

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG PADA PEMAIN TIM  
SEPAKTAKRAW DI BALAI BARU  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Keolahragaan sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**AL MUTTHAQIN**

**NIM. 18087167**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng  
Pada Pemain Tim Sepaktakraw Di Balai Baru Kota Padang**

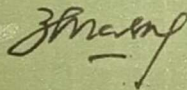
Nama : Al Mutthaqin  
NIM/BP : 18087167/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023

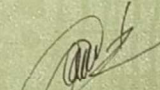
Disetujui Oleh

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 196311041987031002



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198506032009121006

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Al Mutthaqin  
NIM/BP : 18087167/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng  
Pada Pemain Tim Sepaktakraw Di Balai Baru Kota Padang**

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1 Ketua Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd.,M.Pd

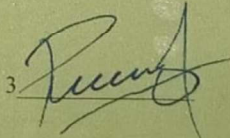
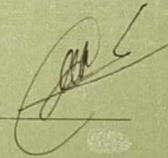
1

2 Anggota Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2

3 Anggota Dr. Padli, S.Si.,M.Pd

3



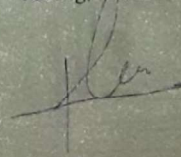


## PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis Skripsi dengan judul "**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Pemain Tim Sepaktakraw**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023



Al Mutthaqin  
NIM/BP. 18087167/2018

## **Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Pemain Tim Sepaktakraw di Balai Baru Kota Padang**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* kedeng pada pemain tim sepaktakraw di Balai Baru Kota Padang. Jenis penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*) dengan menggunakan desain penelitian yaitu *one group pretest and posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua pemain tim sepaktakraw Balai Baru berjumlah 23 orang dan sampel pada penelitian ini adalah 10 orang pemain tim sepaktakraw Balai Baru. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan *smash* kedeng terdiri dari teset awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitian yang telah dilakukan data yang diperoleh menggunakan uji t, dengan melakukan uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas dan normalitas. Data yang dihasilkan dari uji t adalah  $t_h = 1,94 > t_{tabel} = 1,81$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain tim sepaktakraw balai baru kota padang.

**Kata Kunci:** Pengaruh; Sepaktakraw; *Plyometric*; *Smash* Kedeng

***Effect of the Plyometric Training Method on the Ability to Smash Kedeng on Team Players in Balai Baru Kota Padang***

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of plyometric training on the kedeng smash ability of the sepaktakraw team players at Balai Baru Kota Padang. This type of research includes quasi-experiments (quasi experiments) using a research design, namely one group pretest and posttest. The population in this study were all 23 Balai Baru soccer team players and the sample in this study were 10 Balai Baru soccer team players. The research instrument used was a kedeng smash ability test consisting of an initial test (pretest) and a final test (posttest). The results of the research that has been carried out data obtained using the t test, by carrying out the requirements analysis test, namely the homogeneity and normality tests. The data generated from the t test is  $t_h = 1.94 > t_{table} = 1.81$  so it can be concluded that there is a significant effect of plyometric training on the kedeng smash ability of the Sepaktakraw team players at Balai Baru Padang*

***Keywords:*** *Effect; Sepaktakraw; Plyometric; Smash Kedeng*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Smash Kedeng Pemain Tim Sepaktakraw di Balai Baru Kota Padang”. Shalawat beserta salam juga penulis kirimkan kepada tauladan umat islam yaitu Nabi Besar Muhammad SAW yang telah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat ujian skripsi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Keluarga tercinta, terutama Ayah; Jon Efendi dan Ibu; Yarlis yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa yang tak pernah putus pada setiap langkah anaknya.
2. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan kontribusinya dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd sebagai

kontributor yang telah memberi bimbingan, saran-saran yang telah membangun terkhususnya dalam penulisan dan kesempurnaan skripsi ini

4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO sebagai ketua departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
5. Bapak Syahril Bais, S.Pd sebagai pelatih club sepaktakraw Balai Baru Kota Padang yang telah mengizinkan serta membantu kelancaraan penelitian peneliti.
6. Kakak, abang, teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca drmi kesempirnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2023

Al Mutthaqin  
Nim. 18087167



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Konseptual .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN .....	28
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Defenisi Operasional .....	28
C. Subjek Penelitian .....	29
D. Latar Penelitian.....	30
E. Prosedur Penelitian.....	31
F. Intrumentasi.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
C. Pembahasan .....	43
D. Keterbatasan Penelitian .....	47
BAB V PENUTUP .....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
Lampiran .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ukuran Lapangan Sepaktakraw .....	10
Gambar 2. Bentuk Smash Kedeng Permainan Sepaktakraw.....	13
Gambar 3. Latihan Hurdle Hops .....	31
Gambar 4. Side to Side Jumps .....	33
Gambar 5. Kerangka Konseptual .....	35
Gambar 6. Lapangan Sepaktakraw Untuk Tes Kemampuan Smash Kedeng .....	34

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Pemain Tim Sepaktakraw.....	30
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	34
Tabel 2. Pengawas dan Tenaga Pembantu .....	32
Tabel 3. Deskriptif Data Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat .....	37
Tabel 4. Frekuensi Hasil PreTest Kemampuan Smash Kedeng Sebelum Dan Setelah Latihan Plyometric .....	38
Tabel 5. Frekuensi hasil posttest kemampuan smash kedeng sebelum dan setelah latihan plyometric.....	39
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	40
Tabel 7. Rangkuman hasil (uji t) latihan plyometric.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	54
Lampiran 2. Data Smash Pemain tim sepaktakraw Balai Baru.....	71
Lampiran 3. Struktur organisasi Balai Baru Takraw Clun.....	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	74
Lampiran 5. Surat Validitas Alat Penelitian .....	75
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dari Club .....	76
Lampiran 7. Data Pretest Smash Kedeng.....	77
Lampiran 8. Data Posttest Smash Kedeng .....	78
Lampiran 9. Deskripsi Data .....	79
Lampiran 10. Data Uji Normalitas.....	80
Lampiran 11. Data Uji Homogenitas .....	81
Lampiran 12. Data Uji Hipotesis .....	85
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	86



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 menyatakan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Menurut Zalfendi, dkk (2009: 3), permainan sepakraga adalah “asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung, Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Filipina”. Pada awalnya permainan ini bertujuan untuk mengisi waktu luang bagi masyarakat melayu. Permainan yang dimainkan secara bersama-sama dengan membentuk lingkaran dan menimang bola secara bergantian tanpa membuat bola itu jatuh namun tidak menyentuh bola dengan tangan maupun pergelangan tangan. Kemudian permainan ini semakin berkembang ke daerah luar melalui para pedagang melayu yang berniaga ke berbagai daerah di seluruh Indonesia sampai ke luar negeri. Dilihat dari segi interaksi secara sosial, jenis olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarannya. Salah satunya adalah olahraga permainan sepaktakraw. Dahulu di Indonesia permainan sepaktakraw dikenal dengan sebutan sepakraga.

Permainan sepakraga dimainkan dengan bola yang terbuat dari rotan dan dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan seperti kaki, paha, dada, bahu dan kepala.

Permainan sepaktakraw pada awalnya merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat, dan belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan sepaktakraw belum merambah kepada masyarakat lapisan menengah ke bawah. Hal ini disebabkan permainan ini sulit dilakukan, berisiko cidera atau luka, dan masih ada kelompok masyarakat yang menganggap permainan sepaktakraw sebagai olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik secara total dan tidak menggunakan alat perlindungan tubuh bagi orang yang memainkannya kecuali sepatu. Namun demikian perkembangan permainan sepaktakraw juga terjadi sangat pesat sekali. Buktinya seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki Pengurus Provinsi (*Pengprov*), dan sekarang induk organisasi nasional sepaktakraw telah dikenal dengan nama Persatuan Sepaktakraw Indonesia (*PSTI*).

Dalam permainan sepaktakraw, menyepak atau sepakan sangat penting dan dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepaktakraw karena bola yang dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dengan kaki atau sepakan. Jenis sepakan yang harus dikuasai oleh pemain sepaktakraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak dengan telapak kaki, sepak badek atau sepaksamping dan menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala depan (dahi), kepala bagian samping dan bagian belakang, menggunakan dada, menggunakan paha, dan menggunakan bahu.

*Smash* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepak takraw karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai atau angka. Menurut Darwis, dkk (1992: 69) mengemukakan bahwa “*smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan”. Kesempatan terakhir dan terbaik untuk merebut poin atau angka dari lawan adalah dengan memberikan serangan yang kuat dan cepat. *Smash* merupakan salah satu cara terbaik untuk melakukan hal tersebut.

Untuk mendapatkan *smash* yang tepat sasaran dan menghasilkan angka atau poin, tentu harus didukung oleh komponen kondisi fisik. Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam pelaksanaan teknik *smash* yaitu meliputi “kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot, keseimbangan”. Untuk memperoleh hasil *smash* kedeng yang bagus, hal yang perlu diperhatikan juga pembinaannya selain kondisi fisik, tentunya dalam melakukan teknik dan memilih taktik juga harus benar dan tepat, hal yang juga perlu diperhatikan dan membutuhkan pembinaan selanjutnya adalah kesiapan mental, yang mana mental yang stabil juga akan mempengaruhi tingginya kemampuan melakukan *smash* kedeng. Di antara kelima komponen kondisi fisik di atas, daya ledak otot tungkai tampak lebih mendominasi dalam mempengaruhi *smash* kedeng. Daya ledak merupakan suatu keadaan dimana seorang atlet dapat melakukan gerakan dengan kuat dan cepat. Untuk memperoleh kekuatan dan kecepatan secara bersamaan, perlu diberikan latihan khusus yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti misalnya latihan *plyometric*.

*Plyometric* adalah metoda latihan untuk mengembangkan kemampuan *ekplosive* dimana latihannya melibatkan kontraksi otot yang berkekuatan dan membutuhkan kecepatan. Latihan *plyometric* membantu para atlet dalam mengembangkan daya ledak otot tungkai. Latihan-latihan *plyometric* diajarkan untuk merangsang perubahan dalam saraf otot, meningkatkan stabilitas kelompok-kelompok otot untuk merespon cepat dan bertenaga dalam waktu yang cepat. *Plyometric* merupakan metoda latihan yang baik diterapkan untuk meningkatkan *ekplosive power* otot terutama *ekplosive power* otot tungkai.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di lapangan. Belum tercapainya prestasi ini disebabkan oleh yang paling dominan adalah kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai. Dari wawancara dengan pelatih sepak takraw Kota Padang, terbukti bahwa pemain tim club sepak takraw Balai Baru pada saat melakukan *smash* 32,7% sering keluar lapangan, 27,3% tersangkut di net bahkan mudah diblok oleh lawan, sehingga poin banyak terbuang karena kesalahan sendiri. Salah satu penyebab gagalnya *smash* kedeng adalah kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *smash*. Kurang tingginya lompatan disebabkan oleh kurang terbentuknya kekuatan otot tungkai. Dikarenakan dalam teknik *smash* kedeng kondisi fisik yang dominan adalah daya ledak otot tungkai, dimana daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, maka perlu adanya latihan khusus yang terprogram untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Fisik mempengaruhi kemampuan *Smash kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang.
2. Teknik mempengaruhi kemampuan *Smash kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang.
3. Taktik mempengaruhi kemampuan *Smash kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang.
4. Mental mempengaruhi kemampuan *Smash Kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang
5. Program Latihan mempengaruhi kemampuan *Smash kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang
6. Latihan *plyometric* seperti *hurdle hope* dan *side hope* yang belum diterapkan mempengaruhi kemampuan *Smash kedeng* pada pemain tim sepak takraw balai baru Kota Padang

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari masalah yang telah diidentifikasi, agar penelitian ini lebih terarah dan mencapai sasaran yang diharapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk menunjukkan pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash kedeng* pemain tim sepak takraw di Balai Baru Kota Padang.



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* kedeng pada pemain tim sepaktakraw di Balai Baru Kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* kedeng pada pemain tim sepaktakraw di Balai Baru Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan diatas manfaat dari penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Bagi peneliti adalah sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan
2. Pelatih, atlet, dan pengurus organisasi sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepaktakraw
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.