



## **Pengaruh Variasi Latihan Kelenturan Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Pada Atlet Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan**

*The Effect of Flexibility Exercise Variations on the Ability to Serve Takraw in Extracurricular Sepak Takraw Athletes at SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*

**Fikri Rizqi Ilahi<sup>1</sup>, Dian Pujianto<sup>2</sup>, Tono Sugihartono<sup>3</sup>, Nurul Fajar Muslimah Ningrum<sup>4</sup>, Arrendi Afriliyan<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu  
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelenturan terhadap kemampuan servis sepak takraw pada atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan berjumlah 30 siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel yang digunakan tersebut adalah total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Perlakuan yang diberikan yaitu pemberian variasi latihan kelenturan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode tes secara langsung yaitu menggunakan tes kemampuan servis yang sepak takraw. Uji persyarat statistik memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan hitungan statistik kelompok eksperimen satu didapat hasil dari Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan  $0,000 < 0,005$  yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan jika dibandingkan maka  $H_0$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara variasi latihan kelenturan terhadap kemampuan servis sepak takraw atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu selatan sehingga dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan servis sepak takraw dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi siswa.

**Kata kunci :** Kelenturan, Servis, Sepak Takraw

### **Abstrak**

*This study aims to determine the effect of variations in flexibility training on the sepak takraw service ability of extracurricular sepak takraw athletes at SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. This type of research is quantitative. The population in this study were 30 students who took part in the sepak takraw extracurricular at SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. The research design used was one-group pretest-posttest. The sampling technique used was total sampling. The number of samples in this research was 30 students. The treatment given was a variety of flexibility exercises. The data collection technique in this research was a direct test method, namely using the sepak takraw service ability test. The statistical requirements test meets the homogeneity requirements and the data is normally distributed based on statistical calculations for experimental group one. The results obtained from the analysis results obtained from the t-test show that the data has a significant value of  $0.000 < 0.005$  which can be concluded that there is an influence if compared, then  $H_0$  is accepted. The results of this research show that there is an influence between variations in flexibility training on the sepak takraw service ability of the sepak takraw extracurricular athletes at SMA Negeri 2 South Bengkulu so that it can influence the improvement of sepak takraw service ability and can be used as a training method to improve student achievement.*

**Keywords:** Flexibility, Service, Sepak Takraw

## **PENDAHULUAN**

Indonesia berpartisipasi dalam warisan sepak takraw Asia Tenggara. Meskipun merupakan olahraga tradisional, sepak takraw telah mendapatkan popularitas dengan membantu meningkatkan prestasi di tingkat lokal dan internasional untuk mengangkat daerah, dan terutama Indonesia pada khususnya (Murti, Marani, & Rihatno, 2020). Untuk meningkatkan prestasi tersebut maka SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan melakukan pembinaan secara khusus terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw. Dalam upaya untuk menggapai prestasi tersebut diperlukan kemampuan khusus dalam bidang olahraga terutama sepak takraw namun pada atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan belum memiliki kemampuan sepak takraw yang maksimal.

Kondisi fisik maupun kesehatan khususnya dalam berolahraga telah dilaksanakan sebagaimana tingkatan dan dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang tinggi maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama Yuniawan & Bulqini (2022). Sehingga diperlukan perhatian tersendiri dan di perlukan motivasi terkhusus di dalam diri atlet agar selalu bisa menjaga kondisi fisiknya. Berdasarkan uraian di atas, bahwa keolahragaan memiliki tujuan di antaranya adalah prestasi. Akan tetapi motivasi itu belum muncul pada diri atlet sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan karena dilihat pada saat mereka melakukan latihan bahwa atlet tidak memiliki semangat dari dalam dirinya.

Proses latihan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan belum terlalu bervariasi sehingga membuat para atlet bersemangat dan mudah bosan sehingga hal itulah yang menjadi salah satu penghambat untuk tercapainya kemampuan yang maksimal dan juga penghambat untuk tercapainya prestasi.

Fleksibilitas ialah kapasitas untuk seluruh rentang gerakan sendi, dalam contoh ini termasuk batang tubuh, tanpa mengalami rasa sakit Jamalong, (2015). Salah satu dari banyak atribut fisik yang sangat penting dan sangat berkorelasi dengan keberhasilan olahraga sepak takraw adalah fleksibilitas, terutama dalam gerakan melayani dan menghancurkan kedeng sepak takraw. Kemampuan untuk memindahkan sendi atau kelompok sendi dari jarak jauh disebut sebagai fleksibilitas dalam bahasa Inggris. Hal ini juga sering digunakan secara bergantian

dengan mobilitas sendi dan kelenturan. Fleksibilitas atlet sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, bagaimanapun, masih sangat tidak memadai, membuat tingkat keterampilan layanan mereka kurang ideal.

SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan berfungsi sebagai tempat pengajaran atlet di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Atlet yang bertanding dalam sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan kemungkinan akan mendapat manfaat dari pembinaan ini karena minat dan kemampuan mereka tumbuh, sekaligus bisa menghasilkan sebuah prestasi. Dan terlihat pada saat proses pembinaan tersebut bahwa para atlet kurang bersemangat pada saat menerima program latihan fisik apalagi pada saat pelatih memberikan porsi latihan tambahan terutama latihan kelenturan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa ada beberapa atlet sepak takraw yang masih tidak memperhatikan dan menjaga tingkat kelenturan mereka, sehingga kemampuan para atlet tidak terlalu maksimal baik pada saat latihan maupun saat pertandingan. Hal ini dapat di lihat dari saat latihan passing, servis dan smash para atlet terlihat cepat lelah begitu juga dalam pertandingan. Sehingga hal tersebut menjadi penghalang agar tercapainya prestasi para atlet ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Proses pembinaan dan latihan sepak takraw yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dilaksanakan pada hari senin, rabu, jum'at yang dilaksanakan setelah pulang sekolah. Latihan sepak takraw dimulai 30 sampai 50 menit setelah belpulang sekolah berbunyi sehingga waktu jeda dan istirahat para atlet sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sangat terbatas. Hal inilah terkadang membuat paraatlet mudah jenuh dan bosan pada saat sesi latihan apalagi saat melakukan latihan fisik.

Pada proses latihan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan terutama pada sesi latihan kelenturan belum bervariasi atau hanya monoton sehingga para siswa ekstrakurikuler sepak takraw tidak bersemangat dan hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan kelenturan siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan belum terlalu maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap kemampuan servis mereka yang belum maksimal.

Mengingat konteks yang disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul "Pengaruh Variasi Latihan Kelenturan Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw pada Atlet Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan."

## **METODE**

Bentuk penelitian ini adalah penelitian eksperimen, berdasarkan isu-isu yang akan dibahas dalam penelitian ini. Metode eksperimen, menurut Sugiyono (2015), adalah teknik penelitian yang digunakan untuk memastikan, dalam keadaan terkendali, dampak dari perlakuan independen variabel (perlakuan atau tindakan) pada variabel dependen (hasil). Menurut Sugiyono (2015), desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain one-group pretest-posttest, dimana pretest dilakukan sebelum terapi. Akibatnya, karena dapat dibandingkan dengan keadaan pra-perawatan, hasil perawatan dapat diketahui dengan akurasi yang lebih besar. Berbagai latihan fleksibilitas menggunakan metodologi *circuit training* akan diberikan sebagai treatment. Perlakuan akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan Bompa dalam Fajar, R.N. (2021), menjelaskan karena dianggap peneliti mencoba mengambil tes selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu latihan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Jl. Kolonel Barlian, ibul, Kec. Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, Bengkulu. Penelitian dilaksanakan dari 21 juni sampai dengan 21 juli 2023. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021), populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki fitur dan atribut tertentu yang didefinisikan oleh peneliti untuk diperiksa dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah semua objek yang dipelajari. Berdasarkan pengetahuan ini, populasi untuk penelitian ini terdiri dari 30 pemain sepak takraw ekstrakurikuler dari SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Menurut Maksum (2012), sampling adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengambilan sampel populasi yang mewakili semua anggota saat ini. Akibatnya, sampel adalah komponen populasi. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan. Seluruh 30 atlet ekstrakurikuler sepaktakraw dari SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan akan menjadi sampel.

Fase yang paling krusial dalam penelitian adalah teknik pengumpulan data

karena mendapatkan data merupakan tujuan utama Sugiyono (2015). Tes dan pengukuran adalah metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Tes prasyarat harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Tujuan pengujian data pengukuran yang terkait dengan hasil penelitian adalah untuk meningkatkan analisis. Untuk itu, normalitas dan homogenitas data dalam penelitian ini akan dievaluasi.

a. Uji Normalitas

Sederhananya, uji normalitas memverifikasi bahwa data yang dianalisis memiliki distribusi normal. Tergantung pada jenis variabel yang sedang diproses, pengujian dilakukan. memanfaatkan SPSS 23 untuk menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menentukan normalitas distribusi data. Rumus *Shapiro Wilk* terlihat seperti ini:

Keterangan :

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[ \sum_{i=1}^n a_i (x_{n-i+1} - x_i)^2 \right]$$

D = Berdasarkan rumus di bawah = Koefisien tes Shapiro Wilk X  
n-i+1 = Angka ke n – i + 1 pada data

X i = Angka ke i pada data

$$D = \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$$

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok- kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dengan menggunakan uji F dari data *pretest-posttest*.

## **PEMBAHASAN**

Untuk menentukan dan mengatasi hipotesis penelitian, temuan penelitian dibahas dalam banyak cara. Temuan penelitian, termasuk temuan tes normalitas, tes homogenitas, dan tes hipotesis penelitian, dijelaskan secara mendalam. Ringkasan dari setiap variabel terkait penelitian disediakan oleh data pretest dan posttest, yang merupakan hasil dari penelitian ini.

**a. Penyajian deskripsi data tes awal (*pre-test*) kemampuan servis sepak takraw**

Rata-rata, standar deviasi, kemampuan maksimum, dan kemampuan terendah dari data uji kemampuan pelayanan sepak takraw dengan 30 orang sampel dihitung. Tabel berikut menunjukkan hasilnya.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pre-Test* Kemampuan Servis**

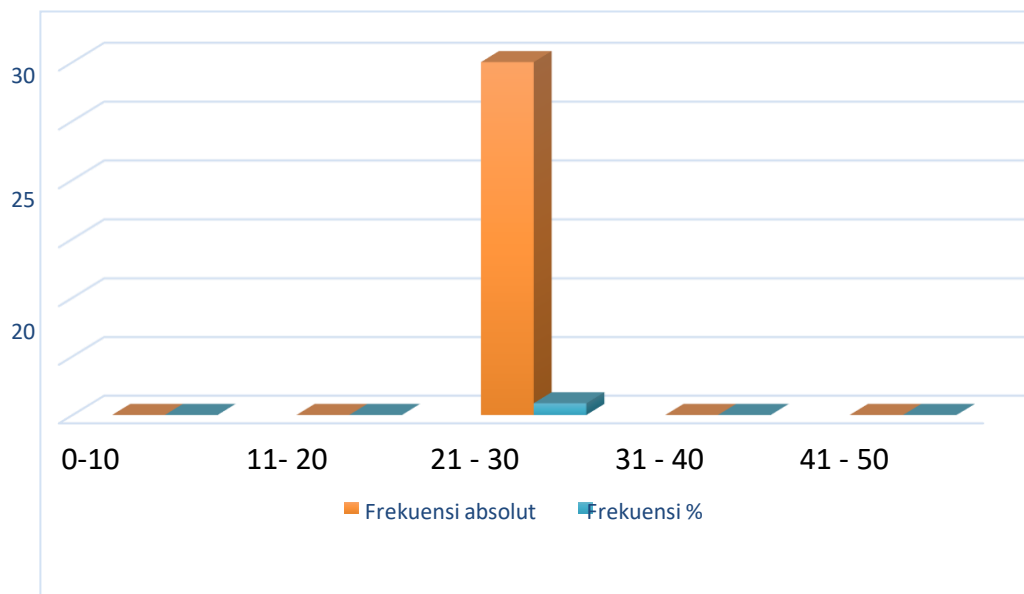
| Sumber varians | N  | Rata-rata | Standar deviasi | Skor terendah | Skor tertinggi |
|----------------|----|-----------|-----------------|---------------|----------------|
| <i>pretest</i> | 30 | 24.27     | 2.392           | 21            | 29             |

Pada tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kemampuan servis sepak takraw diperoleh nilai minimum 21, nilai maksimum 29, rata-rata(*mean*) 24.27, dan simpangan baku (standar deviasi) 2.392

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan Servis**

| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi % | Kategori      |
|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| 0 – 10         | 0                 | 0%          | Kurang Sekali |
| 11 – 20        | 0                 | 0%          | Kurang        |
| 21 – 30        | 30                | 100%        | Cukup         |
| 31 - 40        | 0                 | 0%          | Baik          |
| 41 - 50        | 0                 | 0%          | Baik sekali   |
| Jumlah         | 30                | 100%        |               |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tes kemampuan servis yang diikuti oleh 30 orang atlet ekstrakurikuler sepak takraw memiliki katagori nilai 21-30 (cukup), sebanyak 30 atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram distribusi skor berikut.



**Gambar 1 Histogram distribusi skor *pretest***

Berdasarkan gambar 11 di atas dapat dilihat bahwa keseluruhan atau 100% atlet hanya memiliki kemampuan servis sepak takraw berada pada interval 21-30 (cukup).

#### **b. Penyajian data tes akhir (*post-test*) kemampuan servis sepak takraw**

Setelah diberikan *treatment* variasi latihan kelenturan dilakukan kembali pengambilan data hasil tes kemampuan servis. Dengan deskripsi *statistic* tes akhir sebagai berikut.

**Tabel 3 Deskripsi Statistik *Post-Test* Kemampuan Servis**

| Sumber Varians  | N  | Rata-rata | Standar deviasi | Skor terendah | Skor Tertinggi |
|-----------------|----|-----------|-----------------|---------------|----------------|
| <i>Posttest</i> | 30 | 30.93     | 1.999           | 28            | 35             |

Pada tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa nilai minimum pada tes akhir berbeda dimana terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan variasi latihan kelenturan. Diperoleh nilai minimum 28, nilai maksimum 35, rata-rata (*mean*) 30.93, dan simpangan baku (standar deviasi) 1.999.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi *post-test* kemampuan servis**

| Kelas interval | Frekuensi absolut | Frekuensi % | Kategori      |
|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| 0 – 10         | 0                 | 0%          | Kurang sekali |
| 11 – 20        | 0                 | 0%          | Kurang        |
| 21 – 30        | 14                | 49%         | Cukup         |
| 31 – 40        | 16                | 51%         | Baik          |
| 41 – 50        | 0                 | 0%          | Baik sekali   |
| Jumlah         | 30                | 100%        |               |

Dari tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa tes kemampuan servis yang diikuti oleh 30 orang atlet ekstrakurikuler sepak takraw terdapat peningkatan kemampuan servis , sebanyak 14 atlet memiliki katagori nilai 21- 30 (cukup), sebanyak 16 atlet memiliki katagori nilai 31-40 (baik).

**c. Penyajian deskripsi data tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) kemampuan servis sepak takraw**

Deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari tes kemampuan servis sepak takraw dengan 30 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 5 Penyajian Deskripsi Data Tes Awal (*Pre-Test*) Dan Tes Akhir (*Post-Test*)**

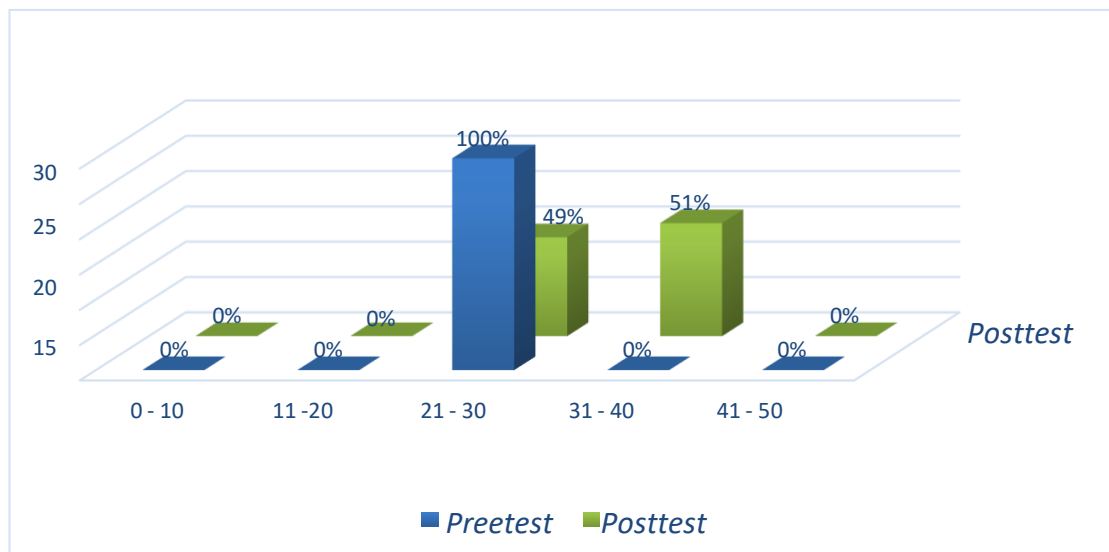
| Sumber varians  | N  | Rata-rata | Standar Deviasi | Skor terendah | Skor Tertinggi |
|-----------------|----|-----------|-----------------|---------------|----------------|
| <i>pretest</i>  | 30 | 24.27     | 2.392           | 21            | 29             |
| <i>posttest</i> | 30 | 30.93     | 1.999           | 28            | 35             |

Pada tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kemampuan servis sepak takraw diperoleh nilai minimum 21, nilai maksimum 29, rata-rata(*mean*) 24.27, dan simpangan baku (standar devisiasi) 2.392 dan pada tes akhir servis sepak takraw diperoleh nilai minimum 28, nilai maksimum 35, rata-rata(*mean*) 30.93, dan simpangan baku (standar deviasi) 1.999.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi *pre-test* dan *post-test* kemampuan servis**

| No     | Interval | Kategori      | <i>Pretest</i> |      | <i>Posttest</i> |      |
|--------|----------|---------------|----------------|------|-----------------|------|
|        |          |               | F              | %    | F               | %    |
| 1      | 0 - 10   | Kurang sekali | 0              | 0%   | 0               | 0%   |
| 2      | 11 - 20  | Kurang        | 0              | 0%   | 0               | 0%   |
| 3      | 21 - 30  | Cukup         | 30             | 100% | 14              | 49%  |
| 4      | 31 - 40  | Baik          | 0              | 0%   | 16              | 51%  |
| 5      | 41 - 50  | Baik sekali   | 0              | 0%   | 0               | 0%   |
| Jumlah |          |               | 30             | 100% | 30              | 100% |

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat terdapat peningkatan kemampuan servis sepak takraw yang mana sebelum diberikan perlakuan variasi latihan kelenturan pada saat melakukan *pretest* kemampuan servis seluruh atlet hanya memiliki kategori cukup kemudian terdapat peningkatan pada saat melakukan *posttest* yaitu sebanyak 14 atlet memiliki kategori cukup, dan sebanyak 16 atlet memiliki kategori baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram berikut



**Gambar 2. Histogram distribusi data *pretest* dan *posttest***

Berdasarkan gambar 12 di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan kemampuan servis sepak takraw dimana pada saat melakukan pretest karena 100% atlet memiliki kemampuan servis hanya pada interval 21-30 (cukup), kemudian setelah diberikan variasi latihan keleturan dan dilakukan posttest, terdapat peningkatan kemampuan servis karena sebanyak 49% atlet memiliki kategori

cukup dan 51% atlet memiliki kategori baik.

Eksperimen yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan dari bulan juni hingga bulan juli. Pelatihan olahraga adalah proses mengasah latihan dengan menggunakan pendekatan ilmiah yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan secara terorganisir, teratur, dan terjadwal untuk meningkatkan kemampuan dan persiapan olahragawan Mahfud, Gumantan, & Nugroho (2020).

Permainan sepak takraw dapat dimainkan oleh siapa saja, tetapi dalam kaitanya dengan permainan sepak taktaw maka harus menguasai teknik dasar bermain sepak takraw dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan sepak takraw terdiri dari: servis, sepak sila, sepak cungkil, sepak telapak kaki, sepak badek, memaha, menggunakan kepala, *smash*, umpan dan blok (Setiawan et al., 2022). Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan agar dapat menguasai teknik dasar dari permainan sepak takraw.

Menurut Purnama, Gustian, & Puspita (2019) menyatakan bahwa latihan tidak hanya merupakan proses adaptasi dalam arti stimulus respon atau rangsang reaksi yang hanya mengakibatkan reaksi jantung, peredaran darah, otot-otot dan sistem persarafan melainkan lebih dari itu bahwa latihan olahraga juga dapat memperbaiki daya pikir, sikap dan prilaku serta sikap dan kepribadian orang yang berlatih. Keberhasilan olahraga membutuhkan proses pelatihan dan waktu; Pelatihan adalah pengembangan metodis kemampuan dan keterampilan atlet dari waktu ke waktu, dilakukan berulang kali selama beberapa hari dengan beban pelatihan yang meningkat. Program pelatihan dapat dirancang dan dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip pelatihan dan melalui pementasan, teratur, berkelanjutan, dan berkesinambungan tanpa gangguan. Nopiyanto, et al (2021) metode pembelajaran dengan menggunakan bahan ajar model PjB2L dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran sepak takraw, hal ini disebabkan siswa akan terjun langsung atau ikut terlibat dalam model pembelajaran tersebut. Oleh sebab itu, dengan pelatihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan

siswa terus meningkat.

Fleksibilitas adalah kapasitas untuk bergerak dalam rentang gerak sendi. Dalam Sahabbudin (2018), lentur juga dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen Harsono selain ruang. Oleh karena itu, orang dengan otot elastis lebih fleksibel. Menurut Ardiansyah & Bulqini (2020), fleksibilitas sendi adalah kapasitasnya untuk jumlah gerak terbesar. Jika seseorang bisa duduk dengan kedua kaki terbuka, membungkuk dengan sempurna, atau membungkuk ke titik di mana dia bisa mencium lututnya, orang tersebut dikatakan fleksibel. Usia, jenis kelamin, volume penampang otot, dan faktor psikologis (olahraga) semuanya dapat berdampak pada fleksibilitas. Mirip dengan ini, fleksibilitas memainkan peran penting dalam keterampilan layanan sepak takraw. Saat melakukan gerakan-gerakan tersebut, kelenturan otot-otot pada tungkai dan kaki harus lentur agar tidak terasa kaku dan tegang, yang akan berakibat fatal bagi mereka yang melakukannya. Karena anggota tubuh yang fleksibel akan memiliki rentang gerak yang lebih luas, melayani dalam permainan sepak takraw membutuhkan kualitas fisik yang luar biasa dalam fleksibilitas. Begitu juga halnya dalam melakukan gerakan servis kelenturan memiliki peran yang besar dimana pada saat melakukan gerakan tersebut otot-otot pada tungkai atas dan kaki harus lentur. Kelenturan sangat penting dalam permainan sepak takraw.

Nur, (2016) apabila seorang memiliki kelenturan yang baik pada daerah sendi dan otot tungkai akan membuat gerakan tungkai lebih luas menyepak pada ruang yang sempit tanpa adanya hambatan gerak atau gerak yang tertahan dan pada akhirnya akan membuat kemampuan dasar sepak silanya lebih baik. Rosti, Suwo, & Harum (2020) kemampuan seorang pesaing sepak takraw untuk melayani sangat dipengaruhi oleh tingkat fleksibilitas mereka, yang merupakan salah satu kualitas yang harus mereka miliki. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa apabila tingkat kelenturan yang dimiliki baik maka hal itu akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan sepak takraw yang dimiliki oleh atlet. Sehingga pemberian variasi latihan kelenturan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kelenturan pada atlet sepak takraw.

Pada dasarnya kelenturan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Jika dilihat

dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga maka kelenturan dapat dibedakan atas kelenturan umum dan khusus. Dalam permainan sepak takraw kelenturan yang dimaksud adalah kelenturan pada bagian tungkai atas, tungkai bawah, dan juga bagian kaki. Kelenturan tersebut sangat dibutuhkan karena dalam permainan sepak takraw hampir setiap teknik dasar yang digunakan membutuhkan kelenturan terutama pada saat melakukan servis karena pada saat melakukan servis atas sepak takraw bagian tungkai kaki bagian atas dan bagian kaki memiliki peran besar maka dari itu tingkat kelenturan pada bagian tersebut harus bagus agar dapat melakukan servis atas sepak takraw dengan baik

Servis adalah tindakan kerja yang krusial dalam permainan sepak takraw karena angka hampir selalu dihasilkan oleh tim yang melayani; Kegagalan untuk melayani mengakibatkan tim kehilangan peluang untuk mencetak lebih banyak poin dan bahkan dapat memberikan angka kepada tim lawan Hananto (2015). Hanif (2015) mengemukakan bahwa penguasaan teknik pelayanan sangat penting karena alasan-alasan sebagai berikut: (1) menggunakan service, sebuah tim dapat menghasilkan nilai atau angka; (2) Dengan menggunakan servis, tim dapat memimpin pertandingan sesuai dengan tim yang diinginkan yang servis; dan (3) servis adalah jenis serangan awal terhadap tim lawan. Servis atas dan servis bawah adalah dua kategori servis. Servis atas dilakukan dengan menendang bola dengan posisi tinggi dari hasil operan pelempar bola. Karakteristik servis ini biasanya keras dan tajam langsung kearah lawan. Agar dapat melakukan gerakan servis yang keras dan tajam juga terarah maka perkenaan bola pada saat melakukan pukulan harus tepat pada punggung kaki sehingga diperlukan juga kelenturan pada bagian kaki, akan tetapi untuk mendapatkan servis yang maksimal diperlukan juga power otot tungkai, kecepatan.

Dalam sepak takraw kelenturan sangat dibutuhkan karena pada saat melakukan gerakan servis maupun smash kelenturan berperan terhadap kekuatan pukulan yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti membuat variasi latihan kelenturan dengan menggunakan model latihan *circuit training*. Para atlet atau siswa diberikan variasi latihan kelenturan yang berbentuk pos dan memiliki lima buah pos di mana setiap posnya akan melakukan beberapa jenis gerakan latihan kelenturan baik kelenturan

aktif maupun kelenturan pasif setiap pos memiliki jarak 2 meter. Latihan tersebut dilakukan selama 16 kali pertemuan. Jenis kelenturan yang akan dimasukan atau dilakukan di setiap posnya adalah kelenturan aktif dan pasif terutama pada bagian tungkai atas dan bagian kaki, yang mana kelenturan aktif berupa mencium lutut dengan duduk, mencium lutut dengan berdiri, *split*, *split* sambil mencium lutut, *split* sambil membungkukan badan kedepan. Kemudian untuk kelenturan pasif adalah *split* dibantu oleh teman secara berhadapan, *split* dengan badan membungkuk ke depan sambil didorong oleh teman, mengangkat kaki sebelah ke atas sambil dibantu oleh teman.

Pemberian variasi latihan kelenturan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan servis sepak takraw pada atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Adanya peningkatan kemampuan servis sepak takraw dibuktikan dengan hasil perhitungan dari data *pretest* dan *posstest* yang menunjukkan hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan  $0,000 < 0,005$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan kelenturan yang diberikan. Adanya pengaruh dari latihan yang diberikan karena selama latihan terjadi pengulangan gerakan kelenturan secara terus menerus selama 16 kali pertemuan sehingga dengan demikian terjadi peningkatan tingkat kelenturan atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dan hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan servis sepak takraw.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas adalah penerapan variasi latihan kelenturan yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan para atlet sehingga kemampuan servis sepak takraw dapat meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir. Hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikan  $0,000 < 0,005$  Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan kelenturan terhadap kemampuan servis sepak takraw atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah, R. T., & Bulqini, A. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Akurasi Servis Pada Tekong Atlet Sepak Takraw Smanor Jawa Timur. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 01–08. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p01-08>
- Fajar, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen Dilakukan Di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning) (*Doctoral dissertation*, Universitas Siliwangi).
- Hananto, H. P (2015). *Melatih olahraga dan sepak takraw*. Yogyakarta: UNY Press
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Jamalong, A. (2015). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 20–34.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujianto, D. (2021). *Buku ajar penelitian penjas dan olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Yarmani, Y., & Prabowo, A. (2021). Project based blended learning to improve students creativity in sepak takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 300-309.
- Mahfud, I., Gumantan, A. & Nugroho, A. R. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. Vol.3 No.1
- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115 - 126. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.04>
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepak Sila Pada Sepak Takraw. *Jurnal menssana*, 1(2), 49-58
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33.
- Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Kaki Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 46-56
- Sahabbudin. Dkk. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan

*Lay-Up Shoot* Pada Mahasiswa FIK UNM. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).

Setiawan, F. R., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 226-239.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Yuniawan, F. & Bulqini, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Dapat Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dan Keterampilan Servis Pada Sepaktakraw. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol.5 (8).