

HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KETEPATAN SERVIS PADA MAHASISWA PUTR PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

¹ Adam Ericson Silitonga, ² Melky Pangemanan, ³Theo Mautang

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹ericsonadam99@gmail.com, ²melky_pangemanan@unima.ac.id

³theo.mautang@unima.ac.id

Diterima: 04/10/2022 Direvisi : 06 /10/2022 Disetujui : 30-11-2022

Abstrak

Rumusan masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana hubungan kelentukan otot punggung terhadap ketepatan servis pada mahasiswa prodi ikor. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : apakah ada hubungan kelentukan otot punggung terhadap ketepatan servis pada mahasiswa prodi ikor. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bertujuan untuk mencari hubungan dan membuktikan hubungan hipotesis hubungan dua variabel. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa putra prodi Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrument yang digunakan untuk melakukan kelentukan otot punggung adalah sit and reach dan untuk melakukan ketepatan servis adalah raket dan bola kasti. Berdasarkan hasil penelitian ini hasil yang di dapatkan ialah H_0 di tolak H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot punggung terhadap ketetapan servis.

Kata Kunci : Kelentukan Otot Punggung, Ketepatan Servis

Abstract

The formulation of the problem formulated in this study is as follows: how is the relationship between back muscle flexibility and service accuracy in students of the IKor study program. This study aims to determine: is there a relationship between back muscle flexibility and service accuracy in students of the Koran Study Program? The type of research used in this research is correlation research which aims to find a relationship and prove the hypothetical relationship between two variables. The sample used in this study were male students of the Sports Science study program, totaling 30 people, the sampling technique used was total sampling technique. The instruments used to flex the back muscles are sit and reach and to perform accurate servicing are rackets and baseballs. Based on the results of this study, the results obtained are that H_0 is rejected, H_a is accepted, meaning that there is a significant relationship between back muscle flexibility and service

Keywords: Back Muscle Flexibility, Service Accuracy

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan adalah kegiatan yang di selenggarakan untuk mendukung Pendidikan jasmani, mental, dan sosial.. Di dalamnya terkandung arti suatu gerakan, permainan atau olahraga tertentu. Kegiatan olahraga ini merupakan upaya seseorang untuk dapat meningkatkan keadaan kesehatannya. Namun, tentunya kesehatan manusia tidak hanya bergantung pada aktivitas atau aktivitas olahraga, tetapi juga pada pola makan dan kebiasaan hidup sehari-hari. Menurut Suryanto Rukmono, olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau kegiatan yang bertujuan untuk melakukan pelatihan terhadap tubuh sehingga menjadi kuat dan baik jasmani maupun sehat rohani.

Tenis rumput adalah olahraga di mana satu atau dua pemain menghadapi pembatasan jaring. Untuk memainkannya, Anda membutuhkan raket dan bola karet yang diisi udara dan dilapisi kain kempa. Keterampilan yang membutuhkan kekuatan untuk melempar bola atau memukul bola merupakan kegiatan yang harus dilakukan pada tempat terbuka, sehingga sulit bagi lawan untuk merespons. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau kualitas tubuh seseorang. Kualitas ini adalah kemampuan tubuh pemain untuk melakukan berbagai tugas fisik yang dilakukan. Berikut adalah beberapa latihan tenis lapangan yang harus dilakukan pemain tenis. Daya tahan, kelincihan, fleksibilitas, kecepatan, dan kekuatan.

Berdasarkan observasi peneliti pada mahasiswa Prodi ikor penulis menemukan permasalahan pada beberapa peserta yaitu kemampuan saat melakukan olahraga tenis lapangan sangat rendah hal ini ditunjukkan ketika saat melakukan servis bola tidak masuk pada sasaran.

Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik mengambil judul tentang hubungan kelentukan otot punggung terhadap ketepatan servis tenis lapangan pada mahasiswa Prodi ikor

Metode Penelitian

Sehubungan dengan penelitian ini merupakan koresional bertujuan terhadap hubungan kelentukan otot punggung melalui ketepatan servis tenis lapangan pada mahasiswa ikor.

Dalam penelitian memiliki dua variabel

- 1) Variabel Bebas/Independen, X = Kelentukan Otot Punggung
- 2) Variabel Terikat/Dependen , Y = Ketepatan Servis

Secara operasional, kemampuan servis dalam penelitian ini diartikan Kemampuan mahasiswa dalam melakukan tugas tes kemampuan servis yang meliputi dengan tes sit and reach

1. Kelentukan Otot Punggung

Fleksibilitas otot punggung merupakan kemampuan mahasiswa dalam kurikulum untuk melakukan gerakan otot punggung yang berfungsi sebagai gerakan batang tubuh yang penting dalam penelitian ini. Otot punggung merupakan otot yang memiliki fungsi melakukan gerak tubuh siswa saat melakukan servis bola.

2. Ketepatan Servis

Ketepatan Servis adalah kemampuan Mahasiswa dalam melakukan pukulan tunggal untuk merai poin dalam pertandingan yang paling penting dilakukan sehingga maupun melakukan peraktek lapangan.

Instrumen yang digunakan penelitian ini sit and reach dan tes servis tenis Hewitt dalam tenis lapangan

1. Tes Sit and Reach

Tes kelentukan Otot punggung Tes ini bertujuan untuk mengukur progresif dari latihan kelentukan dengan menggunakan alat ukur yaitu Sit And Reach test atau Flexometer.

Gambar Sit and Reach



Tabel Sit and Reach

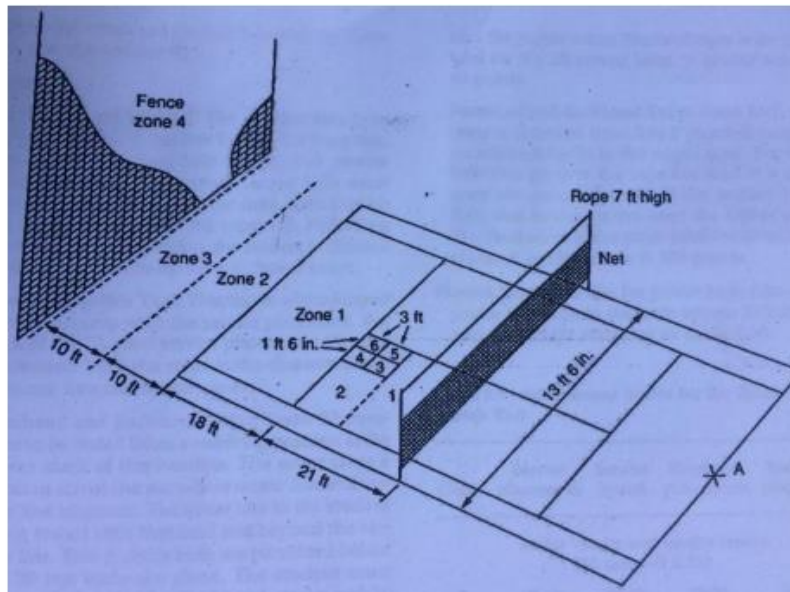
Skor	Putra	Kriteria
5	>14	Sempurna
4	11 – 14	Baik sekali
3	7 – 10	Baik
2	4 – 6	Cukup
1	< 4	Kurang

2. Tes Servis

Tes Hewitt adalah tes yang menekankan lokasi hasil stroke atau tembakan. Hewitt menguji tenis dengan melakukan servis bola melewati net 10 kali dan mengenai target untuk mendapatkan poin. Skor sempurna adalah 60 dari 10 peluang servis dengan gol antara 0 dan 6. Skor akhir adalah skor total gol yang dicapai setelah 10 peluang servis tercapai.

Grade	Service Placement
	<i>Junior varsity and varsity tenis</i>
F	20-24
D	25-29
C	30-39
B	40-45
A	46-60

Tabel Tes Servis (Strand & Wilson, 1995: 90).



Gambar Arena tes Hewitt
 Sumber: Strand & Wilson, 1995: 89

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Sit and Reach

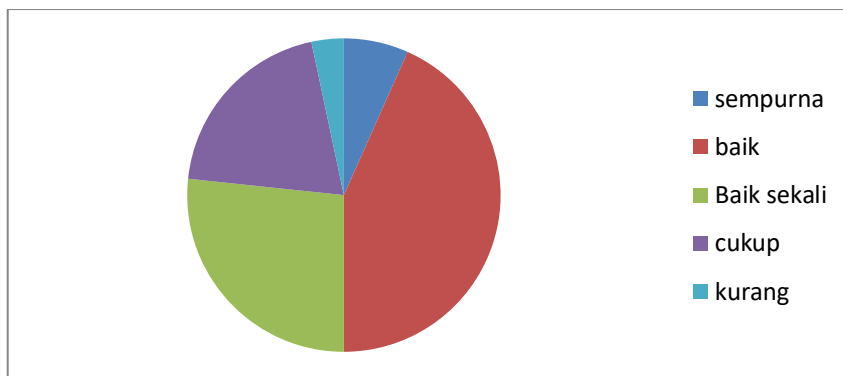
Distribusi hasil kelenturan otot punggung diperoleh data berupa tabel di bawah ini:

Tabel Distribusi Hasil Sit and Reach

Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
Kurang	1	3%
Cukup	6	20%
Baik	13	43%
Baik Sekali	8	27%
Sempurna	2	7%
Total	30	100 %

Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Mahasiswa Ikor yang berada pada Hasil Sit and Reach (sempurna) 2 orang (7%), Kategori (Baik) 13 orang (43%), Kategori Baik sekali 8 (27%) Kategori cukup 6 orang (20%).dan kategori kurang 1 (3%)

Gambar 4.1Diagram Hasil Sit and Reach



2. Hasil Tes Servis

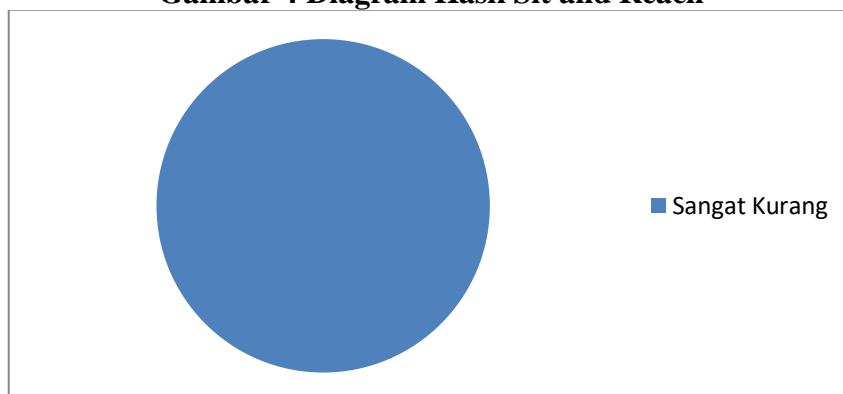
Distribusi hasil Tes Servis di peroleh data sebagai berikut

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Servissa

Kategori	Frekuensi	Presentasi(%)
Sangat Kurang	30	100%

Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Mahasiswa Ikor yang berada pada hasil ketepatan servis kategori Sangat kurang 30 (30%).

Gambar 4 Diagram Hasil Sit and Reach



Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Mahasiswa Ikor yang berada pada Hasil Sit and Reach (sempurna) 2 orang (7%), Kategori (Baik) 13 orang (43%), Kategori Baik sekali 8 (27%) Kategori cukup 6 orang (20%).dan kategori kurang 1 (3%)

Berdasarkan Table Diatas Diperoleh Bahwa Mahasiswa Ikor yang berada pada hasil ketepatan servis kategori Sangat kurang 30 (100%) Dengan demikian hasil penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa yang melakukan servis tidak tepat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa Sebagian beesar mahasiswa

memiliki kemampuan kelentukan melalui, melalui data penelitian yang menunjukkan presentase mahasiswa yang memiliki kemampuan kelentukan bekategori cukup, baik dan sempurna. Sedangkan kemampuan servis mahasiswa Putra ilmu keolahragaan yang kemampuannya berada pada kategori Sangat Kurang. Faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan servis dengan Sangat kurang adalah pada saat mengikuti perkuliahan tenis lapangan para mahasiswa tidak amendengarkan dan mempraktekkan sesuatu hal sesuai Langkah – Langkah yang telah diberikan oleh dosen matakuliah.

Analisis yang di lakukan berdasarkan uji di atas, maka hipotesis ini adanya hubungan antara Kelentukan otot punggung dan ketepatan servis yang sangat signifikan sehingga hipotesis di dapat untuk diterima.

Kebugaran merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari beberapa komponen, baik meningkatkan maupun mempertahankan. Selain kesepuluh komponen tersebut, ada faktor lain yang mempengaruhi kebugaran yaitu faktor latihan, prinsip kelebihan beban, faktor istirahat, pola hidup sehat, faktor lingkungan, selain faktor tersebut diet dan nutrisi. Menurut Andi Suhendro dkk (2004:4.47), kelenturan adalah kemampuan sendi dan otot sekitarnya untuk bergerak secara optimal tanpa mempengaruhi hal-hal yang dapat mempengaruhi. kelenturan yang menjadi faktor utama pada seorang melalui bentuk persendian, elastisitas otot ligamen. Orang yang fleksibel (fleksibel) adalah seseorang yang tubuhnya memiliki rentang gerak yang luas pada persendian dan otot-ototnya yang elastis. Fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan latihan. Orang yang tidak fleksibel lebih rentan terhadap ban, gerakan kaku, dan kelambatan dalam mempelajari keterampilan fisik.

Berdasarkan hasil analisis uji di atas, maka H_a ditolak H_o diterima Artinya tidak ada Hubungan yang signifikan Antara Kelentukan Otot Punggung Terhadap Ketepatan Servis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa Sebagian beesar mahasiswa memiliki

kemampuan kelentukan yang baik, hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan presentase mahasiswa yang memiliki kemampuan kelentukan bekategori cukup, baik dan sempurna. Sedangkan kemampuan servis mahasiswa Putra ilmu keolahragaan yang kemampuannya berada pada kategori Sangat Kurang. Berdasarkan hasil analisis uji di atas, maka H_0 ditolak H_a diterima Artinya tidak ada Hubungan yang signifikan Antara Kelentukan Otot Punggung Terhadap Ketepatan Servis.

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Almar Buchori. (2001). Kewirausahaan. Bandung: Alfabeta.
- Andhika Mulia P. (2013). Analisis Faktor Shoot on Target tim Sepakbola PS Pada Kompetisi Sepakbola Pengcab PSSI Kota Yogyakarta.Skripsi: FIK UNY.
- Barron's. (2000). Tennis Course Techniques and Tactics Volume 1. Hongkong: Barron's Education Series, Inc.
- Benedieta Prihatin (2003). Kewirausahaan Dari Sudut Pandang Psikologi Kepribadian. Jakarta: Grasindo.
- Brewer, Lewis. (1998). Professional Tennis Drills. New York: the USTA Publications Department and bookstores.
- Brown, Jim. (2001). Tenis Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Don J, Leary. (1989). The Teaching Tennis Pro. United States. Pinnacle
- Hisom Prastyo. (2009). Analisis Receive Service pada final kompetisi bolavoli putra Proliga dan Livoli tahun 2009. Skripsi: FIK UNY.
- Hendro. (2011). Dasar-dasar Kewirausahaan. Jakarta: Erlangga.
- ITF. (2015). Rules Of Tennis. ITF LTD. Bank lane RoehampTon London
- Ida Prastiowati. (2009). 700 Motivasi Dahsyat Pengguncang dunia. Pustaka Grahatama.
- Loman, Lucas. (2008). Petunjuk Praktis Bermain Tenis. Bandung: Angkasa
- Lardner, Rex. (2003). Pedoman Lengkap Bermain Tenis. Semarang: Dahara Prize.

Marcel Gautchi (2003). Tennis, Playing, Training and Winning. Arco Pub.Co. English

Magheti, Bey. (2000). Tenis Para Bintang. Bandung: CV Pioner Jaya

Paul Roetert. (2001). World-Class Tennis Technique. United State. Human Kinetic.

Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bina Aksara.

Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2002). Teori dan metodologi melatih fisik petenis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.