

SURVEI TINGKAT KELENTUKAN TOGOK PADA PEMAIN BOLAVOLI CLUB PANAMA DI KELURAHAN KARANG BESUKI KOTA MALANG

Achmad Cahya Febrianto, Saichudin, Rias Gesang Kinanti

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No.5 Malang

E-mail: achmadfebri3@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan togok pemain bola voli klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang. Hal ini ditinjau dari belum adanya data tentang tingkat kelentukan togok pemain bolavoli klub Panama Kota Malang. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bolavoli klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang, yang berjumlah 25 orang berjenis kelamin laki-laki, peneliti menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes *sid and reach*, tes ini dilakukan untuk memperoleh dan mengetahui hasil data tingkat kelentukan pemain bolavoli klub Panama Kota Malang. Selanjutnya data hasil tes *sid and reach* di rata-rata dan di persentasekan. Hasil penelitian menunjukkan, dari 25 pemain klub bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang, terdapat 1 pemain (4%) kategori tingkat kelentukan baik sekali, 5 pemain (20%) kategori tingkat kelentukan baik, 6 pemain (24%) kategori tingkat kelentukan sedang, 3 pemain (12%) kategori tingkat kelentukan buruk, 10 pemain (40%) kategori tingkat kelentukan buruk sekali dan tidak ada satupun pemain atau 0% kategori tingkat kelentukan superior. Sehingga rata-rata tingkat kelentukan klub bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang yaitu pada kategori buruk. Selain itu, variabel usia subjek memiliki keterkaitan terhadap tingkat kelentukan togok.

Kata Kunci: Survei, Tingkat Kelentukan Togok

Abstract: This study aims to determine the level of determination of the club volleyball players togok Panama Kelurahan Karang Besuki, Malang City. This is seen from the absence of data on the level of determination of the Panama club volleyball players togok Malang City. This type of research uses a quantitative descriptive research method with a survey approach. Surveys are a way of collecting data from a number of units or individuals in the same time period. The population in this study were Panama club volleyball players, Karang Besuki Village, Malang City, which numbered 25 male sex, researchers used the entire population to be sampled, so this study was a population study. The instrument used is the *sid and reach* test, this test is carried out to obtain and find out the results of data on the level of severity of Panama club volleyball players in Malang City. Furthermore, the *sid and reach* test results data are on average and in the percentages. The results showed, from 25 Panama volleyball club players in Karang Besuki Village, Malang City, there were 1 player (4%) excellent level of category, 5 players (20%) good level level category, 6 players (24%) moderate level level category, 3 players (12%) in the category of poor level of determination, 10 players (40%) in the category of level of severity were very bad and none of the players or 0% category of level of superiority was superior. So that the average level of flexibility of the Panama volleyball club in Karang Besuki, Malang City is in the bad category. In addition, the age variable of the subject has a correlation with the level of the level of the token.

Keywords: *Survey, Strike Detection Level.*

Permainan bolavoli adalah permainan yang sangat fleksibel karena bisa dimainkan oleh segala umur ataupun oleh segala tingkatan sosial masyarakat. Sebagai contoh, permainan bolavoli yang dimainkan oleh kelompok remaja di pedesaan. Tempat yang mereka gunakan untuk bermain sebenarnya juga merupakan tempat bersosialisasi. Sebagai tempat untuk bertukar pikiran, berkeluh kesah mencurahkan isi hati, memuntahkan perasaan jenuh, dan menghilangkan penat sehabis kerja atau belajar. Tujuan mereka bermain bolavoli beranekaragam ada yang sekedar mengisi waktu luang sebagai hiburan, maupun untuk tujuan prestasi. Cepatnya perkembangan bolavoli di masyarakat dikarenakan orang mudah mempelajarinya (Laila: 2009:2)

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, sebab sarana dan prasarannya sederhana dan mudah didapatkan. Kenyataan ini dapat dilihat diseluruh pelosok tanah air, mulai dari kota besar hingga desa-desa terpencil. Permainan olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, pemuda, maupun orang tua dan permainan bolavoli tidak hanya digemari oleh laki-laki tetapi juga oleh perempuan (Rafan: 2009)

Kelentukan togok sangat memberikan sumbangan untuk olahraga bolavoli, maka perlu diketahui untuk diberi pelatihan supaya kelentukan togok meningkat. Kelentukan togok merupakan salah satu unsur penting bagi olahraga bolavoli. Kelentukan menurut (M. Sajoto, 1995:9) adalah *efektifitas* seseorang dalam penyesuaian diri, untuk melakukan segala aktifitas seperti penguluran tubuh dengan seluas-luasnya. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh, terutama 5 otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Semakin tinggi kelentukan sendi togok maka sudut gerak badan dalam ayunan juga semakin besar

sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar. Unsur-unsur tersebut diatas merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk pencapaian hasil dalam olahraga. Pemain bolavoli yang mempunyai kelentukan togok yang baik dapat melakukan lebih banyak gerakan dengan seluas-luasnya, dibandingkan dengan pemain bola voli yang mempunyai kelentukan togok yang buruk. Semakin fleksibilitas kelentukan togok pada setiap pemain bolavoli semakin baik juga pemain tersebut dalam melakukan gerakan permainan bolavoli. Seorang *spiker/smasher* dalam permainan bolavoli tidak akan bisa melakukan pukulan (*spiker*) dengan kuat dan terarah tanpa didukung oleh kemampuan kelentukan persendian tubuh, bahu, kaki dan tangan, karena kelentukan diperlukan untuk mengoptimalkan penggunaan power otot lengan, bahu, otot perut dan otot tungkai untuk meloncat. *Spike/smash* adalah suatu keterampilan gerak yang dalam permainan bolavoli disebut dengan teknik memukul (*spike/smash*) dengan tingkat koordinasi gerakan melebihi teknik-teknik bolavoli yang lain.

Permainan bolavoli yang teratur, terencana dan terprogram akan memberikan kesegaran jasmani yang baik dan bermanfaat bagi fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk dapat memenuhi tugas-tugas yang diperlukan. Seperti melakukan *smash* semi diperlukan kemampuan fisik yang baik dan kelentukan togok yang baik. Karena *smash* dilakukan berulang-ulang dalam permainan bolavoli tanpa melakukan kesalahan yang dapat menguntungkan pihak lawan untuk memperoleh poin.

Komponen-komponen fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki. Komponen fisik yang dirasa sangat penting berkaitan dengan *smash* semi adalah unsur daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kelentukan togok (Daryanto: 2013:6). Hal ini didasarkan pada teori dasar bahwa untuk *smash* semi dibutuhkan kekuatan otot lengan yang prima, serta

daya ledak lompat yang tinggi agar dapat memukul bola dengan keras. Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kelentukan togok. Kelentukan merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet untuk melakukan *smash* semi dan kelentukan togok merupakan faktor penting dalam melakukan *smash* semi.

Tes kelentukan seharusnya dilakukan oleh setiap klub bolavoli untuk mengetahui seberapa besar tingkat kelentukan togok dari masing-masing pemain bolavoli, karena kelentukan togok berpengaruh terhadap pencapaian bolavoli. Hasil itu diperlukan oleh setiap klub, termasuk klub yang ada di kota Malang yaitu klub bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang. Hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat melakukan wawancara bahwa pemain mengalami banyak kesalahan dalam hal melakukan *smash*, sehingga menguntungkan bagi lawan untuk memperoleh poin. Hal ini diakibatkan

HASIL

Hasil survei tes *sit and reach* dapat dilihat pada Tabel

Persentase Kategori Prediksi Tingkat Kelentukan Togok Klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang Keseluruhan

Kategori	%	Total
----------	---	-------

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian dari pemain klub bolavoli klub panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang secara keseluruhan yang terdapat 25 sampel, diketahui bahwa dari data tingkat kelentukan togok tertinggi dengan nama Akbar Khoiri sebesar 15, dan hasil terendah dengan nama Prasetyo Yogi sebesar 1. Dan rata-rata tingkat kelentukan togok Maks pemain klub panama umur 23-20 sebesar 17,1 dan umur 19-16 sebesar 8,13.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kelentukan menggunakan tes *sit and reach* yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2018 di lapangan Gombang Universitas Negeri

oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kelentukan togok pemain, dikarenakan: Pertama, pelatih klub bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang kurang memahami tentang kelentukan togok, kedua, belum pernah ada data atau tes kelentukan togok.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pemain klub bola Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang yang berjumlah 25 orang. Seluruh populasi tersebut dijadikan sampel sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Pengukuran Tingkat Kelentukan Togok menggunakan instrument tes *sit and reach*. Penilaian tes *sit and reach* yang dicapai oleh sampel. Statistik deskriptif menggunakan *Microsoft Excel 2010* untuk mengetahui sebaran data, yaitu Tingkat Kelentukan Togok.

	F	%
Baik	1	4%
Sekali		
Baik	5	20%
Sedang	6	24%
Buruk	3	12%
Buruk		
Buruk	10	40%
Sekali		
Jumlah	25	100%

Malang yang berjumlah 25 pemain klub bolavoli Panama Kota Malang menunjukkan bahwa tes *sit and reach* pada usia 16-23 tahun yang terdiri dari 25 pemain bola voli klub panama Kota Malang terdapat 1 pemain (4%) dengan kategori baik sekali, 5 pemain (20%) dengan kategori baik, 6 pemain (24%) dengan kategori sedang, 3 pemain (12%) dengan kategori buruk, 10 pemain (40%) dengan kategori buruk sekali dan tidak ada satupun pemain atau 0% dengan kategori superior.

Berdasarkan hasil kelentukan togok yang menggunakan tes *sit and reach* rata-rata masuk pada kategori buruk, hal ini yang menjadikan kelentukan pemain bolavoli klub Panama perlu ditingkatkan

dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan. Kelentukan togok memegang peranan penting bagi setiap pemain bolavoli, karena kelentukan togok merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli pada saat pertandingan berlangsung. Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas (Jonath/Krempel, 1981). *Flexibility refers to the range of motion around a joint* (Bompa, 2000: 31). Dapat dijelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Istilah lain dari kelentukan yang sering ditemukan adalah keluwesan, kelenturan dan fleksibilitas. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan. Untuk mengetahui tingkat kelentukan togok (tubuh) dapat diukur menggunakan *sit and reach test*. Hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (M. Sajoto, 1995:9), bahwa kelentukan togok dan kekuatan otot lengan sangat memberikan sumbangan untuk olahraga bola voli, maka perlu diketahui untuk dilatihkan supaya kelentukan togok meningkat. Kelentukan togok merupakan salah satu unsur penting bagi olahraga bola voli. Kelentukan menurut (M. Sajoto, 1995:9) adalah *efektifitas* seseorang dalam penyesuaian diri, untuk melakukan segala aktifitas seperti penguluran tubuh dengan seluas-luasnya.

Cara melatih kelentukan togok dibagi menjadi 3, yaitu peregangan dinamis, peregangan statis dan peregangan pasif. Peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan, contohnya gerakan push up, tubuh tertelungkup

kemudian mengangkat dada dan punggung setinggi-tingginya dan duduk dengan tungkai lurus kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan. Peregangan statis dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu, contohnya latihan dengan menyentuh kaki pada waktu berdiri. Peregangan pasif dilakukan dengan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu, kemudian dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimum.

Kelentukan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Mahendra (2001:80) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan (*flexibility*) seseorang diantaranya adalah umur, panas, latihan olahraga, pemanasan (*warming up*), dan jenis kelamin. Kelentukan juga mempunyai keuntungan-keuntungan antara lain mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, membantu dalam mengembangkan kecepatan koordinasi dan kelincahan, membantu berkembangnya prestasi olahraga, menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan dan membantu memperbaiki sikap tubuh. Menurut (Noer, dkk 1993:52) mengemukakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian dalam melaksanakan gerak yang seluas-luasnya. Sedangkan menurut (Sajoto, 1988:58) bahwa kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot ligamen. Ligamen di sekitar kelentukan sangat penting di dalam kegiatan gerak olahraga karena apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau mudah menimbulkan cedera.

Permainan bola voli adalah cabang olah raga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan

bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Maksud dan tujuan dari permainan bolavoli adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola *service*. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Dalam permainan bolavoli hanya regu yang menang satu *rally* permainan memperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu mengumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka.

Permainan bolavoli akan mencapai hasil yang maksimal dengan kemampuan teknik dasar bolavoli yang baik dan ditunjang oleh kelentukan togok yang sangat baik, apabila kedua klub pemain bolavoli dalam kemampuan yang hampir sama, maka kalah atau menang ditentukan oleh kondisi fisiknya dan mental seorang pemain. Kelentukan merupakan salah satu unsur dari kondisi fisik, maka dari itu pemain bolavoli harus mempunyai kelentukan togok yang baik, bagi pemain yang tidak memiliki kelentukan togok yang baik tentu akan mengalami kurang leluasa dalam melakukan gerakan seperti smash, sehingga jika smash pemain bolavoli banyak melakukan kesalahan akan mengakibatkan point terhadap lawan dan merugikan bagi tim (Hadi:2015). Semakin fleksibilitas kelentukan togok pada setiap pemain bola semakin baik juga pemain tersebut dalam melakukan gerakam permainan bolavoli.

Besarnya nilai *sit and reach* yang dicapai sangat terkait dengan prestasi yang mungkin bisa dicapai. Oleh karena itu pada seorang pemain bolavoli, semakin baik nilai *sit and reach* yang diperoleh, maka akan menentukan prestasi pemain yang bersangkutan. Permainan bolavoli yang teratur, terencana dan terprogram akan

memberikan kesegaran jasmani yang baik dan bermanfaat bagi fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk dapat memenuhi tugas-tugas yang diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut ternyata latihan kelentukan togok dapat menunjang terhadap kemampuan bolavoli, semakin banyak pemain bolavoli melakukan latihan kelentukan togok maka semakin bagus dalam melakukan kemampuan smash bola voli. Nilai kelentukan togok minimal untuk pemain bolavoli yaitu sebesar 4. Dari pemaparan data terdapat 25 pemain bolavoli klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang yang mengikuti tes *sit and reach*, dapat diperoleh nilai tertinggi sebesar 15 dicapai sampel Ahmad khoiri dan hasil terendah dengan nama Prasetyo Yogi sebesar 1. Dan rata-rata tingkat kelentukan togok Maks pemain klub panama umur 23-20 sebesar 17,1 dan umur 19-16 sebesar 8,13. Hal ini menjadikan klub bola voli Panama sulit memperoleh prestasi diajang kejuaran bola voli tingkat kota atau kabupaten dan provinsi.

SIMPULAN

Sesuai dengan bahasan bab 1, tujuan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka kesimpulan hasil penelitian survei tingkat kelentukan togok pada pemain bola voli Klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang, diketahui bahwa terdapat 1 pemain (4%) dengan kategori baik sekali, 5 pemain (20%) dengan kategori baik, 6 pemain (24%) dengan kategori sedang, 3 pemain (12%) dengan kategori buruk, 10 pemain (40%) dengan kategori buruk sekali dan tidak ada satupun pemain atau 0% dengan kategori superior.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sesuai dengan masalah penelitian, maka peneliti akan memberikan saran-saran sebagai berikut: (1) Bagi klub bolavoli klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang.

(2) Hendaknya pihak klub Bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang harus memperhatikan dan meningkatkan pola pembinaan teknik dasar pada pemainnya. (3) Bagi Pelatih Hendaknya pelatih klub bolavoli Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang memiliki program latihan untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. (4) Bagi pemain bola voli klub Panama Kelurahan Karang Besuki Kota Malang Untuk mencapai prestasi yang Maksimal tidak cukup latihan di klub sesuai dengan jadwal yang ada, lebih baiknya pemain menambah latihan di rumah terutama latihan fisik dan teknik. dan meningkatkan fleksibilitas masing-masing pemain karena masih jauh dari besarnya kelentukan togok minimal cabang olahraga Bolavoli, agar prestasi yang akan dicapai benar-benar Maksimal sesuai yang diharapkan. (5) Bagi Peneliti Lain Diharapkan untuk melakukan pemanasan pada seluruh sampel terlebih dahulu sebelum melakukan tes kelentukan, karena pemanasan ini penting agar pemain dapat melakukan tes dengan maksimal untuk mengetahui hasil tes yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Margono, 1995 , *Permainan Besar Bola Voli*, Jakarta: Depdikbud, Balai Pustaka.
- Budiwanto, S. 2011. *es dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- M. Maryanto dkk, 195, *Teknik Dasar Permainan Bola oli*, Jakarta: Depdikbud
- Wells KF, Dillon EK. *The sit and reach. A test of back and le flexibility*. Res Q Exerc Sport. 2010;23:115-8.
- William & Michael, 184. *Life the fitness and wellness seond edition*. Dubuque-woc. C Brown publishers.
- Yunus, M., 1992, *Olhraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.

