

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan antara kelentukan tungkai dengan kemampuan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw Klub Cubamang Silatong Aceh Singkil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 atlet. Data diperoleh melalui tes Sit and Reach untuk mengukur kelentukan tungkai, dan tes kemampuan teknik sepak sila. Hasil tes Sit and Reach menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan tungkai atlet adalah 3,81. Nilai ini menggambarkan tingkat fleksibilitas otot bagian bawah tubuh, khususnya otot hamstring dan punggung bawah. Berdasarkan kriteria penilaian umum, angka ini termasuk dalam kategori cukup baik, tetapi belum optimal untuk olahraga seperti sepak takraw yang menuntut tingkat fleksibilitas tinggi, terutama dalam gerakan sepak sila. Kemampuan teknik dasar sepak sila yang diukur pada 11 atlet menghasilkan nilai rata-rata 26,6. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar sepak sila para atlet tergolong cukup baik, namun masih bisa ditingkatkan lebih jauh melalui latihan teknik dan penguatan aspek fisik, termasuk kelentukan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (KP) = $r^2 \times 100\%$ = $1 \times 100\%$ = 100%. Ini menunjukkan bahwa 100% variasi kemampuan teknik dasar sepak sila dapat dijelaskan oleh variabel kelentukan tungkai. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel sangat kuat dan bersifat positif sempurna. Untuk menguji hipotesis, dilakukan uji t dengan hasil thitung = 3. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk = n - 2 = 9), diperoleh ttabel =

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*.
- Afrizal, S. (2019). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Patriot*.
- Argantos, A., & Hidayat, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Dahrial, D. (2022). Hubungan Kelentukan Tungkai dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Uko Sepaktakraw Prodi Penjaskesrek. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 6(1), 1-15.
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Depdiknas
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Husen, J., & Rahmat, Z. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).Jaya.
- Nugroho, A. (2019). Hubungan Kelentukan Tungkai dengan Teknik Dasar Sepak Sila pada Atlet Sepak Takraw di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 123-130.

- PB. Persetasi. (1992). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta.
- PB. Persetasi. (1999). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta.
- Pradana, A. A. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Lari Cepat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Putra, M. A., & Manurizal, L. (2020). Hubungan Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari 100 Meter. *Journal of Sport Education and Training*.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Sastrawan, S. (2002). *Dasar-dasar Latihan Fisik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- 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 Sindang barang Cianjur. Skripsi. Universitas Muhammadiyah.Sukabumi.
- Sugiyono. (2018). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* Bandung: Cv Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur
- Widodo, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 60 Meter. *Eprints Undip*.