

**Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki, Kelincahan dan Keseimbangan
Terhadap Kemampuan Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw
Siswa SMA Negeri 6 Makassar**

MUH.HAJIR

1532042010

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Olahraga

Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta- Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar,
Sulawesi Selatan 90222

Muhhajir941@gmail.com

ABSTRAK

MUH. HAJIR, 2019. *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Negeri 6 Makassar.* **Skripsi.** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I bapak Dr.Hikmad Hakim.M, Kes,AIFOdan pembimbing II bapak Drs.Nadwi Syam,M.Kes,AIFO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelententukan pergelangan kaki, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki – laki SMA Negeri 6 Makassar dengan jumlah sampel 30 siswa yang dipilih secara random samplling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kelentukan pergelangan kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh nilai korelasi (r) 0,801 dengan tingkat signifikan probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; (2) Kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh nilai korelasi (r) 0,793 dengan tingkat signifikan

probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; (3) Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh nilai korelasi $(r) 0,723$ dengan tingkat signifikan probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; dan (4) Kelentukan pergelangan kaki, kelincihan dan keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan sepak sila pada Siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh nilai regresi $(R) 0,866$ dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dewasa ini pembinaan olahraga sepaktakraw sudah merupakan bagian integral dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional kita. Sesuai dengan anjuran pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, maka kegiatan olahraga di negara kita termasuk olahraga sepaktakraw dilaksanakan sepanjang tahun mulai dari tingkat daerah, Nasional dan bahkan sampai pada taraf Internasional. Perkembangan olahraga sepaktakraw di Indonesia kita banyak mengalami kemajuan. Hal ini dibuktikan dengan pemain Indonesia dalam meraih prestasi pada beberapa kejuaraan sepaktakraw. Dengan keberhasilan tersebut bukan berarti pemain harus berhenti sampai disitu, akan tetapi berusaha lebih keras lagi agar mencapai prestasi yang lebih tinggi dan minimal dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Berdasarkan hasil pengalaman penulis bahwa animo/minat masyarakat terhadap permainan sepaktakraw adalah cukup besar baik anak-anak maupun orang dewasa. Hal ini dapat dilihat pada masyarakat di sore hari mereka senang melakukan olahraga sepaktakraw, disamping itu banyak menjumpai siswa sekolah pada setiap jam istirahat aktif melakukan permainan sepaktakraw serta ditunjang dengan perhatian dan control oleh guru-guru mereka, sehingga mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkan permainannya.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw?
2. Apakah ada kontribusi kelincuhan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw?
3. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw?
4. Apakah ada kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelincuhan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw.
3. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw.
4. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw.

Manfaat Hasil Penelitian

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan menyangkut tentang kontribusi kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi Pembina maupun pelatih olahraga sepak takraw, bahwa unsur fisik kontribusi kelentukan pergelangan kaki,

kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw harus lebih diperhatikan agar dapat dicapai hasil yang optimal.

3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Tujuan utama olahraga sepaktakraw adalah untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibahagian lapangan sendiri. Oleh sebab itu untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik haruslah seseorang itu mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik pula.

Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan itu tidak akan bisa bermain sepaktakraw. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan menyepak dengan menggunakan bahagian-bahagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, dan kemampuan memainkan bola dengan bahu (membahu).

Dalam permainan sepaktakraw, menyepak atau sepakan merupakan salah satu unsur teknik yang sangat penting, kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak dapat dikatakan sebagai induk permainan sepaktakraw, oleh karena bola yang dimainkan terbanyak adalah disepak dengan bahagian-bahagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka dilakukan dengan kaki (sepakan).

Menyepak atau sepakan merupakan suatu gerak yang dominan, sehingga dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak merupakan hal yang sangat penting dan perlu dikuasai oleh pemain lebih-lebih bila pemain tersebut bertujuan untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepaktakraw.

Kelentukan merupakan salah satu komponen yang memberikan peranan aktif dalam semua aktivitas gerak keterampilan. Menurut Sajoto (1995 : 9), “daya lentur (*flexibility*) dalam efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Sedangkan menurut Setiawan (1992 : 18) menyatakan bahwa “kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan seluas – luasnya dalam persediaannya”. Adapun yang dimaksud dengan kelentukan dalam penelitian ini adalah kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap penampilan sepak sila.

Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu latihan ritmis adalah pola bergerak ayunan dari utara sederhana. Tujuannya untuk mengembangkan kebebasan kehalusan gerak dan latihan statis adalah gerak yang dilakukan untuk merangsang sirkulasi darah.

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh disaat melakukan aktifitas akan lebih efektif dan efisien. Disamping itu kelentukan merupakan faktor penting untuk mendapatkan hasil yang optimal. Dengan memiliki kelentukan seorang pemain takraw akan dapat bermain dengan seluas tanpa adanya hambatan yang berlebihan.

Dalam sepak sila, disamping harus tepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengontrol bola dan mendapat kesempatan untuk melakukan umpan kearah teman. Menurut Harsono (1988;17) mengemukakan bahwa:

Agility atau kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat pentingperanannya dalam cabang olahraga sepaktakraw. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat dan dapat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Dalam sepak sila, disamping harus tepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengontrol bola dan mendapat kesempatan untuk melakukan umpan kearah teman. Menurut Harsono (1988;17) mengemukakan bahwa:

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan system tubuh baik dalam posisi gerak dinamis maupun statis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agilitas*”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu koordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

METEDOLOGI PENELITIAN

Variabel penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlihat, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Variabel bebas yakni :
 - Kelentukan pergelangan kaki
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
- b. Variabel terikat yakni :

Kemampuan sepaksila

Definisi Operasiional Variabel

1. Kelentukan Pergelangan Kaki
Kelentukan pergelangan kaki yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan seluas – luasnya dalam persendiannya.
2. Kelincahan
Kelincahan yang dimaksud adalah kemampuan melakukan gerakan berpindah tempat dengan dua kaki tanpa kehilangan keseimbangan selama

30 detik. Jumlah berpindahan kedua kaki melewati garis merupakan hasil kelincahan.

3. Keseimbangan

Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan bergerak, sehingga tubuh stabil.

4. Kemampuan sepaksila

Kemampuan sepaksila yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sepaksila dalam olahraga sepaktakraw secara tepat dan efektif.

Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi objek penelitian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 9 Makassar.

Teknik yang digunakan dalam pemilihan sampel tersebut adalah teknik random sampling, yakni semua siswa kelas 1 dan 2 putra, kemudian dipilih secara random sampling melalui undian, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang siswa SMA Negeri 9 Makassar.

1. Membuat daftar yang berisi semua subyek peristiwa kelompok yang akan selidiki.
2. Memberi kode yang berubah angka – angka untuk semua yang akan selidik dalam nomor,
3. Menulis kode tersebut masing – masing pada selembar kecil.
4. Menggulung setiap kertas kecil tersebut.
5. Masukkan gulungan – gulungan kertas tersebut dalam kaleng atau tempat sejenis.
6. Mengocok baik – baik kaleng tersebut.
7. Mengambil satu persatu gulungan tersebut sejumlah kebutuhan.

Teknik Pengumpulan Data

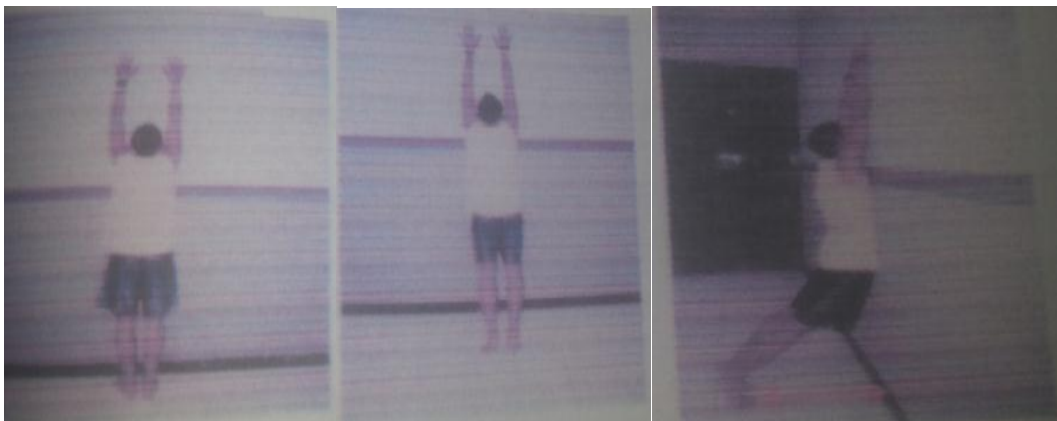
Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini tes kelentukan pergelangan kaki, tes kelincahan, tes keseimbangan dan tes kemampuan sepaksila dalam olahraga sepaktakraw.

1. Kelentukan Pergelangan Kaki

a. Tujuan : untuk mengukur kelentukan pergelangan kaki

b. Pelaksanaan :

- tes pengukuran ini dengan cara testee berdiri di depan dinding kemudian geser kaki menjauhi dinding secara perlahan sejauh mungkin.
- Pertahankan kaki untuk berdiri, tubuh dan lutut terbuka lebar sedangkan dada tetap menempel pada dinding.
- Ukuran jarak antara jari kaki dengan dinding jarak paling pendek adalah $\frac{1}{4}$ inci
- Dilakukan sebanyak 3 kali, dan ukuran dinyatakan dalam satuan inci



Gambar a

Gambar b

Gambar c

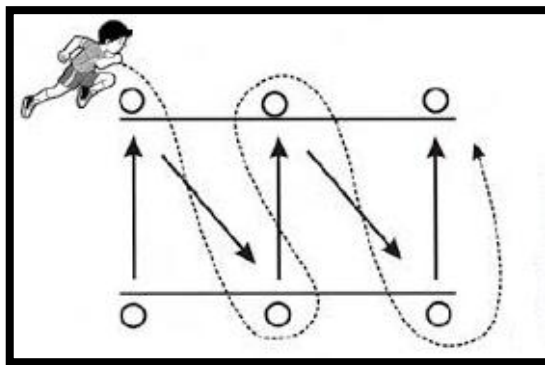
Gambar 1. Tes Kelentukan pergelangan kaki (a,b,c), dikutip dari Dasril Anwar (2006 :61)

a. Penilaian fleksibilitas kaki

Kategori	Laki – laki
Sempurna	40
Baik	36– 39
Cukup	26 – 35
Kurang	25

2. Kelincahan

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan
- b. Alat : stopwatch, formulir tes dan alat tulis.
- c. Pelaksanaan :
 - Testee berdiri tegak, kemudian kaki disamping garis pembatas yang telah dibuat.
 - Setelah aba – aba yang diberikan maka testee melakukan lompatan kekiri dan kekanan melewati garis pembatas selama 30 detik.
 - Testee diberikan kesempatan 2 kali pelaksanaan
- d. Penilaian :
 - Yang dihitung adalah lompatan yang sah itu yang tidak menyentuh garis bila kaki menyentuh garis maka tidak dihitung
 - Dari dua kali pelaksanaan adalah jumlah hasil yang terbanyak dari 30 detik yang dianalisis.



Gambar 2. Tes kelincahan, sumber dari Susanto

3. Tes Keseimbangan Dinamis

- a. Tujuan :

Untuk mengukur kemampuan ketepatan melompat dan keseimbangannya selama bergerak dan sesudah bergerak.
- b. Alat dan perlengkapan :
 1. Meter
 - 1) Stopwatch
 - 2) Formulir tes, dan
 - 3) Alat tulis

c. Pelaksanaan tes :

Testee berdiri dengan kaki kanan pada titik start, kemudian melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri dan berusaha bertahan selama 5 detik, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan berusaha bertahan selama 5 detik, dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik finish) dengan kaki bergantian.

d. Penilaian :

Setiap pos yang dicapai dengan sukses mendarat mendapat skor 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan keseimbangan sampai 5 detik setiap pos mendapat skor 5 poin dengan penilaian 1 poin perdetik. Jadi seorang testee mungkin menerima maksimum 10 poin per pos, sehingga total maksimum yang dapat diperoleh dari 10 pos adalah 100 poin. (Nur Ichsan Halim, 2004:138).

Tes kemampuan sepaksila

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengetahui/mengukur kemampuan sepaksila

b. Alat dan perlengkapan :Stoptwacth,Bola takraw,Lantai yang rata,Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan :

- 1) Testee berdiri di tempat yang telah ditentukan sambil memegang bola
- 2) Pada aba-aba “Ya” testee segera memainkan. Mengontrol dan menimbang bola secara sepaksila dan dilakukan secara berulang-ulang selama 1 menit.
- 3) Bola yang dimainkan harus sekurang-kurangnya setinggi bahu.
- 4) Apabila bola jatuh ke tanah, testee boleh segera mengambilnya dan memainkannya kembali selama waktu yang ditentukan belum habis.

- 5) Yang dihitung adalah bola yang disepak dengan sepaksila yang benar (dengan menggunakan kaki bagian dalam dan ketinggian bola minimal setinggi bahu).
- 6) Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch di jalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 1 menit dan bersamaan pula testee diseluruh berhenti melakukan tes.

d. Penilaian :

Hasil yang dicatat adalah berapa kali testee mampu memainkan bola dengan sepaksila yang testee mampu memainkan bola dengan sepaksila yang benar selama 1 menit dan yang diambil adalah jumlah terbanyak dari tiga kali melakukan tes.

Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kelentukan pergelangan kaki, data kelincahan, data keseimbangan dinamis dan data kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistic korelasi dengan menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kontribusi kelentukan pergelangan kaki, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6Makassar, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kelentukan pergelangan kaki, data kelincahan, data keseimbangandan data

kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Rangkuman Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

Nilai Stastistik	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Kelentukan Pergelangan Kaki	30	954,00	31,8000	4,69336	15,00	25,00	40,00
Kelincahan	30	462,80	15,4267	67922	2,10	14,40	16,50
Keseimbangan	30	1938,00	64,6000	7,020017	25,00	50,00	75,00
Kemampuan Sepak Sila	30	934,00	31,1333	5,09722	20,00	20,00	40,00

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Rangkuman hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data setiap variabel.

VARIABEL	K-SZ	P	A	Ket.
Kelentukan Pergelangan Kaki	0,863	0,445	0,05	Normal
Kelincahan	0,850	0,465	0,05	Normal
Keseimbangan	0,798	0,547	0,05	Normal
Kemampuan Sepak Sila	0,594	0,872	0,05	Normal

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang Ada kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 6 Makassar diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	α
Kelentukanpergelangan kaki (X1)	0,801	0,642	50,171	7,083	0,000	0,05
Kemampuan sepak sila(Y)						

Sumber: Hasil analisis korelasi tunggal. Lampiran 2, halaman 66

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_1,y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_1,y} \neq 0$$

kontribusi kelincahan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	α
Kelincahan (X2)	0,793	0,628	47,362	6,882	0,000	0,05
Kemampuan sepak sila(Y)						

kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	A
Keseimbangan (X3), Kemampuan sepak sila(Y)	0,723	0,523	30,724	5,543	0,000	0,05

Tabel 5. Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

Sumber: Hasil analisis korelasi berganda. Lampiran 2, halaman 68

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{x_3y} = 0$$

$$H_1 : R_{x_3y} \neq 0$$

kontribusi kelentukan pergelangan kaki, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelentukan pergelangan kaki, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 6 Makassar, diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

VARIABEL	r/R	Rs	F	T	P	A
Kelentukan pergelangan kaki(X1), kelincahan (X2), keseimbangan (X3) Kemampuan sepak sila(Y)	0,866	0,749	25,907	- 2802	0,000	0,05

Tabel 6. Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

Sumber: Hasil analisis korelasi berganda. Lampiran 2, halaman 69

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{x_{1,2,3}y} = 0$$

$$H_1 : R_{x_{1,2,3}y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis data kelentukan pergelangan kaki, keloncahan, keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila, diperoleh nilai regresi (r) = 0,866 dengan tingkat probabilitas (0,000) atau α 0,05, untuk nilai R square (koefisien determinasi) = 0,749. Hal ini berarti 74,9% kemampuan sepaksila dijelaskan oleh kelentukan pergelangan kaki dan keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 25,907 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan sepaksila (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh -2802 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan memiliki kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan sepaksila siswa SMA Negeri 6 Makassar, dengan nilai regresi (R) 0,866 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha$ 0,05.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya menunjukkan bahwa dari empat hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan menunjukkan ada kontribusi. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hipotesis pertama, ada kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan sepaksila sebesar 0,801. Ini membuktikan bahwa untuk memperoleh hasil maksimal dalam melakukan sepaksila dibutuhkan kelentukan pergelangan kaki. Sepaksila merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan pada

permainan sepak takraw. Dalam melakukan sepaksila dipengaruhi oleh kemampuan gerakan kaki dalam menerima (control ball) serta peranan aktif pada kelentukan pergelangan kaki, sehingga permainan sepak takraw menuntut seorang pemain bergerak dengan secepat mungkin agar dapat memaksimalkan pertandingan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan sepaksila maka dibutuhkan adanya kelentukan yang baik, sehingga dalam permainan sepak takraw yang digunakan dalam melakukan permainan ialah berpusat pada kaki serta pergelangan kaki.

Hipotesis kedua, ada kontribusi kelincuhan terhadap kemampuan sepaksila sebesar 0,793. Ini membuktikan bahwa untuk memperoleh hasil maksimal dalam melakukan sepaksila dibutuhkan kelincuhan. Bahwa kelincuhan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Kemampuan sepaksila sangat memerlukan kelincuhan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan sepak takraw agar dalam penampilan akan lebih sempurna. Dalam permainan sepak takraw, kelincuhan diperlukan, misalnya dalam mengantisipasi bola yang liar untuk dapat di jangkau.

Hipotesis ketiga, ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila sebesar 0,723. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan sepaksila juga dipengaruhi oleh keseimbangan, dalam hal ini ada dua keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis namun dalam melakukan sepaksila keseimbangan yang dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis dimana seorang pemain sepak takraw selalu bergerak dalam mendekati bola yang membutuhkan adanya keseimbangan dalam meraih dan mengarahkan bola. Keseimbangan yang tidak baik akan menghasilkan gerakan dan posisi badan yang tidak maksimal sehingga pengambilan dan arah bola juga tidak terarah dengan baik. Olehnya itu dalam melakukan sepaksila perlu diperhatikan unsur keseimbangan.

Hipotesis keempat, ada kontribusi kelentukan pergelangan kaki, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila sebesar 0,866. Dalam melakukan sepaksila, berbagai aspek perlu diperhatikan agar menghasilkan

gerakan dan arah bola yang baik. Salah satu tujuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yakni mengambil bola yang diarahkan oleh lawan untuk kemudian dikonversi menjadi umpan yang dilanjutkan dengan smash sebagai salah satu upaya untuk mendapatkan poin. Setiap regu dalam permainan sepaktakraw yang mampu melakukan smash dengan baik tentu memiliki peluang untuk menang yang lebih besar.

Kelentukan pergelangan kaki diperlukan untuk dapat melakukan gerak dengan seluas – luasnya dalam persediaannya. Kelentukan yang baik tentu diperlukan adanya kelincahandalam mengantisipasi bola yang liar untuk dapat dijangkau, sedangkan keseimbangan menghasilkan gerakan yang stabil, keseimbangan yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw adalah keseimbangan yang dinamis yakni keseimbangan untuk bergerak dengan meninggalkan tempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.
4. Ada kontribusi yang signifikan antar kelentukan pergelangan kaki, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih dan Pembina olahraga, agar di dalam memilih atlet sepaktakraw yang ingin dikembangkan harus memperhatikan unsur kelentukan pergelangan kaki, kelincahan dan keseimbangan sebagai penunjang dalam melakukan sepaksila.
2. Bagi atlet, untuk meraih prestasi yang baik dalam permainan sepaktakraw memerlukan kerja keras dan latihan yang kontinyu dan berkaitan dengan teknik dasar permainan sepaktakraw.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu yang berhubungan dengan olahraga, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berguna sebagai bahan masukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Darwis, Ratinus dan Basa, Dt. Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepatakraw*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Fox. EL, Dkk. 1998. *The Pysical Basic Of Physical Education Atletiks*, New York, Sounders College Publishing.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Analisis Regresi*. Penerbit Andi offset, Yogryakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud P2LPTK, Jakarta.
- [Http://pergelangankakilengkap.com](http://pergelangankakilengkap.com)
- http://id.wikipedia.org/wiki/pergelangan_kaki
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press. Surakarta. Jawa Tengah.
- Nur Ichsan Halim. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar.
- Ramli dan Usman, Arifuddin. 2003. TP. *Sepaktakraw*. Diklat. Bahan Kuliah FIK UNM Makassar.
- Rani, Adib, Abd. 1993. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan Kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.

- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud
Dirjen Dikti, Jakarta.
- Soeharno, H.P.1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yayasan STO, Yokyakarta.
- Tola, Ismail. 1988. *Permainan Sepakraga dan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Ujung
Pandang.