



PENGARUH KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH GULUNG ATLET SEPAK TAKRAW CLUB PASIR PENGARAIAN KABUPATEN ROKAN HULU

Junaidi¹⁾, Amrizal²⁾, Tofikin³⁾

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

Kelentukan Tubuh, *Smash* Gulung

Abstrak

Smesh gulung merupakan *smesh* yang dilakukan dengan meloncat setinggi-tingginya. Dan menyepak bola dengan punggung kaki untuk melakukan *smesh* gulung komponen fisik yang dibutuhkan adalah kelentukan. Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah kurang berprestasinya atlet sepak takraw pasir pengaraian Kabupaten Rokan Hulu karena *smesh* yang dilakukan belum maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelenturan tubuh terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepaktakraw klub Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian adalah eksperimen, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* *Smash* Gulung sepaktakraw. Populasi adalah seluruh Atlet Sepak Takraw Klub Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 15 orang, sampel dalam penelitian ini atlet sepaktakraw yang berjumlah 15 orang, penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling* artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Dari hasil pengolahan data diperoleh t_0 11,71 dan besarnya t_{tabel} 2,14 dengan besarnya penghitungan kelentukan tubuh terhadap kemampuan *smesh* gulung atlet sepaktakraw yakni 65,91%. Dengan rata-rata *pre-test* 12 dan rata-rata *post-test* 20, sehingga dapat kita simpulkan bahwa terdapat pengaruh kelentukan tubuh terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepaktakraw klub Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu.

Abstract

Roll smesh is a *smesh* that is done by jumping as high as possible. And kicking the ball with the instep to do the roll *smesh* the physical component that is needed is flexibility. The problem that occurs in the field is the underachievement of the soccer athletes in the Rokan Hulu regency because the *smesh* is not optimal. The purpose of this study was to determine the effect of flexibility training on the roll *smash* ability of the sepak takraw athletes at Pasir Pengaraian Club, Rokan Hulu Regency. This type of research is an experiment, collecting data in this study using the *pre-test* and *post-test* of the *Smash Gulung Sepaktakraw*. The population was all 15 athletes of the Sepak Takraw Club Pasir Pengaraian Rokan Hulu Regency, the sample in this study was 15 sepak takraw athletes, the sampling used was *total sampling*, meaning that the entire population was sampled. From the results of data processing, it was obtained to 11.71 and the amount of *t* table 2.14 with the amount of body flexibility calculation on the roll *smash* ability of sepak takraw athletes, namely 65.91%. With an average *pre-test* 12 and an average *post-test* of 20, we can conclude that there is an effect of body flexibility on the roll *smash* ability of sepak takraw athletes at the Pasir Pengaraian club, Rokan Hulu Regency.

¹⁾ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: junaidi79@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa yang bermanfaat bagi pembangunan yang berkeadilan dan demokratis secara bertahap serta berkesinambungan, mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upayameningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, Olahraga juga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olah raga bias meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan Internasional.

Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 22 yang berbunyi bahwa “Pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, penataran, pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, uji cobakompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan dan pengawasan”.

Dari penjelasan tersebut, dapat saya simpulkan bahwa diantara tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet, pelatih, dan wasit. Dengan meningkatkan keterampilan atlet, pelatih dan wasit, maka mutu prestasi olahraga Indonesia akan meningkat, dimana salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan adalah cabang sepaktakraw. Di Riau sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan peningkatannya, sekaligus merupakan cabang olahraga yang diandalkan Riau.

Sepaktakraw merupakan olahraga yang dimainkan secaraberegu dan telah dipertandingkan. Sebagaimana yang dijelaskan bahwa sepaktakraw berasal dari dua bahasa yaitu sepak berasal dari bahasa Malaysia yang berarti menyepak dan Takraw berasal daribahasa Thailand yang berarti bola rotan. Dalam permainan sepaktakraw terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya: *service*, sepaksila, sepakkuda, sepakbedek, menyundul bola, menggunakan paha, blok dan *smash*. Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepaktakraw adalah *smash*.

Smash gulung merupakan *smash* yang dilakukan dengan meloncat setinggi-tingginya dan menyepak bola dengan punggung kaki (*smash* gulung). Dalam melakukan *smash* gulung komponen fisik yang dibutuhkan yaitu salah satunya adalah kelenturan. Melakukan *smash* gulung kelenturan sangat diperlukan dalam *smash* saat menggulung badan di atas udara.

Kelenturan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian – bagian dalam satu ruang gerak seluas – luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Komponen kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan sangat penting dibutuhkan oleh seorang pemain, terutama saat melakukan *smash*. Karena dengan adanya kelenturan yang baik, maka atlet akan bias menggerakkan tubuh atau bagian – bagian dalam suatu gerak seluas mungkin, dengan gerakan tubuh yang luas maka atlet akan lebih mudah dan lebih baik dalam melakukan *smash* gulung.

Observasi yang dilakukan pada Klub sepaktakraw Pasir pengaraian Kabupaten Rokan Hulu, diperoleh Kelenturan atlet SepakTakraw Club Pasirpengaraian Kabupaten RokanHulu yang ada sekarang ini belum begitu maksimal. *Smasher* sering gagal melakukan *smash* gulung dengan keras dan tajam, di samping itu *smash* gulung yang dilakukan sering kali tidak akurat. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* gulung tersebut diantaranya, factor kelenturan tubuh dari atlet sepaktakraw Klub Pasir Pengaraian Rokan Hulu masih kurang, kelenturan tubuh yang belum sempurna, kecepatan yang masih agak lamban, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan daya ledak otot tungkai yang masih kurang terlatih, postur tubuh atlet yang karung tinggi, serta program latihan belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan *smash* sering gagal.

Berdasarkan dari hasil observasi atlet sepaktakraw klub Pasir Pengaraian Rokan Hulu peneliti tertarik melakukan penelitian ini yang diberi judul “Pengaruh Latihan Kelenturan Tubuh

□ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: junaidi79@gmail.com

Terhadap Kemampuan *Smash* Gulung Atlet Sepak Takraw Klub Pasir Pengaraian Kabupaten RokanHulu.”

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan menggandakan manipulasi terhadap objek penelitian serta diadakannya control terhadap variable tertentu. Menurut Campbell dan Stanley dalam Arikunto (2006 : 84). Dalam penelitian ini menggunakan *pree-test and post-test group*. Dengan pola $O_1 \times O_2$. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (O_1) dan sesudah eksperimen (O_2). Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek dari eksperimen, dimana O_1 adalah tes awal, sedangkan (x) pelaksanaan program latihan sebanyak 14 kali pertemuan, O_2 adalah tes akhir.

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka di dalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data, sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data di dalam kegiatan penelitian (Arikunto, 2006 : 192). Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dijabarkan, maka instrument penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tes *Smash* Gulung

Untuk melihat hasil *smash* gulung, maka dapat dilakukan dengan cara tes yaitu:

- 1) Saat *tester* mengatakan “siap”, *tes tee* berdiri siap ditempat yang telah ditentukan (dalam daerah serangan) 1,5 m dari net.
- 2) Saat *tester* mengatakan “ya” *testee* melakukan *smash* gulung dari lambungan yang dikehendaki.
- 3) Keterampilan *smash drop* dilakukan sebanyak 10 bola.
- 4) Skor dihitung dari jumlah angka yang didapat dari keterampilan *smash drop* yang dilakukan *testee* sebanyak 10 bola, dan angka yang didapat dimasukkan kedalam format atau lembaran penilaian yang tersedia, sesuai jatuh bola yang ditentukan.
- 5) Penilaian sesuai dengan skor penilaian pada bidang jatuh bola, jika tidak masuk nilainya 0 (nol) (Chaniago dkk, 2002:23-24).

Tabel 1. Tes *Smash*

Kategori	Laki – laki atau Perempuan
Super	30
Sangat Baik	25 – 29
Baik	20 – 24
Cukup	15 – 19
Sedang	10 – 14
Kurang	5 – 9
Sangat Kurang	0 – 4

Sumber (Chaniago dkk, 2002:25).

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisa data dilakukan dengan menggunakan rumus uji tes signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan pengaruh variable latihan kelenturan tubuh atau variabel (X) terhadap peningkatan *smash* gulung atau variabel (Y) dengan menggunakan uji t dalam arikunto (2006: 86) dengan rumus sebagai berikut.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: junaidi79@gmail.com

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan.

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pre-test* dan *post-test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini akan dilakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang pengaruh latihan kelenturan ubuh terhadap *smesh* gulung atlet sepak takraw klub pasir pangaraian. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes pengukuran antara latihan kelenturan sebagai variabel bebas terhadap hasil *smash* gulung sebagai variabel terikat.

Data Pre-Test Hasil *Smash* Gulung

Untuk mengetahui hasil *smash* gulung atlet sepak takraw klub pasir pangariaian yang dilakukan terhadap 15 orang atlet putra dengan nilai tertinggi 15 dan terendah 7.

Dari hasil interval kelas *pre-test smesh* gulung atlet sepak takraw klub pasir pangariaian yang mendapatkan nilai antara 7-8 adalah sebanyak 1 orang dengan persentasae 6,6% sedangkan yang mendapatkan nilai 9-10 sebanyak 2 orang dengan persentase 13,3%, sedangkan yang mendapatkan nilai antara 11-12 sebanyak 7 orang dengan persentase 46,6%, sedangkan yang mendapatkan nilai 13-14 sebanyak 4 orang dengan persentase 26,6%, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai antara 15-16 adalah sebanyak 1 orang dengan persentase 6,6%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan

No	Interval kelas	Frekuensi kumulatif	Frekuensi relatif
1	7-8	1	6.6%
2	9-10	2	13.3%
3	11-12	7	46.6%
4	13-14	4	26.6%
5	15-16	1	6.6%
	Jumlah	15	100%

Sumber: Data Penelitian 2019

Data Pelaksanaan Post-Test Hasil *Smash* Gulung Atlet Sepaktakraw

Untuk mengetahui hasil *smash* gulung atlet sepak takraw klub pasir pangariaian yang dilakukan terhadap 15 orang atlet putra dengan nilai tertinggi 23 dan terendah 17.

Dari hasil interval kelas *pre-test smesh* gulung atlet sepak takraw klub pasir pangariaian yang mendapatkan nilai antara 17-18 adalah sebanyak 4 orang dengan persentasae 26,6% sedangkan yang mendapatkan nilai 19-20 sebanyak 7 orang dengan persentase 46,6%, sedangkan yang mendapatkan nilai antara 21-22 sebanyak 3 orang dengan persentase 20%, sedangkan yang mendapatkan nilai 23-24 sebanyak 1 orang dengan persentase 6,6%.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: junaidi79@gmail.com

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan

No	Interval kelas	Frekuensi kumulatif	Frekuensi relatif
1	17-18	4	26.6%
2	19-20	7	46.6%
3	21-22	3	20%
4	23-24	1	6,6%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data Penelitian 2019

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data peneliti, maka dapat kita lihat nilai t_o adalah 11,71 dan nilai t_t adalah 2,24 atau $11,71 > 2,14$ dengan rata-rata nilai pre test 12 dan nilai rata-rata post test adalah 20. Dengan besarnya t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} , dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan smash gulung atlet sepak takraw klub pasir pangaraian Kabupaten Rokan Hulu

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati nilai $SD_D = 2,47$, $SE_{MD} = 0,66$, $M_D = 7,73$ dan t_o atau t_{hitung} sebesar 11,71 dengan besarnya t_t adalah 2,14. Dengan besarnya pengaruh latihan kelentukan tubuh terhadap smash gulung atlet sepak takraw klub pasir pangaraian Kabupaten Roka Hulu sebesar 28,15%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelentukan tubuh terhadap smash gulung atlet sepaktakraw klub pasir pangaraian Kabupaten Rokan Hulu. Selain faktor latihan kelentukan faktor lain yang mempengaruhi hasil smash gulung atlet sepaktakraw adalah faktor teknik dan koordinasi mata dan tangan

KESIMPULAN

Bedasarkan analisis dan pembahasan disimpulkan bahwa terapat pengaruh latihan kelenturan terhadap hasil smash gulung atlet sepaktakraw klub pasir pangaraian Kabupaten Rokan Hulu dengan besarnya t_o atau t_{hitung} 11,71 dan besarnya t_{tabel} 2,14, besarnya pengaruh latihan kelentukan tubuh terhadap smash gulung atlet sepaktakraw klub pasir pangarian Kabupaten Rokan Hulu yaitu 65,91%

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

Adam, Asmisar, dkk. 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta : PB. PERSETASI.

Albertus.2014. Pengaruh Kelentukan Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Takraw. *Jurnal Physiology Division Faculty Of Medicine University Of Riau, Pekanbaru*. Vol 1(1), Hal. 07 - 16 ISSN : 2072-3247.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :Reneka Cipta.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: junaidi79@gmail.com

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :Universitas Negeri Padang.
- Chaniago, Herman, dkk. 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat Sepaktakraw*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- Dispora. 2002. *Petunjuk Olahraga Sepaktakraw*. Jakarta :Dispora.
- Fenanlampir, Albertus, dkk. 2014. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Ambon :Rajawalin Pers.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kusyanto, Yanto. (1994). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 3*.Bandung :Ganesa Exact Bandung.
- Persetasi. 1996. *Peraturan Perwasitan Peraturan Permainan Peraturan Pertandingan Sepaktakraw*. Jakarta : PB. PERSETASI.
- Sugono, Dendi. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta :Gramedia Pustaka Utama.
- Suhud, Muhamad. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta :BalaiPustaka.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.