



**HUBUNGAN KELENTURAN OTOT PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP PUKULAN SMASH SEPAK TAKRAW CLUB SUHADA KECAMATAN
TEBING TINGGI KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Agus Rizal¹, Hari Adi Rahmad², Erna Lestari Rambe³

**¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Meranti**

Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

email: agusrizal@gmail.com

Submitted: 2019-06-25, Reviwed: 2019-08-26, Accepted: 2019-10-30

Abstrak

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan kelenturan pinggang terhadap pukulan smash sepak takraw di Klub Suhada Desa Banglas Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. Untuk mengetahui hubungan dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw di klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. Untuk mengetahui hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan ototungkai terhadap pukulan smash sepak takraw di klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. Sedangkan persoalan pokok kajian ini adalah hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw yang masih kurang. Dengan rumusan masalah dalam skripsi ini adalah (1)Apakah terdapat hubungan terhadap sepak takraw klub Suhada? (2) Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw klub Suhada? (3) Apakah terdapat hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw klub Suhada? Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang,oleh karena jumlah ppopulasi terjangkau maka peneliti menggunakan sampel penuh. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji tes. Sedangkan analisis data penulis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan ganda. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dengan pukulan smash sepak takraw di klub suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Keppulauan Meranti dengan r hitung 0,646 > r tabel 0,514, 2) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan pukulan smash sepak takraw di klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti dengan r hitung 0,626 > r tabel 0,514, 3) ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw di klub suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti yang diperoleh hasil $R = 0,556$. Dari hasil penelitian data yang diperoleh.

Kata Kunci : Kelenturan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Tungkai, Pukulan Smash

Abstract

to the takraw smash blow at the Suhada Club, Banglas Village, Tebing Tinggi District, Meranti Islands Regency. To find out the relationship and leg muscle strength to the sepak takraw smash blow at the Suhada club, Tebing Tinggi Subdistrict, Kepulauan Meranti District. To find out the relationship between waist flexure and leg muscle strength to the sepak takraw smash blow at the Suhada club, Tebing Tinggi District, Meranti Islands Regency. While the main problem of this study is the relationship of waist flexibility and leg muscle strength to the sepak takraw smash which is still lacking. With the formulation of the problems in this thesis are (1) Is there a relationship with the Suhada club soccer takraw? (2) Is there a relationship between leg muscle strength and the Suhada club's takash smash? (3) Is there a correlation between waist flexion and leg muscle strength to the Suhada club's takash smash blow? The population in this study as many as 20 people, because the population is affordable then the researchers used the full sample. the way to collect data in this research was carried out by testing. While the authors' data analysis uses simple and multiple regression analysis techniques. The results of this study conclude that: 1) there is a significant relationship between waist flexibility with the takraw smash in the suhada club Tebing Tinggi District Kepanti Islands Meranti District with r count $0.646 > r$ table 0.514 , 2) there is a significant relationship between leg muscle strength and stroke smash sepak takraw at the club Suhada Tebing Tinggi District Meranti Islands Regency with a r count of $0.626 > r$ table 0.514 , 3) there is a significant relationship between waist elasticity and leg muscle strength to the blow of sepak takraw smash at the suhada club Tebing Tinggi District in the Meranti Islands District obtained the results of $R = 0.556$. From the results of research the data obtained.

Keywords: Waist Muscle Flexibility, Leg Muscle Strength, Punch Strokes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, setiap makhluk hidup sudah pasti melakukannya. Dalam melakukan aktifitas ini ada banyak jenisnya dari mulai yang termudah sampai yang tersulit. Sedangkan olahraga sendiri sudah ada dari zaman dulu, dari mulai zaman para Nabi sampai masa kini. Olahraga di masyarakat sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidik, rekreasi, dan pendidikan jasmani. Hal ini di jelaskan dalam undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat , martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga adalah kegiatan yang utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi *stress*. Olahraga juga adalah suatu tingkah laku aktif yang mengingatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjer didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan *stress*.

Sebagian besar masyarakat diindonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani, hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional.Kejuaraan Nasional. Kejuaraan nasional adalah ajang olahraga setiap tahun yang diikuti sertakan seluruh Provinsi. Pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS).

Pekan olahraga mahasiswa adalah ajang yang di ikut sertakan dari mahasiswa-mahasiswa di Indonesia. Pekan olahraga nasional (popnas). Pekan olahraga nasional ini diadakan setiap dua tahun sekali, diikuti sertakan oleh provinsi dan berstatus pelajar.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjer didalam badan untuk menghasilkan *system* kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan *stress*. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terseruktur dengan baik.

Menurut pakar Cholik Mutohir (1992) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau pancasila.

Pemain profesional Sepak takraw Mohmed Elhazeeq Ul Haq mengatakan itu sebenarnya tidak terlalu sulit untuk menjadi pemain dari olahraga ini. “Ini adalah olahraga yang menyenangkan yang saya akan merekomendasikan setiap orang untuk mencoba,” kata Mohmed Elhazeeq, 27, yang sedang belajar di ilmu kriminologi dan keamanan di *Singapore Institute of Technology (SIT)*.

Permainan ini seperti bermain voli dengan setiap bagian dari tubuh Anda, kecuali lengan dan

tangan. Pemain sepak takraw nasional Mohmed Elhazeeq Ul Haq memainkan peran tekong, atau *server*. “Para pemain diperbolehkan untuk menggunakan kaki mereka, lutut, dada dan kepala menyentuh bola rotan,” katanya.

Hal ini dimainkan di lapangan keras mirip dengan lapangan bulu tangkis. Setiap tim terdiri dari tiga pemain-tekong (*server*), pengumpan (orang yang menetapkan bola untuk *striker*) dan *striker* (orang yang melakukan akrobatik membalik dan *trik* untuk *spike* bola untuk titik), Setiap tim bertujuan untuk mencetak gol dengan menendang bola ke pengadilan lawan. Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di asia tenggara termasuk juga Indonesian. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepak takraw adalah Sulawesi selatan (Makasar), Sumatra barat (Minangkabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada dipesisir pantai. Daerah-daerah inilah yang terlebih dahulu dan aktif memasalkan, mengembangkan, dan meningkatkan olahraga sepak takraw, sehingga sangatlah wajar kalau daerah Sulawesi selatan dan Riau selalu unggul dalam prestasi dan menjadi juara pada kejuaraan-kejuaraan nasional.

Sepak takraw yang merupakan asli bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini kian populer dan menjadi salah satu cabang 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. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan organisasi yang baik.

Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila di bandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan

prestasi dapat digaris bawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal. Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepak takraw telah menjadi olahraga modern komperatif yang dimainkan dan di akui keberadaannya oleh masyarakat dunia.

Permainan sepak takraw adalah permainan regu atau tim, namun demikian keberhasilan suatu regu atau tim sangat di pengaruhi keterampilan individu yang bermain dalam regu atau tim tersebut. Untuk dapat bermain takraw yang baik, seorang individu masing-masing harus memahami hubungan kelenturan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dengan baik pula ini merupakan modal utama sebuah tim sehingga permainan suatu tim dapat optimal. Dengan demikian perlu bahwa seorang pemain sepak takraw itu banyak berlatih diri menggunakan kaki atau sepak. Namun tidak berarti bahwa unsur lain atau kemampuan lain tidak perlu atau tidak penting yang dapat diabaikan, faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw adalah terletak pada gerakan *smash*.

Smash merupakan gerakan terakhir dalam gerak kerja serangan, untuk itu perlu dipelajari dan dilatih secara teratur. Untuk menghasilkan *smash* yang baik diperlukan hubungan kelenturan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai, tanpa hubungan ini maka *smash* tidak akan baik. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah mempelajari keterampilan olahraga sepak takraw untuk meraih prestasi.

Di antara sekian banyak jenis olahraga di Indonesia, seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis dan lain-lain sangat masyarakat di bandingkan jenis olahraga sepak takraw. Permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari lompatan dan tendangan (*smash*) akan dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan

dengan sungguh-sungguh, melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw.

Hariadi (2000:6) 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”. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak secara maksimal, kali ini kita akan mempelajari kelenturan otot pinggang. Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan kekanan dan kekiri. Persiapan : berdiri dengan dua tangan keatas, pelaksanaan meliuk badan kekiri dan kekanan dari posisi berdiri meneahannya hingga delapan kali hitungan. Meliatkan badan dari posisi duduk.

Persiapan duduk sila atau mengangkang, kedua tangan dibelakang kepala. Pelaksanaan meliukkan kesamping kearah kiri dan kanan sehingga sikut menyentuh lutut, setiap gerakan menahan hingga delapan kali hitungan. Meliuk badan dari posisi duduk. Persiapan : duduk kaki kangkang kedua tangan disamping badan.

Pelaksanaan meliukkan badan kekiri dan kekanan bersamaan pinggul terangkat dari lantai, setiap gerakan ditahan delapan kali perhitungan. Memiliki otot pinggang yang kuat tentunya akan memudahkan kita dalam beraktifitas sehari-hari. Terutama akan memberikan manfaat fositif ketika sedang berolahraga jenis apapun. Kekuatan otot merupakan salah satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti permainan sepaktakraw, kekuatan tungkai sangat penting karena di dalam teknik dasar sepaktakraw seperti, servis, *smash*, block, passing dan lain-lain gerakan yang diperlukan. Maka tidak mungkin seseorang pemain sepaktakraw akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam bermain sepaktakraw. 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 adalah *smash*. Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, *smash* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepak takraw

karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai/angka. Ratinus Darwis dan penghulu basa mengemukakan bahwa “*smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan ke daerah lawan.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Untuk menerapkan program latihan harus di dukung oleh sarana dan prasarana yang lengkap

Awal mula terbentuknya klub suhada pertama kali, berawal dari para pemuda surau suhada yang membuat lapangan sepek takraw di simpang jalan surau suhada, yang lapangannya dari tanah, klub ini terbentuk pada tahun 1998 dan belum mempunyai ketua hingga tahun 2000. Pada bulan april 2007 klub ini disatukan lagi oleh Agus Rizal, salah satu guru di SLBN Selatpanjang dan bekerja sama dengan kepala sekolah SLBN Selatpanjang untuk membuat sebuah lapangan sepak takraw di halaman sekolah untuk klub suhada.

Di lapangan sekolah SLBN Selatpanjang inilah hampir tiap petang para pemain-pemain dan atlit sepak takraw dipertemukan, dan kemudian agus dipercayai klub Suhada untuk menjadi ketua sementara. Dan kemudian pada tahun 2017 terjadi perubahan ketua klub suhada. Agus Rizal diganti kan oleh H.Arifudin hingga sekarang Di lapangan klub Suhada hamper tiap petang para pemain dan atlit-atlit yang bermain di lapangan klub Suhada. Hampir tiap petang para pemain klub Suhada berlatih. Salah satunya adalah latihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan serangan *smash* yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan,

kelenturan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas *smash* dalam permainan sepak takraw.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka hubungan kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan *smash*. Kekuatan yang dimaksud adalah hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai, karena dengan adanya hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai yang baik, maka seorang pemain dapat melakukan *smash* dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada klub Suhada masih banyak yang belum menguasai teknik melakukan *smash* dengan baik, hal ini terlihat pada minimnya kemampuan klub suhada dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai. Mencermati tentang Kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai klub Suhada masih jauh dari yang diharapkan 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 Kelenturan Pinggang dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Pukulan Smess Sepak Takraw Club Suhada Desa Banglas Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti ”.

A. Kajian Penelitian yang Relevan

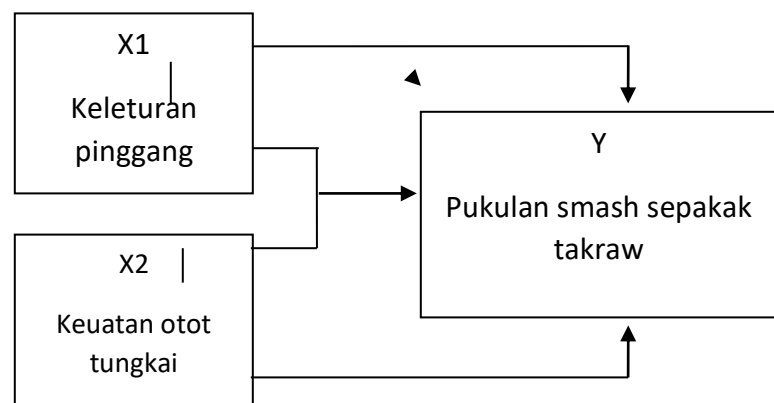
Adapun kajian penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang di lakukan oleh:

1. Sinalipon Sukel dengan judul Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* dalam Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Fik Unima

2. Muhamas Khoirudin yang berjudul Hubungan Antara Keseimbangan Tungkai, Kelenturan Tongok dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Sepak Mula Bagi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 1 Panjatan Kulon Progo.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan teoritis sebelumnya, maka peneliti berasumsi bahwa: hubungan kelenturan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai ternyata memberikan pengaruh koordinasi gerakan yang sangat erat dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw. Namun demikian untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal bukanlah hal yang dapat dicapai dengan melalui program latihan-latihan secara sensitif yang menggunakan pendekatan ilmiah dan prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan direncanakan.



C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Diduga terdapat hubungan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* sepak takraw klub suhada”.

PEMBAHASAN

Berpedoman hasil pengujian hipotesis dan analisisnya, maka untuk peningkatan kemampuan pukulan *smash* sepak takraw, harus dilakukan peningkatan latihan

kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai yang dilakukan oleh atlet. Peningkatan kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan oleh atlet itu sendiri dan juga bisa dari dorongan seorang pelatih. Pelatih yang baik adalah pelatih yang bisa memodifikasi bentuk latihan dengan memanfaatkan fasilitas yang ada agar atlet termotivasi untuk mengikuti latihan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis terlihat adanya Hubungan yang signifikan dan positif antara variabel kelenturan pinggang terhadap pukulan smash sepak takraw. Diterimanya hipotesis satu yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kelenturan pinggang dengan smash sepak takraw maka dapat dinyatakan kelenturan pinggang memberikan hubungan terhadap pukulan *smash* sepak takraw.

Dari pengujian hipotesis terlihat adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel kekuatan otot tungkai dengan pukulan *smash* sepak takraw. Diterimanya hipotesis kerja yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kekuatan otot tungkai dengan pukulan *smash* sepak takraw. Maka dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan hubungan terhadap pukulan *smash* sepak takraw.

Pada olahraga sepak takraw kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai seorang atlet dibutuhkan dalam *smash* sepak takraw. Apabila kelenturan dan kekuatan Otot tungkai seorang penyemis bagus maka ada kemungkinan akan menghasilkan pukulan *smash* yang bagus juga. Sehingga bola tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Sebaliknya, bila kelenturan pinggang dan Kekuatan Otot tungkai seorang penyemis tidak bagus belum tentu akan menghasilkan pukulan yang bagus. Oleh sebab itu kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang cukup penting perannya terhadap smash sepak takraw sehingga menguntungkan

dalam memperoleh poin dan memenangkan pertandingan.

Pukulan *smash* yang dimaksudkan adalah dimana kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai seorang penyemis mampu melakukan smash dengan baik sehingga menghasilkan pukulan yang kencang. Oleh sebab itu kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai yang bagus, Terhadap *smash* sepak takraw pun harus lebih baik agar menunjang keberhasilan atlet untuk terhadap smash sepak takraw.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan smash sepak takraw di klub suhada. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang (X1) dengan pukulan *Smash* Sepak takraw Di Klub Suhahada (Y), terdapat hubungan yang signifikan. Kekuatan Otot Tungkai (X2) dengan pukulan *Smash* Sepak Takraw Di Klub Suhahada (Y) terdapat hubungan signifikan. Sedangkan pada regresi ganda menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kelenturan Pinggang (X1) dan Kekuatan Otot Tungkai (X2) dengan Terhadap Pukulan *Smash* Sepak Takraw Di Klub Suhada (Y). Koefisien determinasi diperoleh 3,803 sehingga keterampilan sepak takraw dipengaruhi oleh tingkat kelenturan pinggang dan kekuatan otot tungkai.

Dari hasil pengujian hipotesis Kelenturan Pinggang (X₁) dan Kekuatan Otot Tungkai (X₂) dan Pukulan *Smash* Sepak Takraw (Y) dalam olahraga Sepak Takraw terdapat hubungan yang signifikan sebesar $R = 0.556$. Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan hasil pukulan *Smash* Sepak Takraw atlet perlu meningkatkan Kelenturan Pinggang dan Kekuatan Otot Tungkai dengan tingkat hubungannya. Dari pengujian hipotesis ternyata menunjukkan hasil adanya hubungan yang terjadi pada Kelenturan Pinggang dengan hasil pukulan *smash* Sepak Takraw terdapat hubungan yang

signifikan, dan pada Kekuatan Otot Tungkai dan Pukulan *Smash* Sepak Takraw terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan secara bersama-sama antara Kelenturan Pinggang dan Kekuatan Otot Tungkai dengan hasil Pukulan *Smash* Sepak Takraw terdapat hubungan yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelenturan Pinggang (X1) terhadap Pukulan *Smash* Sepak Takraw di Klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi (Y) yang diperoleh $r_{hitung} = 0,646 > r_{tabel} = 0,514$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai (X2) terhadap Pukulan *Smash* Sepak Takraw di Klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi (Y) yang diperoleh $r_{hitung} = 0,626 > r_{tabel} = 0,514$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelenturan Pinggang (X1) dan Kekuatan Otot Tungkai (X2) secara bersama-sama terhadap Pukulan *Smash* Sepak Takraw di Klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi yang diperoleh $R = 0,556$.

DAFTAR PUSTAKA

Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran*. Jakarta: Kedokteran EGC

Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. United States of America : Hunt Publishing Company.

Darwis Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Depdiknas.

Giriwijoyo, Santosa & Sidik, Dikdik Zafar. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo : Penerbit dan percetakan UNS.

Iyakrus. (2011). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang : Unsri Press.

Khoirudin Muhamad. (2015). *Hubungan antara Keseimbangan Tungkai. Kelenturan Tongok dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Sepak Mula Bagi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 1 Panjatan Kulon Progo* . Jurnal

Kirnanoro,dkk () *Anatomi fisiologi*. Pustaka Baru Press

Mikanda Rahmani (2014) *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas

M.Husni Thamrin, dkk. (1995). *Sepak Takraw*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Purnama Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka

Rick Engel. (2010) *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. PT Intan Sejati

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif R dan D*. Bandung : Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja : Global Media.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta : FIK UNY Pen.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sukil Sinalipon.(2009).*Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Fik Unima*. Jurnal

Syarifuddin. (1994). *Sepak Takraw*. PB Prestasi. Jakarta

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : PT Rajagrafindo Persada Karya offset