



# JOKER

## (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 4 No. 3 Desember 2023

e-ISSN: 2723-584X

### HUBUNGAN KELENTURAN SELANGKANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW

**Basman**

Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Email: [basman.beth@yahoo.co.id](mailto:basman.beth@yahoo.co.id)

#### **ABSTRACT**

*The aim of this research is to find out how much groin flexibility is related to upper serve ability in the game sepak takraw. The population in this study were all DDI Kendari High School students, totaling 239 students consisting of 124 boys and 115 girls. The sample in this study was 31 people drawn using a purposive stratified random sampling technique, that is, based on consideration of male gender, 124 people were then carried out randomly, namely 25% of the number was taken purposively. Then each class is selected which can perform top serves. For more details on the sample summary results for each class, you can see the following table. The instrument used to measure groin flexibility is measured using side splits. Meanwhile, to measure top serve ability in the sepak takraw game, use the top serve test with a target of 5 (six) occasions. The data analysis technique uses SPSS version 20 analysis with regression analysis. Based on data analysis, the sig value is obtained.  $= 0.000 < \alpha = 0.05$ . The correlation value of 0.668 is included in the high correlation category. A coefficient of determination of 0.45 means that groin flexibility contributes 45% to upper service ability. Because the significant value  $= 0.000 < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant relationship between groin flexibility and upper serve ability in the sepak takraw game.*

**Keywords:** *Groin Flexibility, Upper Serve, Sepak Takraw.*

#### **ABSTRAK**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA DDI Kendari yang berjumlah 239 siswa yang terdiri 124 putra dan 115 putri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang yang ditarik menggunakan teknik purposive stratified random sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan jenis kelamin laki-laki sebanyak 124 orang selanjutnya dilakukan random yaitu diambil 25% dari jumlah purposive. Kemudian dipilih setiap kelas yang bisa melakukan servis atas. Untuk lebih jelasnya hasil rekapan sampel tiap kelas dapat dilihat pada tabel berikut. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelenturan selangkangan diukur dengan cara side splits. Sedangkan untuk mengukur kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw menggunakan tes servis atas dengan sasaran sebanyak 5 (enam) kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan analisis SPSS versi 20 dengan analisis regresi. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai sig.  $= 0,000 < \alpha = 0,05$ . Nilai korelasi 0,668 masuk dalam*

*kategori korelasi tinggi. Koefisien determinasi 0,45 artinya kelenturan selangkangan memberikan kontribusi sebesar 45% terhadap kemampuan servis atas. Oleh karena nilai signifikan = 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw.*

**Kata Kunci:** *Kelenturan Selangkangan, Servis Atas, Sepak Takraw.*

---

## PENDAHULUAN

Sepak takraw yang merupakan asli Bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini semakin populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap dipertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional.

Olahraga di Indonesia, sekian banyaknya seperti sepak bola, bola voly, bola basket, bulu tangkis dan lain-lain sangat memasyarakat dibandingkan jenis olahraga sepak takraw. Jadi, olahraga sepak takraw merupakan salah satu warisan budaya yang perlu dilestarikan karena olahraga ini salah satu olahraga asli dari Indonesia yang diperkenalkan oleh para pelaut kita yang mulanya dikenal dengan sebutan sepak raga.

Menurut Imam Hariadi (1989) mengatakan bahwa, sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan-gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Gerakan-gerakan teknik dasarnya dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan.

Olahraga sepak takraw dalam upaya meningkatkan prestasi maka setiap pemain harus mempersiapkan dirinya baik kondisi fisik maupun kemampuan teknik bermain. Menurut Sajoto (1988) unsur kondisi fisik yang perlu dipersiapkan oleh setiap atlet termasuk atlet sepak takraw adalah kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power dan koordinasi. Selain kondisi fisik, seorang pemain dituntut untuk menguasai berbagai macam teknik dan taktik dalam bermain. Prestasi yang diperoleh seseorang selain dipengaruhi oleh faktor biomotorik juga dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor antropometri, faktor biomekanika dalam olahraga itu serta faktor fisiologi otot.

Permainan sepak takraw mempunyai beberapa teknik dasar, diantaranya servis, sepakan, *smash*, dan bertahan. Pada olahraga sepak takraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain takraw yang baik. Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak takraw yang harus dikuasai adalah servis. Servis merupakan sepak mula dalam permainan sepak takraw yang menjadi tanda bahwa permainan telah dimulai.

Servis merupakan teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang memiliki peranan penting dalam upaya memperoleh suatu kemenangan pada suatu even tertentu. Dikatakan demikian, karena jika suatu servis

berkualitas maka dapat menentukan peraihan point atau tidak. Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, servis adalah teknik dasar yang membutuhkan perhatian lebih karena sangat efektif dalam mematikan bola dan perolehan nilai/angka. Dengan demikian segala aspek yang mempengaruhi baik dengan tidaknya suatu servis harus lebih diperhatikan termasuk unsur bimotorik yang menunjang.

Dalam melakukan servis permainan sepak takraw banyak ditunjang oleh unsur biomotorik salah satunya adalah kelenturan. Kelenturan yang dimaksud dalam hal ini adalah kelenturan selangkangan. Kelenturan selangkangan yang dimaksud adalah kemampuan sendi pada daerah selangkangan untuk menghasilkan ruang gerak yang seluas-luasnya guna menghasilkan pergerakan selangkangan yang sebebaskan-bebasnya. Dalam melakukan servis khususnya servis atas, kelenturan selangkangan dibutuhkan untuk menghasilkan jangkauan kaki yang tinggi untuk meraih bola pada titik yang tinggi sehingga mampu menghasilkan servis yang keras dan menukik. Servis yang demikian akan sulit untuk ditahan oleh pihak lawan sehingga mampu menghasilkan point bagi regu guna meraih suatu kemenangan.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, memberikan gambaran bahwa kelenturan selangkangan sangat berperan dalam menghasilkan servis atas yang baik dan berkualitas pada permainan sepak takraw. Untuk melihat seberapa besar kontribusi kelenturan selangkangan dalam melakukan servis atas maka perlu dikaji secara ilmiah melalui proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA DDI Kendari, adapun alasan peneliti melakukan penelitian ditempat tersebut dikarenakan siswanya

memiliki karakteristik yang gemar bermain takraw. Selain itu, di sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler cabang sepak takraw sehingga hal ini menjadi faktor pendukung yang kuat bagi peneliti untuk mengambil data yang berhubungan dengan variabel yang diteliti. Atas dasar tersebut penulis melakukan penelitian dengan judul hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan rancangan korelasional, dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA DDI Kendari yang berjumlah 239 siswa yang terdiri 124 putra dan 115 putri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang yang ditarik menggunakan teknik *purposive stratified random sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan jenis kelamin laki-laki sebanyak 124 orang selanjutnya dilakukan random yaitu diambil 25% dari jumlah *purposive* untuk menganalisis hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian adalah kelenturan selangkangan. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan melakukan servis atas. Defenisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kelenturan selangkangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan kaki untuk dibuka selebar-lebarnya yang ditentukan oleh panjang jangkauan pada saat split yang diukur dari tulang ekor kelantai.
2. Kemampuan servis atas yang dimaksud adalah jumlah skor yang berhasil dikumpulkan dalam melakukan servis selama lima kali kesempatan dengan cara menyebrangkan bola dengan servis atas

melalui net dan menempatkan bola servis pada skor- skor yang telah ditetapkan dilapangan yang bersebrangan.

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah:

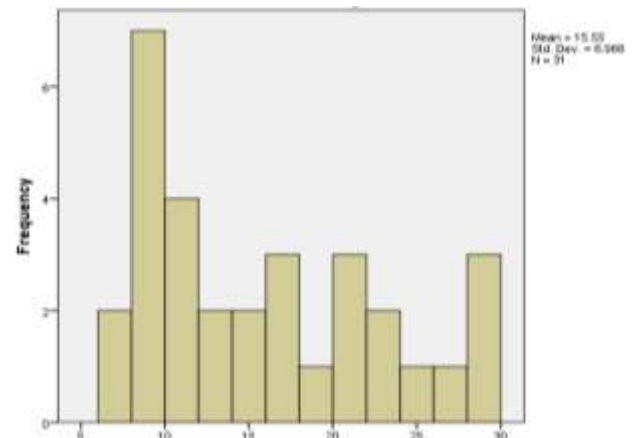
- a. Kelenturan selangkangan diukur dengan cara side splits (Johnson, 1974)
- b. Kemampuan servis atas diukur dengan cara tes servis (Saiful, 2010)

Alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

- a. Bola takraw
- b. Blangko isian dan alat tulis
- c. Pelambung
- d. Meteran
- e. Lapangan sepak takraw
- f. Rentangan tali 20 cm
- g. Stop watch
- h. Net sepak takraw

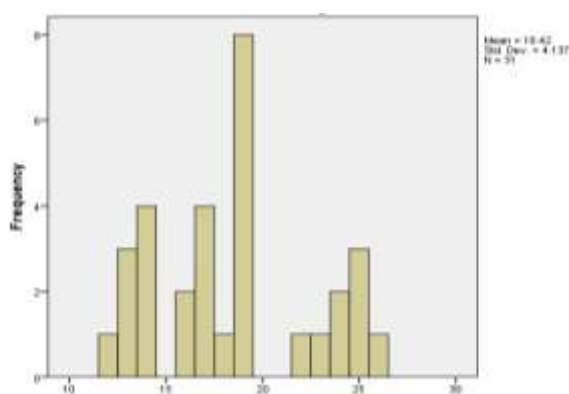
#### Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi kelenturan selangkangan dapat diketahui bahwa: a) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 7 - 10,71 sebanyak 11 orang (35%), b) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 10,72 - 14,43 sebanyak 6 orang (19%), c) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 14,44 - 18,15 sebanyak 3 orang (10%), d) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 18,16 - 21,87 sebanyak 4 orang (13%), e) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 21,88 - 25,59 sebanyak 5 orang (16%), f) data kelenturan selangkangan dengan rentang nilai 25,60 - 29 sebanyak 2 orang (6%).



**Gambar 1. Histogram Kelenturan Selangkangan (X)**

kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dapat diketahui bahwa: a) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 12 - 14,36 sebanyak 8 orang (26%), b) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 14,37 - 16,73 sebanyak 2 orang (6%), c) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 16,74 - 19,10 sebanyak 13 orang (42%), d) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 19,11 - 21,47 sebanyak 0 orang (0%), e) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 21,48 - 23,84 sebanyak 2 orang (6%), f) data kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw dengan rentang nilai 23,85 - 26 sebanyak 6 orang (19%).



**Gambar 2 : Histogram Kemampuan Servis Atas pada Permainan Sepak Takraw (Y)**

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan SPSS versi 20 pada tabel 4.8 ditemukan bahwa Nilai korelasi antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw  $r_{xy} = 0,668 > r_{tabel}(0,05)(31) = 0,355$  artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan dapat dikatakan memiliki hubungan yang sangat kuat dan memiliki arah korelasi yang positif dan jika dimasukkan pada peta korelasi merupakan korelasi tinggi. Koefisien determinasi antara kedua variabel ( $r^2$ ) sebesar 0,45 dengan kata lain 45% kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw ditentukan oleh kelenturan selangkangan, sedangkan 56% dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik antara lain keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, ketepatan dan koordinasi.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dipaparkan secara rinci menggambarkan bahwa kelenturan selangkangan memiliki peran penting terhadap kemampuan melakukan servis atas pada permainan sepak takraw. Kelenturan selangkangan dikatakan memiliki peran yang sangat penting karena untuk memukul bola yang melambung tinggi membutuhkan kelenturan yang baik. Kelenturan selangkangan yang baik dibutuhkan guna mendapatkan ruang gerak yang luas agar

bisa membuka kaki selurus mungkin guna menghasilkan pukulan yang keras dan tepat sasaran.

Kelenturan selangkangan dapat membuat kaki lebih leluasa digerakkan ke atas untuk mengarahkan bola pada bagian lapangan lawan yang sulit dijangkau, untuk menghasilkan servis yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Herman Chaniago (1995), yang mengatakan bahwa dalam permainan sepak takraw unsur fleksibilitas merupakan unsur yang paling dominan dan sangat diperlukan terutama fleksibilitas selangkangan tungkai dan pinggul.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai sig. =  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Nilai korelasi 0,668 masuk dalam kategori korelasi tinggi. Koefisien determinasi 0,45 artinya kelenturan selangkangan memberikan kontribusi sebesar 45% terhadap kemampuan servis atas. Oleh karena nilai signifikan =  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw.

## SARAN

Saran yang dapat penulis kemukakan yaitu sebagai berikut.

1. Disarankan kepada para pelatih sepak takraw kiranya dalam melatih atlet memperhatikan unsur biomotorik kelenturan selangkangan khususnya dalam melatih teknik dasar servis.
2. Disarankan kepada peneliti lain yang relevan kiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melibatkan variabel-variabel lain yang berperan dalam

melakukan servis atas pada permainan sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahar, Asril. 2001. *Jurnal Portius Hakikat Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: FIK UNJ.
- Bompa, O., Tudor. (1994) Terjemahan Buku *Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Darwis, Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen P dan K, Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Fox. 1993. *The Physikological Basis of Physical Education and Athletics*. Ed. Lova: Wm. C. Brown Publisher.
- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Harre. 1982. *Prinsiples of Sport Training, Introduction to The Theori and Methods of Training*. Berlin: Sort Verslang.
- Herman, Chaniago. 1995. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Harsono, 1995. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- 1993. *Ilmu Melatih*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga.
- Imam, Hariadi. 1989. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta : PB, PERSETASI
- Johnson, 1974. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. By Burgess Publishing Company
- M.Ali, 1985. *Penelitian pendidikan prosedur dan strategi* . Bandung: Angkasa.
- Muhammad Suhud. 1989. *Sepak Takraw*: PB PERSETASI.
- Mahendra, Agus. 1999. *Senam Artistik. Teori dan Metode Pembelajaran Senam untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Saiful. 2010. *Buku Tes dan Pengukuran*. Universitas Halu Oleo. Kendari.
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika*, Bandung Tarsito.
- Yusuf Ucup, dkk. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Bandung: FPOK UPI Bandung