

THE CORRELATION OF FLEXIBILITY BOTH MUSCLE AND LEG MUSCLE POWER WITH SMASH CAPABILITY SEPAK TAKRAW EKSTRA KURIKULER SMA NEGERI 1 BENAI

Fitra Illahi¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email : fitraillahi7@gmail.com, Slametkepelatihan@ymail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 082287683853

*Health Physical Education and Recreation.
Faculty of Teachers Training and Education.
Riau University.*

Abstract: *The Problem in This Study is whether there is a Relationship Health Physical Education and Recreation of Teacher Training and education Riau University. of Teachers Training. The Purpose of This Study was to determine the significance of the Relationship Health Physical Education and Recreation of Teacher Training and education Riau University The Type of Research is Correlational. The Population used was PB Idila Siberakun athlete who numbered 19 people. In the study of the variable relationship of back muscle flexibility to Sepak Takraw Smash, there is a positive and significant relationship with correlation coefficient of $r = 0.879$, the meaning is 6.898 means $t_{count} (6.898) > t_{table} (2.110)$, H_0 is rejected H_1 is accepted. . for the relationship of leg muscle explosive power variables to Sepak Takraw Smash, there is a positive and significant relationship with correlation coefficient of $r = 0.956$, the meaning is 12,173, meaning $t_{count} (12,173) > t_{table} (2,110)$, H_0 rejected H_2 is accepted. and the relationship of variables of back muscle mass and limb muscle explosive together towards Takraw Smash with a correlation coefficient of $r = 0.959$ where the significance was tested by the F-test and obtained a count of 91.60, meaning $t_{count} (91.60) > t_{table} (3.63)$ thus H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of research and data processing using research statistical procedures, it was concluded that the Variables of Back Muscle Deficiency and Muscle Power had a significant relationship to Sepak Takraw Smash and could be applied to the Ekstra Kurikuler Sepak takraw SMA Negeri 1 Benai.*

Key Words: *Flexibility, Leg Muscle Power, Smash Sepak Takraw*

HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SEPAK TAKRAW EKSTRA KURIKULER SMA NEGERI 1 BENAI

Fitra Illahi¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³

Email : fitraillahi7@gmail.com. Slametkepelatihan@ymail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Nomor Hp: 082287683853

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Kelentukan Otot Punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash sepak takraw ekstra kurikuler SMA Negeri 1 Benai. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Keberartian Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Jump smash Bulu Tangkis pada Club PB Idila Siberakun. Jenis Penelitiannya adalah Korelasional. Populasi yang digunakan adalah Atlet Pb Idila Siberakun yang berjumlah 19 orang.. Pada penelitian hubungan variabel Kelentukan Otot punggung terhadap Smash Sepak Takraw, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,879$, keberartiannya sebesar 6,898 berarti $t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,110)$, H_0 ditolak H_1 diterima. . untuk hubungan variabel Daya Ledak otot tungkai terhadap Smash Sepak Takraw, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,956$, keberartiannya sebesar 12,173, berarti $t_{hitung} (12,173) > t_{tabel} (2,110)$, H_0 ditolak H_2 diterima. dan hubungan variabel Kelentukan Otot punggung dan Daya Ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap Smash Sepak Takrawdengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,959$ dimana keberartiannya diuji dengan uji-F dan didapat f_{hitung} sebesar 91,60, berarti $t_{hitung} (91,60) > t_{tabel} (3,63)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa Variabel Kelentukan Otot punggung dan Daya Ledak otot memiliki hubungan yang signifikan terhadap Smash Sepak Takraw dan dapat diberlakukan untuk Ekstra Kurikuler Sepak takraw SMA Negeri 1 Benai.

Kata Kunci: Kelentukan, Daya Ledak Otot, Smash Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Dunia olahraga dewasa ini semakin berkembang dan maju. Indonesia merupakan negara berkembang yang mulai di perhitungkan dalam percaturan dunia olahraga. Demam olahraga sudah menyebar di seantero negeri, mulai dari orang tua, remaja, sampai anak-anak sudah menjadikan olahraga sebagai trend dan style tersendiri dan menjadi pola hidup sehat diberbagai kalangan. Pola hidup sehat sekarang ini sudah menjadi style tersendiri. Hal ini dibuktikan dengan semakin larisnya produk-produk kesehatan dijual di pasaran, tempat kebugaran yang semakin menjamur, dan sebagainya. Dengan melakukan pola hidup sehat akan menghasilkan sugesti-sugesti positif sehingga akan timbul rangsangan yang membuat kita lebih mudah dan bersemangat dalam menjalani hidup. Banyak cara dalam melakukan pola hidup sehat ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga.

Secara umum Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang meliputi pergerakan jasmani dan terdapat kepuasan bathin. Berdasarkan KEPPRES No. 131 Tahun 1983 - 1962 didefinisikan: "Olahraga mempunyai arti yang seluas-luasnya meliputi segala kegiatan dan usaha untuk mendorong, membimbing, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani setiap manusia." Sedangkan menurut Dini Rosdiana (2012 : 61) Olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam.

Selain sebagai bagian dari bentuk pola hidup sehat olahraga juga dapat menjadi solusi ekonomi perihal pembukaan lapangan kerja yang baru ditinjau dari segi ekonomi. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga mempunyai tingkat komersil yang sangat tinggi. Untuk mewujudkannya, maka terlebih dahulu harus mempunyai prestasi dalam olahraga. Menurut Sajoto (1995 : 7). Ada 4 macam kelengkapan yang harus dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : 1. Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), 2. Pengembangan tehnik (*Technical Build-Up*), 3. Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), 4. Kematangan juara. Dengan demikian, keempat aspek pendukung ini harus dimiliki pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Sepaktakraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepaktakraw adalah Sulawesi Selatan (Makassar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada di pesisir 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.

Dewasa ini permainan Sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Synthetic Fiber*). Olahraga sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub Sepaktakraw 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

sepahtakraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain sepak takraw. Kemampuan dasar yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian – bagian kaki, heading, mendada, memaha. Kemampuan dasar tersebut di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik dasar tersebut dapat dilakukan dengan baik bila di pelajari dan dilatih dengan baik dan kontinyu dengan pengawasan dan bimbingan para pelatih atau guru pendidikan jasmani yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik saja, ada faktor – faktor lain yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw itu, diantaranya adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet dan faktor yang berasal dari luar atlet (Ratinus Darwis, 1992 : 16).

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga diantaranya adalah seperti: 1) Kecepatan (Speed) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 2). Kecepatan reaksi (Reaction) yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indra, syarat atau feeling lainnya. 3). Kekuatan (Muscular Strength) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4).Kelenturan (Flexibility) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 5). Ketepatan (Accuracy) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. 6). Koordinasi (Coordination) adalah kemampuan seseorang mengintergrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. 7). Daya Ledak/Explosive Power (Muscular Power) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8-9).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih sepak takraw takraw Tim SMA Negeri 1 Benai, daya ledak dan kelenturan atlet sepak takraw atlet yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang smasher sering gagal melakukan smash dengan keras dan tajam, disamping itu smash yang dilakukan sering tidak akurat. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi smash tersebut diantaranya: faktor kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelenturan, daya ledak otot, koordinasi serta program latihan belum berjalan sesuai yang diharapkan. Realisasi gerak pada smash sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelenturan yang bagus, dengan demikian daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan smash.berdasarkan observasi di lapangan di temui kemampuan smash atlet sepak takraw belum optimal, hal ini dapat dilihat sewaktu Siswa Ekstra Kurikuler berlatih di SMA Negeri 1 Benai dan melakukan pertandingan persahabatan dengan sekolah lain seperti SMKN 1 Teluk Kuantan.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, perlu rasanya penulis melakukan pendalaman dengann mengadakan penelitian untuk mendapatkan data-data yang bersifat empiris. Adapun judul penelitian ini adalah: hubungan kelenturan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash sepak takraw Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional (*Correlation Research*). Menurut Sukardi (2003:166) bahwa “Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih”. Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan kelentukan otot punggung dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan smash sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 19 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 19 orang subjek penelitian, yakni Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu Kelentukan Otot Punggung yang dilambangkan dengan X_1 dan Daya Ledak Otot Tungkai dilambangkan dengan X_2 sebagai variabel bebas, sedangkan Smash Sepak Takraw dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut:

1. Kelentukan Otot Punggung

Setelah dilakukan tes *Sit and Reach* maka didapat data dengan perincian dalam Analisis Hasil Kelentukan Otot Punggung pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Data Analisis Tes Kelentukan Otot Punggung (X_1)

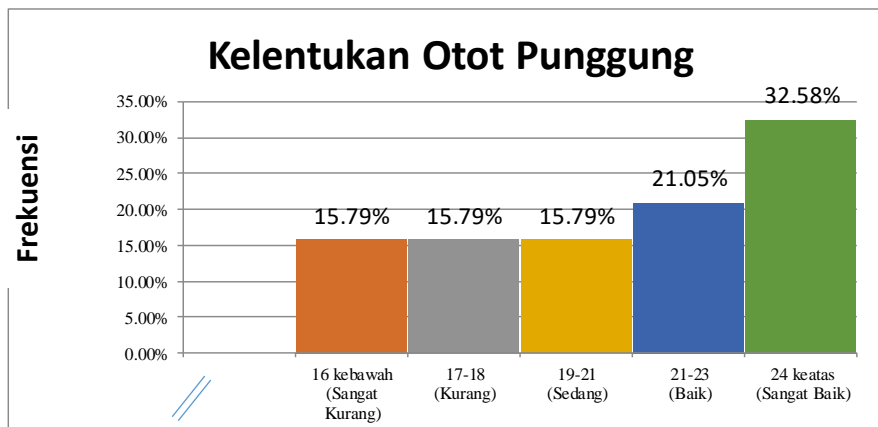
Jumlah	425,50
Rata-rata	22,39
Nilai Tertinggi	50
Nilai terendah	10
Rentang Nilai	40
Standar Deviasi	8,88
Sampel	19

Dari data hasil tes Kelentukan Otot Punggung pada Tim SMA Negeri 1 Benaidapat dideskripsikan dari 19 orang sampel rata-rata Kelentukan Otot Punggung 22,39, Nilai tertinggi 50,00, Nilai terendah 10, rentang nilai sebesar 40, dan Standar Deviasi 8,88.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan Otot Punggung

No	Kelas Interval Kelentukan Otot Punggung	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	24 keatas	6	32,58%	Sangat Baik
2	21-23	4	21,05%	Baik
3	19-21	3	15,79%	Sedang
4	17-18	3	15,79%	Kurang
5	16 kebawah	3	15,79%	Sangat Kurang

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 19 orang sampel ternyata 6 orang sampel (31,58%) memiliki hasil Kelentukan Otot Punggung dengan kategori Sangat Baik, 4 orang sampel (21,05%) memiliki hasil Kelentukan Otot Punggung dengan kategori Baik, 3 orang sampel (15,79%) memiliki hasil Kelentukan Otot Punggung dengan kategori sedang, 3 orang sampel (15,79%) memiliki hasil Kelentukan Otot Punggung dengan kategori kurang, dan 3 orang sampel (15,79%) memiliki hasil Kelentukan Otot Punggung dengan kategori Sangat Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Tubuh

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Setelah dilakukan tes *Vertical Jump* maka didapat data dengan perincian dalam Analisis Hasil Daya Ledak Otot Tungkai pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Data Analisis Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)

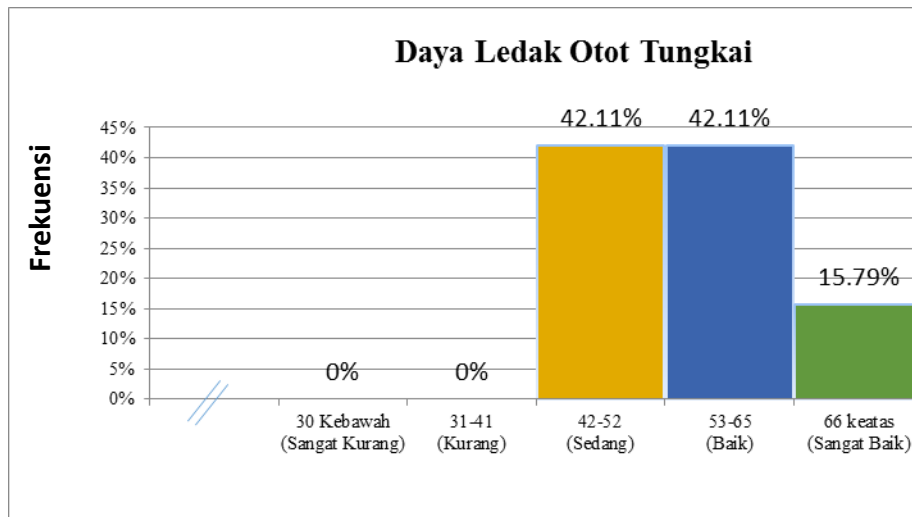
Jumlah	1049
Rata-rata	55,21
Nilai Tertinggi	72
Nilai terendah	42
Rentang Nilai	30
Standar Deviasi	8,54
Sampel	19

Dari data hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai pada Tim SMA Negeri 1 Benai dapat dideskripsikan dari 19 orang sampel rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai 55,21, Nilai tertinggi 72, Nilai terendah 42, rentang nilai sebesar 30, dan Standar Deviasi 8,54.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak otot tungkai

No	Kelas Interval Tes Daya Ledak Otot Tungkai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	66 keatas	3	15,78%	Sangat Baik
2	53-65	8	42,11%	Baik
3	42-52	8	42,11%	Sedang
4	31-41	0	0	Kurang
5	Sd 30	0	0	Sangat Kurang

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 19 orang sampel ternyata 3 orang sampel (15,78%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kategori Sangat Baik, 8 orang sampel (42,11%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kategori Baik, dan 8 orang sampel (42,11%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kategori Sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

2. Smash Sepak Takraw

Setelah dilakukan tes *Smash* maka didapat data dengan perincian dalam Analisis Hasil Smash Sepak Takraw pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Data Analisis Tes Smash Sepak Takraw (Y)

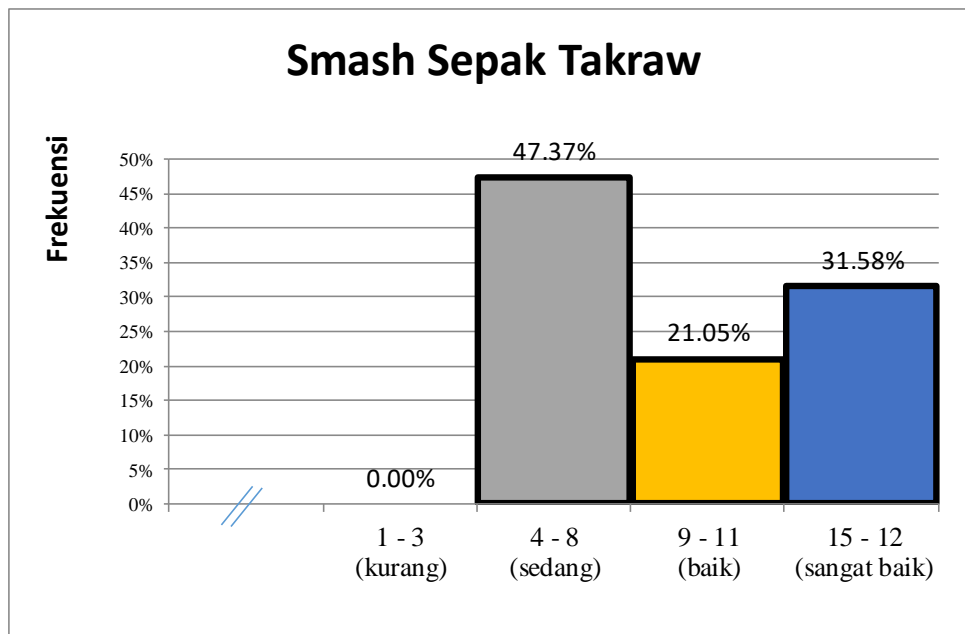
Jumlah	182,00
Rata-rata	9,58
Nilai Tertinggi	15,00
Nilai terendah	4,00
Rentang Nilai	11
Standar Deviasi	2,95
Sampel	19

Dari data hasil tes Smash Sepak Takraw pada Tim SMA Negeri 1 Benai dapat dideskripsikan dari 19 orang sampel rata-rata Hasil Smash Sepak Takraw 9,58, Nilai Tertinggi 15, Nilai Terendah 4,00, Rentang Nilai 11, dan Standar Deviasi 2,95.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Smash Sepak Takraw

No	Score	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	12 -15	6	31,58%	Sangat Baik
2	9 - 11	4	21,05%	Baik
3	4 - 8	9	47,37%	Sedang
4	1 -3	0	0,00%	Kurang

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 19 orang sampel ternyata 6 orang sampel (31,58%) memiliki hasil Smash Sepak Takraw dengan kategori sangat baik, 4 orang sampel (21,05%) memiliki hasil Smash Sepak Takraw dengan kategori Baik, dan 9 orang sampel (47,37%) memiliki hasil Smash Sepak Takraw dengan kategori sedang, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Smash Sepak Takraw

Analisis Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0\text{maks}}$, dimana nilai $L_{0\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

1. Uji Normalitas:

Tabel 6. Data Uji Normalitas variabel X_1, X_2 , dan Y

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Hasil Tes Kelentukan Otot Punggung (X_1)	0,165	0,195
Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)	0,087	0,195
Hasil Tes Smash Sepak Takraw (Y)	0,079	0,195

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 11 di atas terlihat bahwa data Hasil Tes Kelentukan Otot Punggung (X_1) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,165** dan L_{tabel} sebesar **0,195**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil Tes Kelentukan Otot Punggung (X_1) adalah berdistribusi normal. Perhitungan Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,087** dan L_{tabel} sebesar **0,195**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) adalah berdistribusi normal. Perhitungan Hasil Tes Smash Sepak Takraw (Y) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,079** dan L_{tabel} sebesar **0,195**. Ini berarti L_{hitung} lebih

kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil Tes Smash Sepak Takraw (Y) adalah berdistribusi normal.

2. Analisis Korelasi

a. Korelasi *Product Moment*

Tabel 7. Data Analisis Korelasi *Product Moment*

Korelasi	r_{hitung}	r_{Tabel}
Korelasi <i>Product Moment</i> X1 Terhadap Y (r_{yx1})	0,879	0,456
Korelasi <i>Product Moment</i> X2 Terhadap Y (r_{yx2})	0,956	0,456

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Tabel 8. Data Uji signifikasi Koefisien Korelasi X1Y dan X2Y

Uji Signifikasi	t_{hitung}	t_{tabel}
Uji signifikasi X1 Terhadap Y (t_{yx1})	6,898	2,110
Uji signifikasi X2 Terhadap Y (t_{yx2})	12,173	2,110

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 12 dan 13 di atas terlihat bahwa data analisis Korelasi *Product Moment* Kelentukan Otot Punggung (X_1) terhadap Hasil Smash Sepak Takraw menghasilkan r_{hitung} sebesar 0,879 dan r_{tabel} sebesar 0,456. Ini berarti r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif Kelentukan Otot Punggung terhadap Hasil Smash Sepak Takraw dan memiliki tingkat hubungan sebesar 6,898.

Data analisis Korelasi *Product Moment* Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Hasil Smash Sepak Takraw menghasilkan r_{hitung} sebesar 0,956 dan r_{tabel} sebesar 0,456. Ini berarti r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Smash Sepak Takraw dan memiliki tingkat hubungan sebesar 12,173.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak otot tungkai terhadap Smash Sepak Takraw pada Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai . Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hubungan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Smash Sepak Takraw pada Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai.

Hasil penelitian ini melalui analisis korelasi *Product Moment* diperoleh harga r_{hitung} sebesar 0,879 sedangkan harga r_{tabel} dengan $n=16$ pada taraf signifikansi

5% sebesar 0,456 Jadi harga r_{hitung} lebih besar dari harga r_{tabel} sehingga hubungannya positif. keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 6,898 berarti $t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,110)$. ini menunjukkan terdapat signifikansi hubungan dengan kategori kuat antara Kelentukan Otot Punggung terhadap Smash Sepak Takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan Smash Sepak Takraw diperlukan adanya peningkatan Kelentukan Otot Punggung terlebih dahulu agar dapat memperoleh hasil Smash Sepak Takraw yang maksimal.

2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Smash Sepak Takraw pada Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai.

Hasil penelitian ini melalui analisis korelasi *Product Moment* diperoleh harga r_{hitung} sebesar 0,956 sedangkan harga r_{tabel} dengan $n=16$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,456 Jadi harga r_{hitung} lebih besar dari harga r_{tabel} sehingga hubungannya positif. keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 12,173 berarti $t_{hitung} (12,173) > t_{tabel} (2,110)$. ini menunjukkan terdapat signifikansi hubungan dengan kategori sedang antara Daya Ledak otot tungkai terhadap Smash Sepak Takraw. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan Smash Sepak Takraw diperlukan adanya peningkatan Daya Ledak otot tungkai terlebih dahulu agar dapat menambah lecutan pada bola.

3. Hubungan Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Smash Sepak Takraw pada Ekstra Kurikuler SMA Negeri 1 Benai.

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap Smash Sepak Takraw. Pengujian Hipotesis ini menggunakan analisis korelasi Ganda diperoleh harga r_{hitung} sebesar 0,959. keberartiannya diuji dengan uji F dan didapat F_{hitung} sebesar 91,60 berarti $F_{hitung} (91,60) > F_{tabel} (3,63)$. Berdasarkan hasil Uji-F maka Koefisien Korelasi ganda yang ditemukan Signifikan, sehingga secara bersama-sama Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak otot memiliki hubungan yang signifikan dan dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Smash dalam permainan Sepak Takraw adalah suatu teknik atau pola gerak dalam permainan sepak bola takraw yang bertujuan untuk memberikan tekanan terhadap lawan. Kemudian daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksposit yang utuh mencapai tujuan yang dikendaki. Pada penelitian hubungan variabel Kelentukan Otot punggung terhadap Smash Sepak Takraw,

terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,879$, keberartiannya sebesar 6,898 berarti $t_{hitung} (6,898) > t_{tabel} (2,110)$, H_0 ditolak H_1 diterima. Untuk hubungan variabel Daya Ledak otot tungkai terhadap Smash Sepak Takraw, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,956$, keberartiannya sebesar 12,173, berarti $t_{hitung} (12,173) > t_{tabel} (2,110)$, H_0 ditolak H_2 diterima. dan hubungan variabel Kelentukan Otot punggung dan Daya Ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap Smash Sepak Takraw dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,959$ dimana keberartiannya diuji dengan uji-F dan didapat f_{hitung} sebesar 91,60, berarti $t_{hitung} (91,60) > t_{tabel} (3,63)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa Variabel Kelentukan Otot punggung dan Daya Ledak otot memiliki hubungan yang signifikan terhadap Smash Sepak Takraw dan dapat diberlakukan untuk Ekstra Kurikuler Sepak takraw SMA Negeri 1 Benai.

Rekomendasi

Diharapkan Sekolah SMA Negeri 1 Benai dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga yang berkaitan dengan peningkatan Kemampuan Olahraga terutama pada cabang Sepak Takraw. Kepada guru olahraga SMA Negeri 1 Benai diharapkan senantiasa melakukan Pembelajaran untuk meningkatkan Kelentukan Otot punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai serta kondisi fisik lainnya agar Kemampuan olahraga pada cabang Sepak Takraw lebih baik dan mencapai kemenangan dalam setiap pertandingan. Kepada para peneliti selanjutnya di harapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan Kemampuan Sepak Takraw terutama pada Teknik Smash.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, J.A. 1986. Pedoman Atlet. Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang: Dahara Prize
- Bompa, T.O. 1990. Total Training for Young Champions. USA: New York University
- Charsian Anwar. 1999. *Mari Bermain Sepak Takraw*. Jakarta. PB. Prestasi
- Dadang Masnun. 1980. *Biomekanika Dasar*. Jakarta, FPOK IKIP Jakarta
- Depdiknas. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. UNP
- Fox dan El, Bower, Foos, ML, 1980. *The Physiological Basis For Exercises and Sport 5th Ed, Wisconsin* : WBC Brown and Benah Mark

- Frank W. Dick, 1989. *Sport Training Principles*. London
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Harsono, 1980. *Choosing dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choacing*. Jakarta : P2LPTK
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- PB. Persetasi. 1996. *Mari Bermain Sepak takraw*. Jakarta: PB. Persetasi
- Sukisno, 2008. *Pengaruh Metode Latihan Sepak Sila Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan SepakTakraw Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Takraw Madrasah Aliyah Raudlatul Mu'alimin Wedung Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2006 /2007*
- Sugiyono, 2002. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfa Beta
- Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Yusup, U. Prawirasaputra, S. dan Usli, L. 2001. *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdiknas