



Hubungan Kelentukan terhadap Ketepatan Servis Atas Sepak Takraw pada Atlet TSTC Riau

Dewantara¹, Agus sulastio², Syahriadi³

Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²³

dewantara1371@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

syahriadi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap ketepatan servis pada atlet sepak takraw Klub TSTC Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah korelasional, sebagaimana dijelaskan Sukardi (2018), yaitu untuk menentukan hubungan antara dua variabel. Variabel bebas adalah kelentukan, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan servis. Penelitian dilakukan setelah proposal disetujui, bertempat di lapangan latihan Klub TSTC, dengan populasi 12 atlet aktif yang seluruhnya dijadikan sampel. Data yang digunakan terdiri dari data primer (hasil tes kelentukan dan ketepatan servis) dan data sekunder (biadata atlet dari pelatih). Tes kelentukan menggunakan metode front split (Albertus, 2015), sedangkan tes ketepatan servis mengacu pada prosedur Hanif (2015). Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan tes langsung. Hasil pengukuran menunjukkan skor kelentukan tertinggi 35 dan terendah 20 (rata-rata 27,56; SD = 7,020). Skor ketepatan servis tertinggi 11 dan terendah 6 (rata-rata 9,22; SD = 1,922). Uji normalitas Liliefors menunjukkan kedua data berdistribusi normal ($L_{hitung} < L_{tabel}$). Uji hipotesis dengan korelasi Product Moment menghasilkan $r = 0,779$, lebih besar dari $r_{tabel} 0,707$, sehingga hipotesis diterima. Kontribusi kelentukan terhadap ketepatan servis sebesar 60,68%, menunjukkan bahwa fleksibilitas tubuh berperan penting dalam mendukung keberhasilan servis atlet sepak takraw.

Kata Kunci: Kelentukan, Ketepatan Servis, Sepak Takraw, Atlet TSTC.

Abstract

This study aims to determine the contribution of flexibility to service accuracy in sepak takraw athletes of the TSTC Club, Mandau District, Bengkalis Regency. The research is correlational in nature, as described by Sukardi (2018), which is designed to identify the relationship between two variables. The independent variable is flexibility, while the dependent variable is service accuracy. The research was conducted after proposal approval at the TSTC Club training field, involving 12 active athletes as the total sample due to the small population size. The data used includes primary data (flexibility and service accuracy tests) and secondary data (athlete biodata from the coach). Flexibility was tested using the front split method (Albertus, 2015), while service accuracy was assessed based on procedures developed by Hanif (2015). Data collection techniques included observation, interviews, and direct testing. The results showed that flexibility scores ranged from 20 to 35 (mean = 27.56; SD = 7.020), while service accuracy scores ranged from 6 to 11 (mean = 9.22; SD = 1.922). The normality test using the Liliefors method indicated that both variables were normally distributed ($L_{calculated} < L_{table}$). Hypothesis testing using Pearson's Product Moment correlation resulted in $r = 0.779$, which is greater than $r_{table} = 0.707$, thus the hypothesis was accepted. The contribution of flexibility to service accuracy was 60.68%, indicating that body flexibility plays a significant role in supporting successful service performance in sepak takraw athletes.

Keywords: Flexibility, Service Accuracy, Sepak Takraw, TSTC Athlet

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga prestasi di era modern menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan persaingan yang semakin ketat di berbagai ajang kompetisi. Rekor demi rekor terus tercipta seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan. IPTEK berperan besar dalam proses pembinaan hingga pencapaian prestasi puncak atlet (Bompa & Haff, 2009). Hal ini menjadi tantangan bagi para pembina olahraga dan instansi terkait untuk terus meningkatkan kualitas pembinaan olahraga prestasi. Dalam konteks nasional, pemerintah Indonesia telah menetapkan arah pembinaan olahraga melalui Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 21 Ayat 3, yang menegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilakukan melalui tahap pengenalan, pemanduan dan pengembangan bakat, serta peningkatan prestasi. Penerapan kebijakan ini membutuhkan dukungan penelitian ilmiah sebagai dasar untuk merumuskan strategi pembinaan yang efektif (Suharno, 2010).

Namun, realitas di daerah seperti Kabupaten Bengkalis menunjukkan bahwa pembinaan olahraga prestasi belum berjalan optimal. Banyak kebijakan telah dilakukan, termasuk pembinaan melalui sekolah dan klub olahraga, serta penyelenggaraan kompetisi. Meskipun demikian, hasilnya masih belum menggembirakan, terutama dalam hal regenerasi atlet dan pencapaian prestasi pada level yang lebih tinggi (Nasrullah, 2018). Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi fokus pembinaan di Bengkalis. Pembinaan dilakukan melalui pengembangan infrastruktur di sekolah dan pusat pelatihan, serta pelaksanaan kompetisi secara berjenjang. Salah satu posisi yang sangat menentukan dalam permainan ini adalah pemain servis atau tekong, yang memiliki tanggung jawab dalam memulai permainan dengan servis yang akurat dan tajam (Ali, 2015). Kelemahan dalam posisi ini dapat menyebabkan gagalnya strategi tim secara keseluruhan.

Selama ini, perekrutan atlet seringkali hanya didasarkan pada hasil kompetisi, bukan berdasarkan potensi atau indikator ilmiah. Metode ini belum tentu akurat dalam menjaring atlet berbakat, karena belum mempertimbangkan aspek fisiologis dan kemampuan motorik, seperti kelentukan (Harsono, 1988). Padahal, dalam konteks permainan sepak takraw, kelentukan tubuh sangat berkaitan dengan efektivitas servis atas, karena pergerakan dinamis dan fleksibilitas sendi menjadi kunci dalam

menghasilkan servis yang efektif (Baechle & Earle, 2008). Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet yang mengalami hambatan dalam memberikan servis yang optimal, yang pada akhirnya berdampak pada performa tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan ilmiah dalam proses pembinaan, salah satunya dengan meneliti hubungan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan servis atas dalam sepak takraw. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji "Hubungan Kelentukan Terhadap Ketepatan Servis Atas Sepak Takraw pada Atlet TSTC" sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas pembinaan dan prestasi olahraga sepak takraw secara ilmiah dan terukur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara kelentukan (variabel bebas) terhadap ketepatan servis atas (variabel terikat) pada atlet sepak takraw Klub TSTC. Sejalan dengan pendapat Sukardi (2018), metode ini bertujuan mengukur sejauh mana hubungan dua variabel dalam populasi dan besarnya kontribusi variabel bebas melalui koefisien korelasi. Penelitian dilaksanakan di lapangan latihan Klub TSTC, Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, dengan populasi 12 atlet aktif yang dijadikan sampel penuh (total sampling) sesuai dengan konsep dari Sugiyono (2012). Data primer diperoleh dari tes langsung terhadap atlet, sementara data sekunder berasal dari dokumen pelatih. Sumber data berfokus pada pemain tekong aktif yang menjalani latihan rutin di klub tersebut.

Instrumen utama terdiri dari tes kelentukan menggunakan metode front split (Albertus, 2015), yang dilakukan tiga kali dan skor terendah dijadikan acuan, serta tes ketepatan servis dari Hanif (2015), yang memiliki reliabilitas 0,77 dan validitas 0,65. Penilaian servis dilakukan berdasarkan akurasi dan waktu bola mencapai sasaran dalam lima kali percobaan. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: persiapan (penyusunan instrumen dan pelatihan tim), pelaksanaan (pengarahan dan tes langsung oleh tim penguji), serta evaluasi. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel, didahului oleh uji normalitas data dengan metode Liliefors ($\alpha = 0,05$) guna memastikan distribusi normal. Validitas instrumen juga diuji menggunakan korelasi Product Moment untuk memastikan keakuratan alat ukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, data yang diperoleh dari penelitian ini terlebih dahulu disajikan dalam bentuk deskripsi umum berdasarkan hasil tes terhadap dua variabel utama, yaitu kelentukan (X) dan ketepatan servis (Y). Masing-masing variabel diukur menggunakan instrumen yang telah ditetapkan dan dilakukan terhadap sembilan atlet yang menjadi sampel penelitian. Kelentukan diukur melalui tes split, yang bertujuan untuk menilai fleksibilitas atau rentang gerak ekstremitas bawah atlet. Berdasarkan hasil pengukuran, skor tertinggi yang dicapai adalah 35, sementara skor terendah adalah 20. Rata-rata nilai kelentukan adalah 27,56, dengan median sebesar 30 dan modus 20. Nilai standar deviasi dari variabel ini adalah 7,020, yang menunjukkan tingkat sebaran data relatif sedang.

Distribusi frekuensi skor kelentukan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (4 orang atau 44,44%) memiliki skor dalam rentang 20–24, yang merupakan kelompok terbanyak. Selanjutnya, sebanyak 2 atlet (22,22%) memiliki skor antara 30–34, dan 3 atlet (33,33%) berada pada rentang 35–39. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki kelentukan yang cenderung rendah, terdapat pula sebagian atlet dengan tingkat kelentukan yang lebih tinggi. Gambaran visual data ini dapat dilihat dalam histogram kelentukan, yang menunjukkan kecenderungan data tersebar secara tidak merata dan didominasi oleh skor pada rentang terendah. Variabel ketepatan servis diukur melalui pelaksanaan servis dasar dalam permainan sepak takraw. Dari hasil pengukuran, skor tertinggi yang diperoleh adalah 11 dan skor terendah adalah 6. Nilai rata-rata ketepatan servis tercatat sebesar 9,22, dengan median 9 dan modus 11. Standar deviasi yang diperoleh adalah 1,922, yang berarti bahwa variasi skor antar individu relatif kecil atau homogen.

Distribusi frekuensi ketepatan servis menunjukkan bahwa 2 atlet (22,22%) memiliki skor pada rentang 6–7, 3 atlet (33,33%) berada pada rentang 8–9, dan sebanyak 4 atlet (44,44%) mencatatkan skor dalam rentang 10–11. Dari pola distribusi ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat ketepatan servis yang tinggi, dan hal ini juga didukung oleh nilai modus tertinggi (11) yang menunjukkan adanya kecenderungan nilai menumpuk pada skor yang tinggi. Histogram ketepatan servis menggambarkan distribusi yang cenderung naik, menunjukkan bahwa sebagian besar

skor peserta berada di kategori atas, meskipun masih terdapat beberapa atlet dengan performa servis yang lebih rendah.

Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap persyaratan dasar analisis statistik, yaitu normalitas distribusi data. Hal ini penting karena metode analisis korelasi yang digunakan mensyaratkan bahwa data yang dianalisis berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel. 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	l_{hitung}	l_{tabel}	Keterangan
1	Kelentukan	0,258	0,271	Normal
2	Ketepatan servis	0,175	0,271	Normal

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Uji Liliefors, dengan kriteria bahwa jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka distribusi data dianggap normal. Berdasarkan hasil uji Liliefors yang ditampilkan dalam Tabel 3, variabel kelentukan (X) memiliki $L_{hitung} = 0,258$ dan $L_{tabel} = 0,271$, sedangkan variabel ketepatan servis (Y) memiliki $L_{hitung} = 0,175$ dan $L_{tabel} = 0,271$. Karena kedua nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya kontribusi yang signifikan antara kelentukan (X) terhadap ketepatan servis (Y) pada atlet sepak takraw TSTC. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis korelasi sederhana, yang bertujuan untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel tersebut. Hasil perhitungan analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi ($r = 0,779$), sementara r_{tabel} pada tingkat signifikansi tertentu (tidak disebutkan secara eksplisit dalam teks, namun diasumsikan pada $n=9$) adalah $0,707$. Karena nilai $r > r_{tabel}$, maka hipotesis dinyatakan diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan ketepatan servis.

Tabel 1 : Rangkuman Hasil Analisis Korelasi

Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	tabel	keterangan
r	0,779	0,707	diterima

Lebih lanjut, kontribusi kelentukan terhadap ketepatan servis dihitung melalui rumus $r^2 \times 100\%$, yaitu $0,779^2 \times 100\% = 60,68\%$. Artinya, sebesar 60,68% dari variasi dalam ketepatan servis dapat dijelaskan oleh tingkat kelentukan atlet. Sisanya, sekitar 39,32%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Servis adalah orang yang pertama kali menyepak atau juga bisa dikatakan sepak mula dan ini merupakan awal dari permainan sepak takraw. Sepak mula dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Kesalahan dalam melakukan servis berarti hilangnya kesempatan bagi regu untuk mendapatkan angka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet TSTC dapat dilihat kelentukan dengan ketepatan servis dilihat dari rhitung $0,779 > t_{tabel} 0,707$. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap ketepatan servis. Kontribusi sebesar 60,68% tersebut menjelaskan bahwa kelentukan cukup berpengaruh terhadap ketepatan servis. Hal tersebut terjadi karena atlet yang melakukannya memiliki kemampuan menengah kebawah, sehingga tidak ada variasi servis yang dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis data statistik korelasi pearson yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dengan ketepatan servis. Hasil lain yang diperoleh adalah nilai pearson correlation dengan kategori sangat kuat.. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2021) yang menyatakan bahwa kelenturan memiliki kontribusi besar terhadap hasil servis sepak takraw karena variabel kelenturan merupakan unsur kondisi fisik penting yang dapat berkontribusi besar terhadap kemampuan servis atlet sepak takraw. Hasil tersebut juga dapat diketahui dalam peneletian Nur (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan juga berkontribusi besar dalam sepak sila, karena jika seseorang memiliki kemampuan kelenturan yang baik pada daerah sendi dan otot tersebut, maka akan dapat melakukan gerakan lebih luas menyepak tanpa adanya hambatan gerak. Namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat kelenturan yang kurang atau rendah, tentu akan menghalangi gerakan ayunan, karena otot-otot harus berkerja keras untuk mengatasi tahanan dalam melakukan tugas gerakan menyepak bola.

Latihan kelentukan adalah bentuk latihan yang dilakukan untuk menghasilkan hasil servis yang baik pada permainan sepak takraw (Donal & Mardela, 2020). Kelenturan

sangat dibutuhkan oleh seorang tekong karena menjadi salah satu komponen yang paling penting saat melakukan servis. Berdasarkan hasil analisis gerakan servis sepak takraw, dapat dikatakan kelentukan pinggang sangat dibutuhkan oleh seorang tekong untuk mengangkat kaki agar dapat menendang dan juga gerakan memutar pinggang (Akbar et al., 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa flexibility (kelenturan) menjadi komponen penting dalam permainan sepak takraw terutama untuk menghasilkan servis yang baik. Peneliti berasumsi bahwa seorang tekong akan mendapatkan hasil tidak maksimal dan juga kemungkinan cedera saat melakukan servis selama kemampuan kelenturannya kurang atau rendah. Latihan kelenturan menjadi faktor pendukung untuk menghasilkan akurasi servis yang baik pula karena membutuhkan kesempurnaan gerak saat melakukannya (Akbar et al., 2021).

Dalam studi yang dilakukan oleh Jamalong (2015) juga mengatakan bahwa latihan kelenturan merupakan salah satu unsur kondisi fisik pendukung servis sepak takraw terutama pada saat bola dilambungkan oleh pengumpan, kemudian dengan cepat kaki seorang tekong dapat menjangkau bola dan mengarahkan ke pertahanan lawan. Semakin tinggi kemampuan flexibility yang dimiliki, seorang tekong akan lebih mudah menjangkau bola dan mengarahkan pada target yang diinginkan. Semakin tekong mampu mengarahkan bola sesuai dengan yang dituju, lawan akan semakin sulit mengantisipasi servis tersebut. Selain dapat menguasai dan mengatur jalannya pertandingan, hal tersebut tentunya dapat menjadi cara untuk mudah mendapatkan poin dan mudah memenangkan pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan ketepatan servis atas dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub TSTC. Nilai korelasi sebesar 0,779 menunjukkan hubungan yang sangat kuat, dengan kontribusi kelentukan terhadap ketepatan servis sebesar 60,68%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kelentukan seorang atlet, maka semakin akurat pula servis yang dapat dilakukan. Kelentukan, khususnya pada area pinggang dan tungkai bawah, merupakan komponen penting yang menunjang gerakan teknis seorang tekong saat melakukan servis. Dengan kelentukan yang baik, atlet mampu melakukan ayunan kaki dan rotasi pinggang secara maksimal tanpa hambatan, sehingga dapat menjangkau dan mengarahkan bola dengan

tepat ke area lawan. Oleh karena itu, latihan kelentukan menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam program pelatihan, guna meningkatkan akurasi servis, mencegah cedera, dan menunjang performa optimal dalam pertandingan.

DAFTARPUSTAKA

- Achmad Hanif Sofyan. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Akbar, M., dkk. (2021). Pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan servis sepak takraw. *Jurnal Olahraga*.
- Albertus, Y. (2015). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Albertus. (2015). *Dasar-dasar tes kebugaran*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Ali, M. (2015). *Dasar-dasar sepak takraw*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Andika Pradana Effendi, dkk. (2020). Hubungan antara kelentukan otot tungkai dengan ketepatan servis atas menggunakan kaki bagian dalam pada atlet club sepaktakraw Gemilang Jaya Pekanbaru. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hananto, H. P. (2015). *Melatih olahraga dan sepaktakraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hanif, A. H. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Hanif, M. (2015). *Pengembangan tes keterampilan servis dalam sepak takraw*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ibrahim Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan pengaruh koordinasi mata-kaki dan metode pembelajaran terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada mahasiswa PKO FIK UNIMED. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan*, 2(3).
- Iyakrus. (2012). *Permainan sepak takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Nasrullah. (2018). *Pembinaan olahraga di daerah: Tantangan dan solusi*. Pekanbaru: Pustaka Andalas.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan kelenturan dan kelincahan dengan kemampuan dasar sepaksila pada sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49–58. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.49>

- Nurdin. (2017). Hubungan kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan ketepatan sasaran service atas dalam permainan sepak takraw pada klub Jewel Star Praya Kabupaten Lombok Tengah tahun 201. *Jurnal*, 2(2), 253–259.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2010). *Manajemen pembinaan olahraga prestasi*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Sukardi. (2018). *Metodologi penelitian pendidikan: Kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.