

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA UPT SMP NEGERI 1 MASAMBA

Firmansyah Dahlan, Nurwahidin Hakim, Yermia Parayo

Penjaskesrek, FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: yermiaparayo@gmail.com

Abstark: Penelitian ini bertujuan untuk :1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai, variabel terikat kemampuan *smash*. populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara yang berjumlah 150 orang. Sampel yang dipergunakan sebanyak 30 siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Cara penentuan sampel yaitu secara *purposive sampling*. Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara, dengan nilai r sebesar 67,7% ($Pvalue < \alpha 0,05$). 2) Ada hubungan yang signifikan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara, dengan nilai r sebesar 76,8% ($Pvalue < \alpha 0,05$). 3) Ada hubungan secara bersama – sama yang signifikan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara, dengan nilai R hitung (R) sebesar 81,2% ($Pvalue < \alpha 0,05$); dan nilai F hitung (f) sebesar 26.157.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Kelentukan Otot Tungkai dan Kemampuan *Smash*

Abstract: This study aims to: 1) find out whether there is a relationship between leg length to students' smash ability in playing takraw at SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency: 2) find out whether there is a relationship between leg muscle flexibility to students' smash ability in playing Takraw at UPT SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency: 3) find out whether there is a relationship between both leg length and leg muscle flexibility to students' smash ability in playing Takraw at SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency. The research method used was descriptive research with leg length and leg muscle flexibility as the independent variables, and smash ability as the dependent variable. The population in this study was 150 students of SMP Negeri 1 Masamba North Luwu Regency. The sample used was 30 students of UPT SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency. The sample was determined by purposive sampling technique. The results of this study showed that: 1) There is a significant relationship between leg length to students' smash ability in playing takraw at SMP Negeri 1 Masamba students, North Luwu Regency, with the r value of 67.7% ($P value < \alpha 0.05$). 2) There is a significant relationship between leg muscle flexibility to students'

smash ability in playing Sepak Takraw at SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency, with an r value of 76.8% (P value $< \alpha$ 0.05). 3) There is a significant relationship between leg length and leg muscle flexibility to students' smash ability in playing takraw at SMP Negeri 1 Masamba, North Luwu Regency, with a calculated R value (R) of 81.2% (P value $< \alpha$ 0, 05); and the calculated F value (f) of 26,157.

Keywords: *leg length, leg muscle flexibility and smash ability*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Sedangkan untuk melakukan olahraga, memerlukan kondisi fisik yang sehat dan kuat. Untuk menjadi manusia yang berkualitas dan mampu berkarya, maka peranan pendidikan jasmani dan rohani di sekolah sangat penting artinya dalam merubah perilaku anak didik baik kognitif, dan afektif maupun psikomotor kearah terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas. Peningkatan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga dalam lingkungan sekolah dasar formal merupakan bagian penting dari tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena pendidikan jasmani dan olahraga merupakan usaha untuk membentuk generasi muda yang sehat dan kuat serta berpotensi sebagai tenaga kerja bagi pembangunan Indonesia.

Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Sulawesi Selatan adalah olahraga sepak takraw. Olahraga sepak takraw dapat di mainkan oleh anak-anak sampai pada orang dewasa baik pria, maupun wanita sudah dipertandingkan. Kenyataan olahraga sepak takraw adalah satu cabang olahraga biayanya sangat murah, baik dari segi alat maupun perlengkapannya. Dan dapat memberikan banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial yang baik. Bertolak dari kenyataan itu sehingga olahraga sepak takraw berkembang dengan pesat di tanah air, dan dengan animo masyarakat yang cukup tinggi dengan olahraga sepak takraw merupakan salah satu faktor penentu untuk mengembangkan dan mencapai prestasi secara maksimal, sebab dalam lingkungan masyarakatlah akan memungkinkan diperoleh bibit pemain yang berbakat untuk dapat dibina dan ditingkatkan prestasinya.

Olahraga sepak takraw khususnya di kabupaten Luwu Utara adalah merupakan andalan kontingen dalam menyumbangkan medali emas di Praporda maupun Porda di tingkat provinsi Sulawesi Selatan. Dengan demikian pengda PSTI selalu membenahi diri dan menginstruksikan agar permainan sepak takraw lebih dikembangkan melalui pembentukan pembinaan dan pemusatan latihan.

Namun diketahui bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga khususnya sepak takraw berbagai faktor turut menentukan seperti stamina, postur tubuh dan kemampuan daya tahan yang tinggi untuk melakukan gerakan – gerakan dalam permainan dengan waktu, frekuensi tenaga yang tinggi dan produktivitas dalam waktu tertentu. Oleh karena itu hasil observasi peneliti secara langsung pada siswa UPT SMP Negeri Kabupaten Luwu Utara kemampuan *smash* pada permainan sepak takraw kurang maksimal.

Selain dari faktor fisik, stamina penguasaan teknik dasar juga sangat menentukan untuk dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah kemampuan melakukan *smash*. Kemampuan untuk melakukan smash merupakan satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain jika ingin bermain dengan baik dan berketerampilan. *smash* merupakan faktor yang sangat menentukan dalam memenangkan suatu permainan atau pertandingan, jika *smasher* suatu tim kurang baik, maka sulit untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Untuk menjadi *smasher* haruslah memiliki kelentukan yang baik. Kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan tubuh yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas atau dalam ruang gerak sendi yang luas. Dimana pada gerakan smash sepak takraw dilakukan dengan cara tubuh terlipat, sehingga dengan demikian maka kelentukan tubuh sangat berperan dalam melakukan gerakan *smash* dengan baik.

Panjang tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tungkai kaki yang merupakan anggota tubuh bagian bawah yang dipergunakan dalam melakukan gerakan smash, sehingga diduga semakin panjang tungkai seseorang semakin baik hasil *smash* yang dilakukan. Sebab tungkai yang panjang, semakin besar kemungkinan untuk dapat melakukan *smash* tajam dan curam dan semakin sukar untuk dibloking. Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara, masih banyak siswa yang belum menguasai teknik melakukan *smash* dengan baik, hal ini terlihat pada minimnya kemampuan siswa dalam melakukan smash dalam permainan sepak takraw, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah panjang tungkai.

Mencermati tentang kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini panjang tungkai siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba masih jauh dari yang di harapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara .

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi dan pembatasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok peneliti adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw ?
2. Apakah ada hubungan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw ?

3. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai, kelentukan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw ?

METODE

Penelitian dilaksanakan di UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Waktu pelaksanaan penelitian sejak bulan Maret sampai Juni 2020. Sumber data penelitian ini adalah siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba yang berjumlah 30 Orang. Jenis data didapatkan adalah data kuantitatif yang dianalisis dengan analisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan hubungan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama – sama dengan kemampuan *smash*.

1. Hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,667 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -17.035 + 0.427X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin tinggi kategori panjang tungkai, semakin tinggi pula kategori kemampuan *smash*, sebaliknya semakin rendah kategori panjang tungkai, maka kategori kemampuan *smash* semakin rendah pula.

Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang. Otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif. Panjang otot sama pentingnya dengan panjang tulang, semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, dimungkinkan besar pula kekuatannya. Panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan *explosive* yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh dengan kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena

lebih lebar lompatannya atau langkahnya. Panjang tungkai berkaitan dengan keleluasaan untuk melakukan sepakan ketika melakukan *smash* kedeng dalam sepak takraw. Jadi semakin panjang tungkai seseorang akan semakin akurat juga kemampuan *smash* yang dihasilkan pada saat melakukan *smash*.

2. Hubungan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa kelentukan otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,768 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -11.396 + 0.3702X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin tinggi kategori kelentukan otot tungkai, semakin tinggi pula kategori kemampuan *smash*, sebaliknya semakin rendah kategori kelentukan otot tungkai, maka kategori kemampuan *smash* semakin rendah pula.

Kelentukan adalah kemampuan berbagai otot sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas – luasnya, Widiastuti (2011: 153). Kelentukan *flexibilitas* sering diartikan sebagai kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan bagianbagian dalam satu ruang gerak yang mengulur seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu. Oleh karena itu kelentukan itu berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka skor luas pengukuran dipengaruhi oleh limitasi anatomis. Kelentukan otot tungkai diperlukan dalam permainan sepak takraw karena kadang-kadang bola datang tidak tepat sasaran sehingga *elastisitas* tubuh pemain diperlukan untuk menjangkau bola, juga pada saat melakukan gerakan *smash*.

3. Hubungan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yang menunjukkan adanya hubungan secara simultan antara panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,812 dengan kontribusi sebesar 66,0 % yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -18.900 + 0.209X_1 + 0.525X_2$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama dan kedua. Dengan demikian panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan *smash*. Artinya, jika panjang tungkai dan

kelentukan otot tungkai berkategori baik , maka dapat dipastikan membantu kemampuan *smash* yang lebih optimal.

Smash dalam sepak takraw adalah suatu pukulan bola yang tajam yang bertujuan untuk memberikan tekanan dengan lawan melalui pukulan ke arah bidang lapangan lawan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola dengan kaki kanan ataupun kiri. Kelentukan otot tungkai diperlukan dalam permainan sepak takraw karena kadang-kadang bola datang tidak tepat sasaran sehingga *elastisitas* tubuh pemain diperlukan untuk menjangkau bola, juga pada saat melakukan gerakan *smash*. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya lebih lebar ke arah depan. Jadi semakin panjang tungkai maka akan semakin jauh melompat maupun berlari ketika melakukan *smash* dalam sepak takraw, maka bisa diprediksi bahwa kelentukan otot tungkai memberikan sumbangan yang lebih besar dari pada panjang tungkai dengan kemampuan *smash*.

Selain faktor panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai yang memiliki hubungan dengan kemampuan *smash*, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi hubungan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama – sama dengan kemampuan *shooting* hanya mencapai 81,2%.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.
2. Ada hubungan yang signifikan kelentukan otot tungkai dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.
3. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai secara bersama – sama dengan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa UPT SMP Negeri 1 Masamba Kabupaten Luwu Utara.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* maka perlu diperhatikan panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai seseorang.
2. Kepada para pelatih dan guru olahraga agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajar atau melatih sepak takraw. Dalam hal ini komponen fisik panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai anak didik agar hasil pembelajaran dapat tercapai dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N.N.N. dan M Sulaiman. 2004. *Enviromental Disclosures in Malaysian Annual Reports : A Legitimacy Theory Perspective*. IJCM 14 (1) :44
- Ahmad,2020. www.yuksinau.id/sepak-takraw. Jakarta: Yuksinau
- Arikunto. 2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bambang, Sujiono 2008. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Evelyn c, Pearce. 2012. *Anatomi dan Fisiologi untuk paramedis*. Jakarta: Gramedia
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *E-Biomedik*, 3(April).
- Rick, Engle. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Bandung;/ Penerbit Pakar Raya
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulaiman.2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani OlahragaDan Kesehatan Dengan Pendekatan Sistem*. Semarang: CV. Swadya Manunggal, Digital and Offset Printing.
- _____ 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widiasuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *E-Biomedik*, 3(April).