



**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN PINGGANG
DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA**

Ramadhan, D^{1,a)}, Putra, M, A², Manurizal, L³

^{1,2,3}Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

^{a)}E-mail : daniramadhan130197@gmail.com.

ABSTRACT

The problem in this research is the low level of kick-start of the students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, this is due to the low dynamic balance and low flexibility of the waist of the students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. This study aims to determine the dynamic balance and flexibility of the waist with the ability of kick takraw extracurricular students at SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

This research is a correlational study, continued by looking at the contribution of the X variable to the Y variable. The population in this study was the kick takraw extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam and a sample of 20 people using the purposive sampling technique. This research was conducted in June 2021, the research instrument used a dynamic balance test (modiefid Bass Test), flexibility test (sit and reach), soccer ability (soccer test). Data analysis technique using product moment.

From the results of this study, it was found that dynamic balance gave a significant contribution to the ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 49.76%. Waist flexibility has a significant contribution to the soccer ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 20.99%. Dynamic balance and waist flexibility together make a significant contribution to the early abilities of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 52.06%.

The conclusion of this study is that dynamic balance and waist flexibility together make a significant contribution to the soccer skills of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Keyword : Keseimbangan Dinamis, Kelentukan Pinggang, Kemampuan Sepak Mula

© Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Pendidikan olahraga sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga, oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 11 mengatakan bahwa:

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan dan memiliki peran yang sangat penting. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa kebugaran, kesegaran, dan kesehatan, sangat berguna untuk menunjang aktivitas sehari-hari ditingkatkan melalui berolahraga.

Sepak takraw atau disebut juga sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang dari sejenis permainan rakyat. Permainan sepak takraw ini adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola

volly, yang dimainkan di lapangan ganda badminton. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, namun menggunakan kaki untuk memukul bola yang terbuat dari rotan. Sementara bola yang pada awalnya terbuat dari anyaman rotan digantikan dengan bola yang terbuat dari anyaman plastik. Bola yang terbuat dari plastik ini lebih aman dan tahan lama. Permainan sepak takraw dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di lapangan paling belakang.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*synthetic fibre*), dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan ditengah-tengah lapangan dibatasi oleh net. Sepak taraw mempunyai arti yang sangat penting yaitu merupakan salah satu olahraga yang harus dikembangkan dan dilestarikan, sehingga kebudayaan bangsa Indonesia dapat terjaga dengan baik.

Bentuk olahraga ini adalah pertandingan dimana sisi lawan saling berhadapan dibatasi oleh sebuah net atau jaring yang dipimpin permainannya oleh seorang wasit dibantu asisten wasit . Hanif, 2017:22 yang mengemukakan Adapun keterampilan bermain sepak takraw mempunyai berbagai komponen teknik-teknik dasar permainan sepak takraw, yaitu: sepakan yang terdiri dari sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak kaki, kemudian mengkop, menahan dengan dada, menahan dengan paha, menahan dengan bahu.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan sepak takraw itu merupakan olahraga beregu, yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan yaitu sepak bola dan bola voli. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainan itu dimainkan menggunakan kaki, bola dimainkan dengan menggunakan anggota badan kecuali tangan. Seperti permainan bola voli, karena dimainkan dengan menggunakan net dan permainan sepak takraw untuk memberi umpan kepada teman dan untuk *dismash* ke lapangan lawan. Dalam bermain sepak takraw diperlukan teknik sepak mula.

Sepak mula sendiri merupakan sepakan awal dimulainya pertandingan.

Darwis dan Basa dalam Nugroho (2015:6), mengemukakan Dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) adalah sangat penting, dapat dikatakan kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola sebagian besar dimainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Dipertegas lagi oleh Purwaningsih dan Wibowo (2014:686), yang mengemukakan sepak mula atau servis adalah sebuah teknik memulai pertandingan dimana sepak mula merupakan pukulan pertama untuk memperoleh angka.

Maulana & Nurudin dalam Subrobo dan Fudin (2021:20) mengemukakan bahwa dalam permainan sepak takraw untuk memenangkan pertandingan salah satu kunci utama adalah sepak mula. Hal tersebut maksudnya, keberhasilan melakukan sepak mula yang dilakukan pemain (tekong) mempunyai peluang mencetak angka dan apabila seorang pemain (tekong) gagal melakukan sepak mula maka gagallah untuk mencetak angka. Maka keterampilan sepak mula merupakan faktor penting berjalannya permainan sepak takraw. Dipertegas lagi oleh Zainal Arifin dalam Abdillah, *dkk* (2019:3), Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan ke daerah lapangan lawan. Servis dalam permainan sepak takraw adalah upaya menyajikan bola kepada regu lawan yang dilakukan oleh pemain dengan posisi tekong, seorang tekong dikatakan melakukan servis dengan baik, apabila dia mampu menendang bola melewati atas net dan masuk ke lapangan lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa sepak mula adalah awal mula permainan dalam sepak takraw atau yang disebut juga dengan servis yang di lakukan oleh apit kanan atau kiri yang di arahkan kepada tekong. Tekong harus siap melakukan sepak mula yang diarahkan ke daerah pertahanan lawan melalui atas jaring baik menyentuh bibir net. Dalam melakukan sepak mula di perlukan kemampuan kondisi fisik seperti keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang.

Sajoto dalam Wibowo (2018:20) mengemukakan bahwa, keseimbangan

(*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ syaraf otot, guna memperoleh atau mempertahankan keseimbangan. Dieprtegas lagi oleh Hidayat dalam Humaedi dan Susandi (2017:83) Keseimbangan yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan kondisi fisik maupun dinamis.

Wiryanthini, *dkk* (2015:46) mengemukakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam dalam mempertahankan posisinya ketika ditempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang tidak stabil. Dipertegas lagi oleh Widiastuti (2011:144) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis sehingga membuat pemain mampu mengendalikan gerak tubuh atau posisi tubuhnya mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

Gatz dalam Sembiring, *dkk* (2018:7) mengemukakan Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Dipertegas lagi oleh Syafruddin dalam Manurizal (2016: 38), yang mengemukakan Kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Bakhtiar dalam Akhbar (2017 :72), kelentukan atau (*flexsibility*) biasanya dikatakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*Range Of Movement*). Sedangkan Lutan Rusli, Supandi *dkk* dalam Putra dan Gazali (2017:105) menyatakan bahwa kelenturan

adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian.

Hasyim dan Saharullah (2019:39) kelentukan adalah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudonya yang luas, untuk kejelasan definisi tersebut dapat juga disebutkan bahwa *flexibility* adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan jasmaniah atau usaha kelentukan tubuh atau persendian - persendian tertentu.

Dari beberapa pengertian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepak mula badan tetap lentur. Pada saat badan dibungkukkan dibutuhkan kelentukan pinggang ke depan yang melibatkan susunan tulang belakang.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti masalah tentang “Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan tergolong pada jenis penulisan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel terikat. Arikunto dalam Nusufi (2016: 4) menyatakan bahwa “dalam penulisan korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penulisan diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penulisan ini adalah Keseimbangan Dinamis (X1) dan Kelentukan Pinggang (X2), sedangkan variabel terikatnya yaitu variabel terikatnya yaitu sepak mula (Y).

Populasi adalah kumpulan atau keseluruhan objek yang akan dikaji/diteliti (Gunawan, 2015:46). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam yang berjumlah 20. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah bentuk Total *Sampling*. Total *Sampling* adalah

teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiono, 2018: 85). Sampel dalam penulisan ini adalah semua jumlah Populasi yang berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Adapun Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah *Modified Bass Test* untuk mengukur keseimbangan dinamis (Widiastuti, 2011: 146). Tes Kelentukan Pinggang (*Sit and Reach*) untuk mengukur kelentukan otot pinggang ke arah depan, Sepdanius, *dkk* (2019:79). Tes Sepak Mula, Sepdanius, *dkk* (2019:152) *servis* untuk memulai permainan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang serta Kemampuan Sepak Mula.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang serta Kemampuan Sepak Mula.

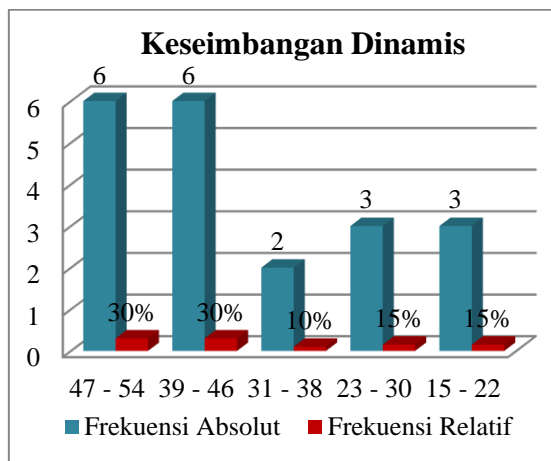
HASIL PENELITIAN

1. Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan Dinamis Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam di ukur dengan menggunakan Modifed Bass Test. Data penilaian diperoleh hasil. Sum = 755, skor minimum sebesar = 15, skor maksimum = 50, rerata (mean) = 38, dan standard deviasi = 11. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas. Deskripsi hasil penelitian koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keseimbangan Dinamis

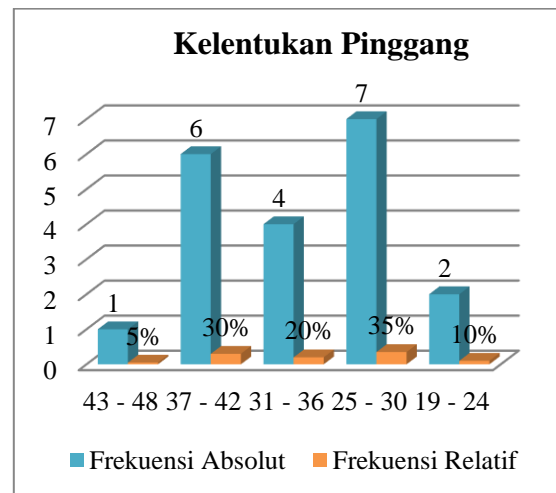
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	47 – 54	6	30%
2	39 – 46	6	30%
3	31 – 38	2	10%
4	23 – 30	3	15%
5	15 – 22	3	15%
Jumlah		20	100%



Gambar 1. Histogram Data Tes Keseimbangan Dinamis

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan Pinggang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	43 – 48	1	5%
2	37 – 42	6	30%
3	31 – 36	4	20%
4	25 – 30	7	35%
5	19 – 24	2	10%
Jumlah		20	100%



Gambar 2. Histogram Data Tes Kelentukan Pinggang

2. Kelentukan Pinggang

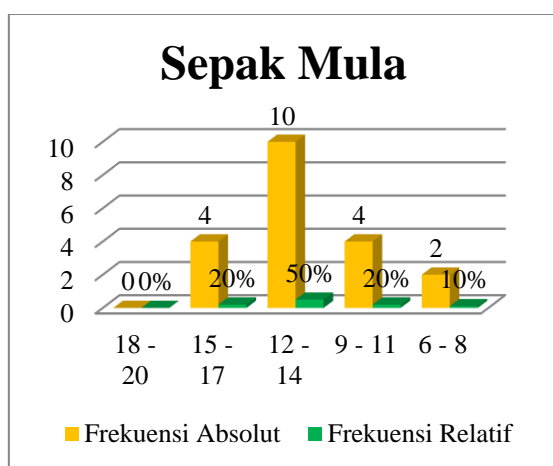
Kelenturan Pinggang Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam di ukur dengan menggunakan Sit and Reach Test. Data penilaian diperoleh hasil. Sum/jumlah = 653, skor minimum sebesar = 19, skor maksimum = 44, rerata (mean) = 32,7, dan standard deviasi = 6,6. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas. Deskripsi hasil penelitian kelenturan pinggang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

3. Kemampuan Sepak Mula

Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam di ukur dengan menggunakan tes sepak mula. Data penilaian diperoleh hasil. Sum/jumlah = 250, skor minimum sebesar = 6, skor maksimum = 17, rerata (mean) = 13, dan standard deviasi = 3. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas. Deskripsi hasil penelitian koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Sepak Mula

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	18 - 20	0	0%
2	15 - 17	4	20%
3	12 - 14	10	50%
4	9 - 11	4	20%
5	6 - 8	2	10%
Jumlah		20	100%



Gambar 3. Histogram Data Tes Kemampuan Sepak Mula

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

No	Variable	Lo	Lt 0,05	Keterangan
1	Keseimbangan Dinamis (X_1)	0,1401	0,1900	Normal
2	Kelentukan Pinggang (X_2)	0,1054	0,1900	Normal
3	Kemampuan Sepak Mula (Y)	0,1247	0,1900	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keseimbangan dinamis (X_1), skor $L_o = 0,1401$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1900 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keseimbangan dinamis berdistribusi normal. Kelentukan Pinggang (X_2), skor $L_o = 0,1054$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1900 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelentukan pinggang berdistribusi normal. Selanjutnya hasil tes hasil sepak mula (X_1), skor $L_o = 0,1247$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,1900 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh berdistribusi normal.

1. Kontribusi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Sepak Mula

Tabel 5. Analisis Korelasi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Sepak Mula

H	r_o	R_t	Kd	Kesimpulan
X_1Y	0,705	0,444	49,76%	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari tabel di atas diperoleh r_o 0,705 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, akibatnya H_o diterima (H_a ditolak). Artinya, terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dinamis (X_1) dengan hasil sepak mula (Y) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima dan kemudian setelah dilanjutkan dengan analisis keseimbangan dinamis (X_1) berkontribusi sebesar 49,76% dengan kemampuan sepak mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

2. Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

Tabel, 6. Analisis Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

H	r_o	r_t	Kd	Kesimpulan
---	-------	-------	----	------------

X ₁	0,4	0,444	20,9	Signifikan
Y	58		9%	

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari tabel di atas diperoleh r_o 0,458 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, akibatnya H_o diterima (H_a ditolak). Artinya, terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang (X_2) dengan hasil sepak mula (Y) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima, dan kemudian setelah dilanjutkan dengan analisis korelasi kelentukan pinggang (X_2) berkontribusi sebesar 20,99% dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

3. Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

Tabel, 7. Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula

H	r_o	r_t	Kd	K
X ₁	0,7	0,4	52,0	Signifikan
X ₂	22	44	6%	
Y				

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari tabel di atas diperoleh r_o 0,722 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, akibatnya H_o diterima (H_a ditolak). Artinya, terdapat kontribusi yang signifikan keseimbangan dinamis (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan sepak mula (Y) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima dan kemudian keseimbangan dinamis (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) secara bersama-sama berkontribusi sebesar 52,06% dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

PEMBAHASAN

Hipotesis pertama H_o diterima (H_a ditolak) diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa keseimbangan sangat di perlukan terutama

saat akan melakukan sepak mula. Karena dengan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi tekong dengan bertumpu pada satu kaki akan mampu mengarahkan bola pada sudut-sudut lapangan lawan tanpa kehilangan keseimbangannya.

Keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan. Keseimbangan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam olahraga.

Berdasarkan hasil uji Koefisien Determinasi (r_2) diperoleh nilai $r_2 = 0,458 = 20,99\%$ ini berarti variabel bebas Kelentukan pinggang memberikan sumbangan variabel dependen Sepak mula sebesar 20,99%. Kelentukan selalu dikaitkan dengan ruang gerak sendi dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian, orang yang lentur adalah yang memiliki ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot yang elastis. Dengan kelentukan yang dimiliki akan memberikan gerakan yang lebih elastis mengemukakan bahwa kelentukan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut. Hal ini bahwa kelentukan dipergunakan agar supaya pada saat setelah melakukan sepakmula badan tetap lentur sehingga dapat kembali pada posisi siap untuk menerima bola dari lawan setelah melakukan sepak mula.

Hipotesis ketiga H_o diterima (H_a ditolak) yaitu; ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan Kelentukan pinggang terhadap kemampuan melakukan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan hubungan yang nyata dengan Kemampuan melakukan sepak mula pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Keseimbangan diperlukan agar dalam melakukan sepak mula pada permainan sepak takraw dapat lebih ideal tanpa kehilangan keseimbangannya karena seseorang hanya

menggunakan satu kaki tumpu saat melakukan sepak mula dan kelentukan pinggang merupakan faktor utama dalam melakukan sepak mula karena ketika seseorang melakukan sepak mula hanya ada satu kaki tumpu dan kaki tumpu itu berfungsi pula sebagai bagian untuk menahan seluruh berat badan. Dan juga berkat dukungan kelentukan togok yang baik maka sepak mula yang dilakukan tekong akan semakin keras dan tajam. Dengan kata lain ketika seseorang memiliki keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang yang baik, pada saat melakukan sepak mula maka seseorang itu lebih mudah untuk melakukan sepak mula ke daerah lawan, begitu pun sebaliknya ketika seseorang memiliki keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang yang kurang baik maka pada saat melakukan sepak mula kearah lawan tidak stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap keseimbangan dinamis dan Kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 49,76%.
2. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 20,99%.
3. Keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 50,06%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru PJOK, harus mampu memberikan program latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi bermain siswa.
2. Bagi Sekolah, harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan kemampuan dan keterampilan bermain siswa.
3. Bagi pelaku pendidikan dan olahraga, bahwa kesuksesan memerlukan pendukung secara menyeluruh agar mampu meraih hasil yang maksimal.
4. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktivitas latihan sepak takraw di luar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moral maupun motivasi untuk terus berlatih.
5. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini khususnya sepak mula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., Simanjuntak, V. G., & Triansyah, A.(2019). *Pengaruh Metode Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Sepak Mula dalam Permainan Sepak Takraw. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Akhbar, M. T. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 66-78. ISSN. 2527-6018.
- Gunawan. M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing. ISBN: 978-602-1547-84-7.
- Hanif. A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-979-769-840-9.

- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: UNM. ISBN 978-623-7496-27-4.
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). *Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(1). ISSN 2337-4594.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2011). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Manurizal, L. (2016). *Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan Service Slice Atlet Tenis PTL Unp. Edu Research*, 5(1), 33-40.
- Nugroho, W. A. (2015). *Perbandingan Latihan Bola Digantung dan Bola Dilambungkan terhadap Hasil Belajar Sepak Mula Dalam Permainan Sepak Takraw (Objek Studi pada Siswa Kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015)*.
- Nusufi, M. (2016). *Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014*. *Jurnal Handayani PGSD FIP UNIMED*, 6(2), 1-8. ISSN: 2355 – 1739.
- Purwaningsih, D. (2014). *Perbandingan Media Video Compact Disk (VCD) dengan Bola Gantung terhadap Hasil Belajar Sepak Mula Bawah (Servis) Sepak Takraw (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Gedeg, Mojokerto)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). *Kontribusi Kelenturan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Sembiring, H. M. M. S. B., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Pinggang dan Percaya Diri terhadap Keterampilan Bantingan Lengan*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1). ISSN: 2549-1415.
- Sepdanius. dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN 978-602-425-425-638.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA. ISBN: 979-8433-64-0.
- Suprobo, E. C., & Fudin, M. S. (2021). *Tingkat Keterampilan Sepak Mula pada Peserta Ektrakurikuler Sepak Takraw MTs Progresif Darunnajah*. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 18(1).
- Wibowo, A. B. (2018). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan Passing Bola Umur 9-11 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(1). ISSN; 1411-8319.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.

