	33.92	66.78	289	1150.6	4459.6	1135.3	2265.2	576.64
18	29.88	47.97	324	892.81	2301.1	863.46	1433.3	537.84
206	373.81	510.76	3570	11696	23417	8808.7	16148	6436.9

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa pada atlet Jewel Star Tahun 2016, ketepatan sasaran service atas lebih banyak ditentukan oleh keseimbangan tubuh di mana pada saat melakukan gerakan service di situ di butuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketimbang kelentukan, hal ini terlihat dari hasil analisa data dimana tidak ada hubungan kelentukan terhadap ketepatan sasaran service atas, hal ini disebabkan karena kurangnya faktor latihan-latihan fisik seperti seperti salah satunya latihan kelentukan itu sendiri, sehingga menyebabkan hasil kelentukan terhadap ketepatan sasaran service atas kurang baik.

Dari hasil penelitian ini terlihat memperkuat asumsi bahwa ketepatan sasaran service atas secara penjelasan data ditentukan oleh keseimbangan. Sedangkan secara mutlak keseimbangan dan kelentukan itu sangat di butuhkan pada saat melakukan gerakan service atas, namun kelentukan pada atlet sepak takraw klub Jewel Star tidak memperhatikan gerakan pada saat service, pada saat melakukan service atas gerakan kaki masih kaku atau tidak baik gerakan pada sendi, tidak mampu menggerakkan kelompok otot besar dan kapasitas kerjanya.

Namun perlu dilakukan penelitian serupa dengan subyek berbeda untuk meyakinkan hasil penelitian ini. Perlu diketahui bahwa kemampuan seseorang hanya dapat diperoleh apabila diupayakan dengan latihan yang teratur.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa semakin baik komponen kondisi fisik dan teknik yang dimiliki seorang atlet terutama kelentukan dan keseimbangan tubuh pada saat melakukan sepakan dalam permainan sepak takraw maka semakin baik keterampilan sepak takraw yang dimiliki oleh seorang atlet karena komponen kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepak takraw merupakan elemen yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan seorang atlet.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil analisis data dapat di simpulkan yaitu :

1. Tidak ada hubungan kelentukan terhadap ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada klub Jewel Star Tahun 2016.
2. Ada hubungan keseimbangan terhadap ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada klub Jewel Star Tahun 2016.
3. Tidak ada hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh terhadap ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada klub Jewel Star Tahun 2016.

Dengan berpedoman pada hasil penelitian ini, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat baik bagi pelatih, atlet maupun pencinta olahraga sepak takraw khususnya.

1. Bagi pelatih dalam meningkatkan ketepatan sasaran dan keterampilan service, bahwa disamping melatih teknik, juga harus dilatih fisik untuk menunjang dalam meningkatkan kemampuan teknik. Latihan harus dilaksanakan secara terus menerus berkesinambungan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar.
2. Bagi atlet untuk dapat memiliki kemampuan dan keterampilan service yang baik dalam permainan sepak takraw agar lebih giat lagi dan tekun dalam melakukan latihan teknik, maupun fisik.
3. Bagi pemerintah agar lebih memperhatikan atlet-atlet berprestasi terutama atlet sepak takraw dalam memberikan dukungan dan motivasi demi kesejahteraan para atlet agar

atlet lebih semangat dan giat dalam melakukan latihan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta PT Rineka Cipta.
- Engel R, 2010. Dasar-dasar Sepak Takraw. Bandung : PT Intan Sejati.
- Halim, I. Nur. 2011. Tes dan Kesegaran Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar.
- Hulfian L, 2014. Penelitian Dikjas. Selong : CV. Garuda Ilmu. Iyarkus, 2012. Permainan Sepak Takraw. Palembang : Unsri Press.
- IKIP Mataram, 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah. Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga. Sugiyono, 2012. Statistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2010. Statistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Yusup, U. dkk., 2001. Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU. Jakarta Pusat. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga.
- Zalfendi, 2009. Permainan Sepak Takraw. Malang : Wineka Media.