

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL SEPAK SILA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 5 KOTA SUKABUMI TAHUN 2017/2018

Agung Anugrah Matin¹, Ahmad Alwi Nurudin², Firman Maulana²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi

agunganutrah95@gmail.com, ahmadalwi010@yahoo.co.id, firmanmaulana@ummi.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran yang diolah dengan statistik korelasi ganda. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, sampel diambil secara total sampling. Berdasarkan hasil korelasi X_1 , X_2 terhadap Y diperoleh F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , yaitu $F_{hitung} (13,37) > F_{tabel} (3,59)$ dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapatkan hasil perhitungan $R_{X_1X_2Y}$ sebesar 0,786 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,786^2 \times 100\% = 61,7\%$ dan sisanya 38,3%. Artinya penguasaan fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw sebesar 61,7% dan sisanya 38,3% oleh variabel lain.

Kata kunci: Fleksibilitas Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Hasil Sepak Sila Sepak Takraw.

Abstract: *This study aims to determine the relationship between of flexibility muscle leg and leg muscle strength of results kick sila in the game kick takraw.. This research uses quantitative method with test and measurement technique and processed with multiple correlation statistic analysis.. The population of this research is 20 people, with sampling technique using total sampling. Based on the result of X_1 correlation, X_2 has Y obtained $F_{arithmetic} (13.73) > F_{table} (3.59)$ with significant level 0.05. By getting the result of $R_{X_1X_2Y}$ calculation of 0.786 with strong classification and construction simultaneously $R^2 \times 100\% = 0,7862 \times 100\% = 61,7\%$ and the rest 38,3%. This means that mastery of flexibility muscle leg and leg muscle strength contributes to result kick sila in kick takraw games by of 61.7% and the remaining 38.3% by other variables.*

Keywords: *Flexibility Of Muscle Leg, Leg Muscle Strength, Results Kick Sila Kick Takraw*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan atau suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan dari olahraga pun berbeda-beda ada olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, untuk prestasi, untuk rekreasi, untuk rehabilitasi dan sekarang olahraga telah termasuk kedalam kurikulum Pendidikan.

Suryosubroto dalam Jevrie Randy Giovani Nusantara (2009: 286-287) mendefinisikan 'kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas

wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, disebut kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh peserta didik, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran biasa'. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik dapat memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai'.

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 voli, 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. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima dan menahan serangan dari regu lawan dibagian belakang lapangan. Dua pemain yang lain disebut apit kanan dan apit kiri. Kedua pemain ini berada di sebelah kanan dan kiri di depan tekong. Pemain ini berada di dekat net yang bertugas sebagai pelempar bola ke tekong, penerima dan pemblok dari pihak lawan. Dalam pertandingan beregu, setiap regu terdiri dari minimal 3 pemain dan maksimum 5 pemain (dimana setiap regu mempunyai 3 pemain dan 2 pemain cadangan). Semua pemain tersebut harus terlebih dahulu di daftarkan dalam pertandingan beregu dalam. Banyak cara dilakukan dalam permainan sepak takraw, salah satunya menyepak, menyundul, mendada, memaha dan membahu. Dalam permainan ini di perlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik.

SMP Negeri 5 Kota Sukabumi merupakan salah satu sekolah favorit di kota Sukabumi, banyak prestasi yang membanggakan diraih sekolah ini baik ditingkat provinsi bahkan sampai tingkat nasional salah satu prestasi di tingkat nasional juara 4 sekolah sehat dan juara 1 sekolah sehat di tingkat kota Sukabumi. Adapun prestasi yang membanggakan lainnya adalah seperti ekstrakurikuler teater, sedangkan olahraga prestasinya yang sering memberikan kebanggaan di tingkat kota maupun provinsi yaitu bola basket serta sepak takraw dan lain-lainnya, ekstrakurikuler sepak takraw yang di bina oleh bapak Drs.Suheri. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 5 Kota Sukabumi dilaksanakan pada setiap hari Rabu pukul 13.30 WIB sampai dengan selesai.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan, di sekolah SMP Negeri 5 Kota Sukabumi pada hari sabtu tanggal 21 Oktober 2017 pukul 09.30 WIB serta pada hari Kamis tanggal 22 Februari 2018 pukul 08.00 pada saat ekstrakurikuler berlangsung bahwa di sekolah SMP Negeri 5 Kota Sukabumi ada kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw, peneliti bertemu dengan pelatihnya.

Dengan demikian peneliti menemukan beberapa masalah yaitu sebagian besar siswa belum maksimal dalam mengontrol/menimbang bola takraw saat melakukan teknik sepak sila. Sedangkan kemampuan menyepak dalam sepak takraw merupakan dasar dari kemampuan lainnya karena gerakan ini merupakan gerakan dominan dalam permainan sepak takraw disamping itu, kemampuan menyepak juga merupakan ibu gerakan dalam permainan sepak takraw. Hal ini dapat kita amati dalam permulaan permainan sampai membuat angka/point semuanya menggunakan dengan kaki(sepak).Oleh karena itu kemampuan menyepak harus kita kuasai dalam bermain sepak takraw.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang "Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Tungkai dan Kekuatan Otot

Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi”

Sejarah Sepak Takraw

Menurut catatan sejarah, permainan sepak takraw berasal dari jaman Kesultanan Melayu (634-713) dan dikenal sebagai *sepak raga* dalam bahasa Melayu. Bola terbuat dari anyaman rotan dari rotan dan pemain berdiri membentuk lingkaran. Catatan tentang *sepak raga* ini terdapat dalam sejarah Melayu. Ketika pemerintahan Sultan Mansyur Shah Ibnu Almarhum Sutan Muzzaffar Shah (1459-1477), seorang putranya bernama Raja Ahmad telah di buang dari kerajaan karena telah membunuh anak bendahara akibat persengketaan ketika bermain sepak raga. Raja Ahmad kemudian diangkat menjadi Sultan di Pahang, bergelar Sultan Muhammad Shah I Ibnu Almarhum Sulta Mansyur Shah. Sepak takraw mulai diterima dan dimainkan di Asian Games XI tahun 1990 di Beijing Cina, sedangkan di Sea Games mulai dipertandingkan sejak tahun 1977 dan di Indonesia dan Philipina mengikutinya. Sebelumnya sepak takraw dipertandingkan dalam even 2 tahunan di antara negara di semenanjung dan Indo Cina seperti Malaysia, Myanmar, Thailand, dan Laos yang di sebut dengan SEAP Games (South East Asian Peninsular). Pada tahun 1965 terbentuklah asosiasi sepak takraw se-Asia yang di sebut ASTAF (Asian Sepak Takraw Federation) dan pada tahun 1987 ISTAF (International Sepak Takraw Federation) terbentuk atau didirikan’.

Kemudian pada tahun 1971 di Indonesia didirikan sebuah induk organisasi sepak raga dengan nama PERSERASI (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia). PERSERASI di dirikan atas prakarsa Direktorat Keolahragaan, Ditjen Dikluspora dengan Ketua Umum yang pertama adalah Drs. M. Junus Akbar dan Ketua Kehormatan Mayjen Purn. Supardi. Sejak itulah PB PERSERASI berupaya untuk mengembangkan sepak raga di seluruh Indonesia. Sejak inilah sepak takraw berkembang sangat pesat di Indonesia, namun perkembangan itu tidak dibarengi dengan peningkatan prestasi di ajang Internasional.

Pada tahun 1986, tepatnya tanggal 6-8 Oktober PB PERSERASI mengadakan kongres yang di hadiri 24 utusan daerah. Acara kongres antara lain menyusun AD/ART organisasi dan pemilihan pengurus baru. Setelah mengabdikan selama 15 tahun (sejak 1971), H.M Yunus Akbar menyerahkan tongkat estafet kepada Ketua Umum yang baru yaitu Ir. H. Marjoeni Warganegara. Salah satu keputusan dari kongres tersebut adalah mengganti istilah sepak raga menjadi sepak takraw, sehingga Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERASI) secara otomatis berubah menjadi Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PERSETASI)’.

Pengertian Sepak takraw

Sepak takraw berasal dari dua kata sepak dan takraw. Sepak berarti gerakan menyepak sesuatu dengan kaki, dengan cara mengayunkan kaki di depan atau kesisi, dan takraw berarti bola atau barang bulat yang terbuat dari anyaman rotan. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Pada awalnya sepak takraw adalah salah satu permainan yang ada di dalam masyarakat yang dimainkan untuk mengisi waktu luang. Untuk memainkan permainan tidak perlu memerlukan teknik teknik yang sulit, sehingga siapa saja dapat memainkannya.

Achmad Sofyan Hanif (2015: 11) ‘Sepak takraw suatu permainan yang di dominasi oleh kaki yang memainkan bola takraw di atas lapangna seluas lapangan bulu tangkis dan di pertandingan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang. Pada awalnya olahraga sepak takraw ini pada zaman dahulu dimainkan oleh para bangsawan di Sulawesi Selatan yang dimainkan oleh 6-9 orang secara melingkar di suatu tempat terbuka, sebagai hiburan sebagai pengisi waktu senggang’.

Bedasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepak takraw atau disebut juga sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang, permainan ini adalah jenis

olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan ganda badminton. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, namun menggunakan kaki untuk memukul bola yang terbuat dari rotan dan di pertandingan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang.

Sepak Sila

Yusup dkk dalam Ahmad Alwi Nurudin (2001: 32) berpendapat bahwa sepak sila berfungsi antara lain sebagai berikut; 1) sebagai sepakan sajian awal atau servis atau sepak mula; 2) untuk menerima bola *smash* dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan; dan 3) untuk menyuguhkan umpan kepada *smasher*. Sunggono, (2008 :12) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimbang bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan. Dengan demikian untuk melakukan teknik sepak sila sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
- b) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- d) Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e) Mata melihat kearah bola.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibegkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Pergelangan kaki-sepak pada waktu meyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- h) Bola disepak keatas lurus melewati kepala.

Fleksibilitas Otot Tungkai

Menurut Dikdik dalam Satriya dkk, (2007: 63) ‘Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament.’ Menurut Pearce dalam Siti Hodijah (2015: 20) ‘Tungkai tersusun oleh beberapa tulang dan otot yang lebih besar dan lebih kuat susunan tulang lainnya. Hali ini karena tungkai adalah bagian tubuh yang sering digunakan untuk menyangga dan membuat tubuh lainnya untuk bergerak. Lebih jelas mengenai fungsi tungkai. Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan bagian berat badan bagian atas. Ia memindahkan tubuh saat bergerak, ia dapat menggerakkan tubuh ke atas, juga menendang’. Dari pendapat para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi yang luas-luasnya dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Jadi kelentukan otot tungkai dalam kaitannya dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil gerakan sepak sila yang maksimal.

Kekuatan Otot Tungkai

Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 98) mengatakan bahwa “Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga dan sangat penting dalam proses mencetak atlet”. Kekuatan otot tungkai sangat besar hubungannya hampir semua cabang olahraga. Setiap atlet harus memiliki kekuatan sebagai dasar kondisi fisik agar tidak mengalami penurunan keterampilan yang disebabkan oleh energi fisik, otot tungkai sangat berpengaruh pada cabang olahraga yang salah satunya menggunakan kekuatan otot tungkai. Menurut Damiri yang dikutip oleh Siti Hodijah (2015: 26) mengatakan bahwa, ‘Otot tungkai yaitu sekelompok jaringan kenyal atau urat keras yang berupa alat-alat gerak aktif yang menggerakkan anggota tubuh bagian bawah sekaligus menahan kestabilan anggota tubuh lainnya’. Berdasarkan uraian sebelumnya dapat

disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah suatu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga yang dilakukan atlet dengan melakukan kemampuan maksimal dengan satu gerakan yang baik. Selain itu kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok jaringan kenyal atau urat untuk mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktivitasnya dan kekuatan otot tungkai juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas sehingga dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa metode *survey*. Peneliti ingin mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya adalah fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah hasil sepak sila siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kota Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9 Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 20 orang. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, yaitu semua siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kota Sukabumi dengan jumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data untuk fleksibilitas otot tungkai adalah dengan melakukan tes duduk sila dan kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Back and Leg Dynamometer*. Untuk hasil sepak sila dilakukan dengan tes keterampilan sepak sila.

HASIL PENELITIAN

1. Kontribusi fleksibilitas otot tungkai terhadap hasil sepak sila

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} = 0,746$ dan $r_{tabel} = 0,468$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara fleksibilitas otot tungkai terhadap hasil sepak sila. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi fleksibilitas otot tungkai terhadap hasil sepak sila sebesar 55,6%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara fleksibilitas otot tungkai terhadap hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi.

Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sendi yang luas-luasnya dan elastisitas otot, tendon, dan ligament. Jadi fleksibilitas otot tungkai dalam kaitannya dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil sepak sila yang maksimal.

Sebagaimana dikemukakan oleh Menurut Dikdik dalam Satriya dkk, (2007: 63) ‘Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament.’

2. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} = 0,746$ dan $r_{tabel} = 0,468$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi = $r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila sebesar 30,4%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi.

Salah satu komponen kondisi fisik saat melakukan sepak sila adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai dalam permainan sepak takraw sangat penting sekali, karena dalam melakukan sepak sila pada saat menimbang bola, sehingga bola dapat terarah dan terkontrol dengan maksimal. Setiap atlet yang berprestasi hendaknya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang dimaksud seperti kekuatan, kekuatan

merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga dan sangat penting dalam proses mencetak atlet. Kekuatan sangat berhubungan dengan keterampilan, karena kekuatan adalah suatu dasar pembentukan kondisi fisik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh atlet disuatu cabang olahraga yang salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw.

Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015: 98) mengatakan bahwa “Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga dan sangat penting dalam proses mencetak atlet”. Kekuatan sangat berhubungan dengan keterampilan, karena kekuatan adalah suatu dasar pembentukan kondisi fisik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh atlet disuatu cabang olahraga yang salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw.

3. Kontribusi Fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkia dengan hasil sepak sila

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda uji F, di dapat F_{hitung} (13,73) > nilai F_{tabel} (3,59) diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 20-2-1=17$ pada $\alpha = 0,05$. Ini menunjukkan bahwa fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP NEGERI 5 Kota Sukabumi sebesar 61,70%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi fleksibilitas otot tungkai terhadap hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi sebesar 55,60% dan sisanya 44,40% ditentukan oleh variabel lain.
2. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi sebesar 30,40% dan sisanya 69,60% ditentukan oleh variabel lain.
3. Dalam pelaksanaan tes hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi diperoleh beragam hasil yang di dapat. Hal ini dikarenakan berbedanya kemampuan yang dimiliki masing-masing pemain dan kondisi fisik yang dimiliki (fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai) berbeda. fleksibilitas otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila memberikan kontribusi sebesar 61,70% dan sisanya 38,30% ditentukan oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Alwi Nurudin. (2015). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Dan Kelentukan Otot Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila Dalam Pembelajaran Sepak Takraw. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
- Achmad Sofyan Hanif. (2015). Kepelatihan Dasar Sepaktakraw. Jakarta, PT RajaGrafindo Persada
- Achmad Sofyan Hanif. (2015). Sepak Takraw Untuk Pelajar. Jakarta, PT RajaGrafindo Persada
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung, ALFABETA, cv
- Jevrie Randy Giovani Nusantara. (2013). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IS Di Sma Negeri 7 Semarang. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
- Satriya, dkk, (2014). Teori Latihan Olahraga. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada
- Siti Hodijah. (2015). Hubungan Antara Daya Otot Ledak Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Penalti Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra

Kelas VII SMP Negeri 2 Sindangbarang Cianjur. Skripsi. Universitas Muhammadiyah
Sukabumi
Sunggono. (2008). *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact.