

## HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA MURID SD NEGERI 1 KAMPUNG BARU

**Jusran S**

Program Studi Penjasokesrek, STKIP Paris Barantai,

[Jusrankaka04@gmail.com](mailto:Jusrankaka04@gmail.com)

### **Abstrack**

*This research is a type of descriptive research that uses a "correlational" research design. This research aims to find out; (1) There is a relationship between leg length and sepaksila ability in the sepaktakraw game of SD Negeri 1 Kampung Baru students; (2) There is a relationship between leg strength and sepaksila ability in the sepaktakraw game of elementary school 1 students in Kampung Baru; (3) There is a relationship between leg length and leg strength together with the ability of sepaksila in the sepaktakraw game of students of SD Negeri 1 Kampung Baru. The population is all students of SD Negeri 1 Kampung Baru. The sample used was 40 male students. The technique of determining the sample is by random selection by lottery (Simple Random Sampling). Data analysis techniques used were multiple regression analysis, Pearson product moment correlation coefficient ( $r$ ), and multiple correlation analysis ( $R$ ) through the SPSS 22 program at a significant level  $\alpha = 0.05$ . The results showed that; (1) There is a significant correlation between leg length and sepaksila ability in the sepaktakraw game of SD Negeri 1 Kampung Baru students, with a  $p$  value of 0.708 ( $Pvalue < 0.05$ ); (2) There is a significant relationship between leg strength and sepaksila ability in the sepaktakraw game of SD Negeri 1 Kampung Baru students, with a  $p$  value of 0.618 ( $Pvalue < 0.05$ ); (3) There is a significant relationship between leg length and leg strength together with sepaksila ability in the sepaktakraw game of SD Negeri 1 Kampung Baru students, obtained by Rhitung ( $R$ ) value of 0.797 ( $Pvalue < 0.05$ );  $R^2 = 0.635$  or 63.5% with a  $Fcount$  of 32.163,*

**Keywords:** leg length, leg strength, sepaksilla ability

### **PENDAHULUAN**

Sepaktakraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepak takraw adalah Sulawesi Selatan (Makasar), 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.

Perkembangan olahraga sepaktakraw di negara kita banyak mengalami kemajuan. Hal ini dibuktikan dengan berhasilnya atlet kita dalam meraih prestasi pada beberapa kejuaraan sepaktakraw. Dengan keberhasilan tersebut bukan berarti kita harus berhenti sampai disitu, akan tetapi berusaha lebih keras lagi agar mencapai prestasi yang lebih tinggi dan minimal dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Di Kalimantan Selatan, olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakatnya. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepaktakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk rakyat Kalimantan Selatan yakni sepakraga. Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembngkan menuju ke arah peningkatan prestasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya atlet kita yang telah mampu meraih prestasi pada beberapa kejuaraan baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu didukung oleh berbagai faktor yang saling terkait. Disamping faktor kemampuan pemain itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan

pembinaan prestasi sepak takraw dipengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat ataupun pemerintah.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik haruslah seseorang itu mempunyai keterampilan yang baik pula. Keterampilan yang sangat penting dan sangat perlu dikuasai dalam permainan sepak takraw adalah keterampilan dasar bermain sepak takraw. Keterampilan dasar yang dimaksud adalah kecakapan dalam menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada dengan paha dan dengan bahu. Selain itu untuk suatu tim perlu menguasai beberapa teknik dasar antara lain sepak sila, servis, dan smash disamping perlu pula penguasaan teknik dan taktik untuk bermain. Namun dalam penelitian ini, keterampilan dasar yang dimaksud hanya berfokus pada kemampuan sepak sila.

Dalam permainan sepak takraw khususnya sepak sila, membutuhkan beberapa kemampuan kondisi fisik, diantaranya: panjang tungkai dan kekuatan tungkai. Kemampuan kondisi fisik tersebut adalah untuk mendukung segala aktivitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Unsur panjang tungkai dipergunakan untuk menahan bola dan menopang beban tubuh pada saat melakukan sepak sila dan unsur kekuatan tungkai dibutuhkan untuk dapat mempermudah posisi tubuh dan mengontrol bola sehingga bola tidak jatuh pada saat melakukan sepak sila.

Upaya peningkatan prestasi sepak takraw merupakan suatu hal yang dikehendaki setiap pelatih dan para atlet. Untuk mencapai prestasi maksimal, maka persiapan pelatih harus disusun secara sistematis melalui kegiatan yang berencana. Oleh karena itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan secara matang, yaitu usaha pembinaan, pembibitan secara dini serta pendekatan secara ilmiah dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian dibidang olahraga khususnya cabang olahraga sepak takraw.

Menurut pengamatan di lapangan dan survei dilakukan, khususnya di sekolah-sekolah tingkat dasar di Tanah Bumbu, bahwa minat olahraga sepak takraw dikalangan pelajar sangatlah tinggi, hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, sarana dan prasarana yang tidak terlalu luas, adanya dukungan dari pemerintah daerah dan gerakannya yang kompleks sehingga dapat meningkatkan kesegaran fisik pada setiap orang yang melakukannya dan dapat menjadikan sebagai olahraga prestasi.

Bertolak dari latar belakang tersebut di atas, maka penulis terdorong untuk menelaah salah satu dari sekian banyak permasalahan untuk menemukan seberapa besar hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Untuk maksud tersebut, maka calon memilih satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi belajar cabang olahraga permainan sepak takraw khususnya sepak sila, dengan judul penelitian: "Hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru".

## KAJIAN PUSTAKA

Permainan sepak takraw dimainkan di lapangan yang berukuran 13,40m kali 6,10m yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55m dengan lebar 72cm, dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari fiber yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm.

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di depan lapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan. (Sudrajat Prawirasaputra, 2000:5).

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu, dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan

sepak mula sebagai *servis* yang dilakukan oleh *tekong*. Sepak mula dilakukan *tekong* atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan *ketekong*. Pelambung adalah salah satu pemain depan, pada waktu dia melambungkan bola kearah *tekong*, *tekong* harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga *tekong*, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat *tekong* melakukan sepak mula. *Tekong* mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring), di lain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikan ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali. (Sudrajat Prawirasaputra, 2000:5).

Penguasaan teknik dasar sepak sila merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Syarifuddin (1992:42), mengemukakan bahwa: Seorang atlet yang mendapatkan latihan dengan berbagai situasi dan kondisi akan memiliki kemampuan untuk melakukan seleksi yang lebih luas dibandingkan dengan atlet yang hanya dilatih dengan situasi dan kondisi yang monoton.

Mengenai teknik dasar permainan sepaktakraw sebagai berikut : 1. Sepakan yang terdiri dari : (1) sepak sila yang bertujuan untuk, a) mengontrol dan menimang bola, b) membuat operan/umpan, c) menyelamatkan bola dari serangan lawan; (2) sepak kuda (punggung kaki) yang bertujuan untuk; a) memainkan bola rendah/jauh dan smash (rejam), b) menyelamatkan bola dari serangan lawan; (3) Sepak cangkil (ujung kaki) yang bertujuan untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah; (4) telapak kaki yang bertujuan untuk menahan smash dan untuk mensmash ke pihak lawan serta menyelamatkan bola yang jauh dan rendah. 2. Mengkop yang terdiri dari : (1) bagian dahi yang berfungsi untuk mengumpan dan mensmash ke pihak lawan, (2) bagian kiri dan kanan untuk mensmash, (3) bagian belakang untuk menipu lawan; 3. Menahan dengan dada yang bertujuan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan; 4. Menahan dengan paha untuk bertahan dan menyelamatkan bola; dan 5 Menahan dengan bahu, yang digunakan dalam keadaan darurat waktu lawan menyerang.

Melihat materi-materi teknik dasar permainan sepaktakraw yang harus dikuasai oleh pemain-pemain sepak takraw, sehingga untuk melaksanakan semuanya teknik dasar tersebut akan menyita waktu yang terlalu lama. Sehubungan dengan judul penelitian yang membahas mengenai kemampuan sepak sila. Kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilan suatu tim atau regu ditentukan oleh kemampuan setiap individu dalam melakukan sepaksila.

Panjang Tungkai. Tinggi badan seseorang akan tergantung pada panjang pendeknya tulang yang dimilikinya, demikian halnya pergerakan yang dilakukan, bila seseorang memiliki tungkai yang panjang akan memberikan pergerakan atau sudut pergerakan yang lebih luas, bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki tungkai yang pendek. Panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah, tulang-tulang tersebut meliputi ; tulang paha (os femor), tulang lutut (os patella), tulang kering (os tibia), tulang betis (os fibula), tulang pergelangan kaki (ossa tarsalia), tulang-tulang persendian femur patella dan tibia membentuk engsel lutut. Lutut adalah persendian terbesar dari tubuh manusia, dan meskipun relatif kuat, biasanya mudah kena cedera karena susunan fisik yang kompleks dari lutut karena persendian ini seringkali mengalami tekanan yang berlebihan selama melakukan olahraga seperti permainan sepaktakraw pada saat melakukan sepaksila. Ujung proksimal dari tibia membentuk permukaan persendian yang agak cembung. Dua condylus femur yang besar dikelilingi oleh susunan ligamenta dan otot yang kuat untuk membantu tulang-tulang menyerap kekuatan yang ada ketika melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Sudarminto (1992).

Kekuatan Tungkai. Untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, maka kekuatan otot merupakan salah satu faktor utama, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:177), sebagai berikut : Pertama, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua oleh karena kekuatan memegang peranan penting

dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang bola lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Kekuatan adalah penggerak setiap legiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima beban pada waktu tertentu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:9), bahwa kukuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Kebutuhan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, seperti pada cabang olahraga bolabasket berbeda dengan cabang olahraga bulu tangkis, sepak bola, permainan bola voli, dan lain sebagainya. Kenyataan ini menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang dikehendaki.

Sedangkan menurut Muchammad Sajoto (1985:24) mengemukakan, bahwa : “kekuatan atau strength adalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu.kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”.

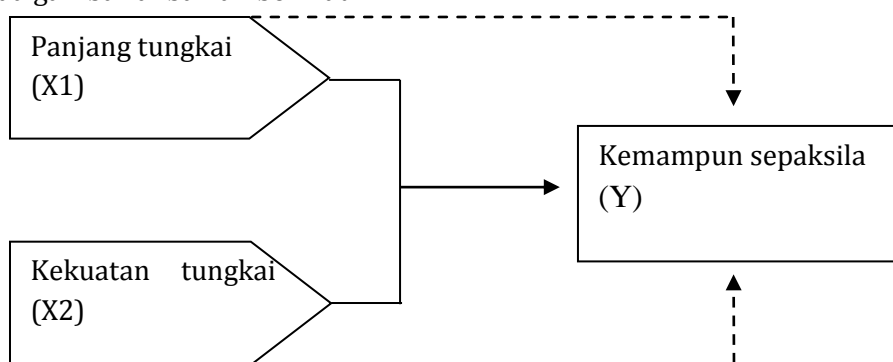
### METODE PENELITIAN

Secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat (Sugiyono, 2010: 39).

Variabel bebasnya adalah panjang tungkai yang dilambangkan dengan  $X_1$  dan kekuatan tungkai yang dilambangkan dengan  $X_2$ , sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang dilambangkan dengan Y.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru.

Dengan demikian model desain penelitian yang dignakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar1. Desain penelitian, Sugiyono (2012:10)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono. 2010 : 117). Kemudian populasi menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah “Sekelompok orang, benda atau hal yang menjadi sumber pengambilan sampel.Populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yang berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi. Jumlah keseluruhan murid SD Negeri 1 Kampung Baru.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono. 2010 : 118).peneliti mengambil 40 orang siswa putramurid SD Negeri 1 Kampung Baruuntuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel terikat yang terlibat.Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : data panjang tungkai dengan menggunakan meteran,Tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *Half Squat Jumptest* selama 30 detik., dan Tessepaksila selama 1 menit (60”).

Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai tes Panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Nilai Statistik	Panjang tungkai	Kekuatan tungkai	Kemampuan Sepaksila
N	40	40	40
Mean	71,45	12,78	8,80
SD	7,179	2,68	2,09
Varians	51,53	7,204	4,369
Range	23	11	7
Minimum	61	8	5
Maksimum	84	19	12

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut :Untuk data panjang tungkai dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 71,45 cm, hasil simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 7,179 cm, nilai tengah (*range*) sebesar 23 cm,nilai terendah (*minimal*) sebesar 61 cm, dan nilai tertinggi (*maksimal*) sebesar 84 cm. Untuk data kekuatan tungkai, dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 12,78 kali, dengan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,684 kali, nilai tengah (*range*) sebesar 11 kali,nilai terendah (*minimal*) sebesar 8 kali, dan nilai tertinggi (*maksimal*) sebesar 19 kali. Untuk data kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 8,80 kali, dengan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,090 kali, nilai tengah (*range*) sebesar 7 kali,terendah (*minimal*) sebesar 5 kali, dan nilai tertinggi (*maksimal*) sebesar 12 kali.

**Tabel 2.** Rangkuman hasil uji normalitas data setiap variable panjang tungkai, kekuatan tungkai dan kemampuan sepaksila

No	Variabel	statistik	Sig	Ket.
1	Panjang tungkai	0.119	0.158	Normal
2	Kekuatan tungkai	0.121	0.145	Normal
3	Kemampuansepaksila	0.124	0.123	Normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorof smirnof menunjukkan hasil sebagai berikut:

Dalam pengujian normalitas data panjang tungkai diperoleh nilai Kolmogrov-Smirnov  $Z = 0,119$  dengan probabilitas ( $P$ ) = 0,158 lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data panjang tungkai yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data kekuatan tungkai diperoleh nilai Kolmogrov-Smirnov  $Z = 0,121$  dengan probabilitas ( $P$ ) = 0,145 lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data

kekuatan tungkai yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru diperoleh nilai Kolmogrov-Smirnov  $Z = 0,124$ , probabilitas  $(P) = 0,123$  lebih besar daripada nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw yang diperoleh berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Rangkuman hasil analisis korelasi ganda data panjang tungkai, dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Panjang tungkai (X <sub>1</sub> ) dan Kekuatan tungkai (X <sub>2</sub> ), Kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw (Y)	0,797	0,635	32,163	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi ganda dengan menggunakan uji-r korelasi dikemukakan sebagai berikut; nilai R hitung (R<sub>o</sub>) diperoleh = 0,797 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh Fhitung = 32,163 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ), maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru.

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan Ada hubungan yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang hubungan panjang tungkai dan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan secara teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian adalah sebagai berikut :

Pengujian hipotesis pertama; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang dikemukakan oleh Sudarminto (1992 : 95 ) bahwa makin panjang radius makin besar keepatan liniernya, jadi sangat menguntungkan bila digunakan pengungkit sepanjang-panjangnya untuk memberikan kecepatan linier kepada obyek, asal panjang pengungkit tersebut tidak mengorbankan kecepatan angular. Jadi dapat ditarik kesimpulan makin panjang pengungkit (jari-jari) makin besar usaha yang digunakan. Dengan demikian untuk menjaga panjang tungkai dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Jadi faktor panjang tungkai berperan dalam melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, dimana pada saat akan melakukan sepakan unsure panjang tungkai sangatlah diperlukan, oleh karenanya orang yang memiliki panjang tungkai yang baik akan dapat melakukan sepaktakraw yang baik pula.

Pengujian hipotesis kedua; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang dikemukakan oleh Harsono (1988:9), bahwa kukuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Berdasarkan dari pendapat tentang kekuatan di atas, nampak bahwa kekuatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat

dikatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal. Jadi faktor kekuatan tungkai berperan dalam melakukan sepaktakraw dalam cabang olahraga sepaktakraw, dimana pada saat akan melakukan sepaksila faktor kekuatan tungkai berperan sebagai penentu dalam menopang anggota tubuh dan dapat melakukan sepaksila dalam waktu lama, oleh karenanya orang yang memiliki kekuatan tungkai yang baik akan dapat melakukan sepaktakraw yang baik pula dalam cabang olahraga sepaktakraw.

Pengujian hipotesis ketiga; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan kekuatan tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw murid SD Negeri 1 Kampung Baru. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila seseorang memiliki panjang tungkai dan kekuatan tungkai secara bersama-sama, maka seseorang atlet sepaktakraw akan mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan sepaktakraw dalam cabang olahraga sepaktakraw yang jauh lebih baik pula.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, Maka akhimya dalam penulisan ini dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 1 Kampung Baru. (2) Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 1 Kampung Baru. (3) Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan kekuatan tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada murid SD Negeri 1 Kampung Baru.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Prawirasaputra, Sudrajat. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, Mochamad. (1985). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sudarminto. (1992). *Kinesiologi Olahraga*. Direktorat Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Syarifuddin Aip. (1992). *Sepaktakraw*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.