

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH GULUNG ATLET SEPAK TAKRAW CLUB
PUTRA MANDAILING (PUMA) KECAMATAN SUNGAI TARAB
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*



Oleh :

**YONESVI
NIM : 19087153**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELAIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yonesvi
NIM / BP : 19087153 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul


Kontribusi Keleentukan dan Tinggi lompatan Terhadap Kemampuan *Smash*
Gulung Atlet Sepak Takraw Club Putra Mandailing (Puma) Kecamatan
Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Padang, Mei 2024

Nama

Tanda Tangan

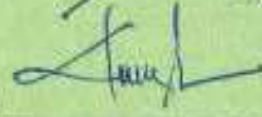
1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Padli, S.SI, M.Pd

2. 

3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd

3. 

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan *Smash* Gulung Atlet Sepak Takraw Club Putra Mandailing (PUMA) Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Yonesvi

NIM/BP : 19087153/2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen



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

Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd
NIP. 198509122014041001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “Kontribusi kelentuk andantinggilompatan terhadap kemampuan *smash* gulungatletsepahtakraw club Putra Mandailing (Puma) Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Dar, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada ke pustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang telah berlaku.

Padang, Oktober 2023

Yonesvi
19087153

ABSTRAK

Yonesvi.2023.KontribusiKelentukandanTinggiLompatanterhadapKemampuan *Smash* Gulung di Club Putra Mandailing (PUMA) Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kelentukan pinggang dan tinggi lompatan pemain dalam melakukan *smash* gulung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kelentukan dan tinggi lompatan terhadap kemampuan *smash* gulung di club putra Mandailing Kecamatan Sungai Tarab

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di Club Putra Mandailing kecamatan Sungai Tarab. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain *Team* sepak takraw Club Putra Mandailing kecamatan Sungai Tarab yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh populasi di jadikan sampel yaitu sebanyak 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) tes *sit and reach*, 2) *vertical jump test*, dan 3) tes *smash* Gulung. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasional *Product Moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi kelentukan signifikan terhadap kemampuan *smash* gulung di Club Putra Mandailing kecamatan Sungai Tarab, tinggi lompatan tidak berkontribusi terhadap kemampuan *smash* gulung di Club Putra Mandailing kecamatan Sungai Tarab, kelentukan dan tinggi lompatan secara bersama-sama tidak berkontribusi terhadap kemampuan *smash* gulung di Club Putra Mandailing kecamatan Sungai Tarab.

Katakunci: Kelentukan, Tinggi Lompatan, dan *Smash* Gulung

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “kontribusi kelentukan dan tinggi lompatan terhadap kemampuan *smash* gulungatletsepahtakrawclubputramandailing (puma) Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar”.

Skripsi ini dibuat guna melengkapi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Anedral, M. Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Donie, S. Pd, M. Pd Selaku kepala departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Roma Irawan, S. Pd, M. Pd selaku sekretaris Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, S. Pd, M. Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi

siini.

5. Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd sebagaiPengujiyang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehinggapenelitidapatmenyelesaikanskripsiini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padangyangtelahmemberikanilmunya KEPADAPENELITISELAMAMENGIKUTIPERKULIAHAN.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan danda'asehingga penelitidapatmenyelesaikanskripsiini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telahmemberikanbantuandandoronganbaikmorilmaupunmaterildalampenyusunananskripsiini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yangmembantu, semoga Tuhan YangMaha Esamemberikan balasan yang setimpaldanskripsiinibermanfaatbagikitasemua.

Padang, 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Sepaktakraw	11
B. Kelentukan (<i>flexibility</i>)	20
1. Hakikat kelentukan	20
2. Faktor-faktor yang	22
mempengaruhi kelentukan	
3. Macam-macam latihan	24
kelentukan	
C. Tinggi Lompatan	26
D. <i>Smash</i>	30
E. Penelitian yang relevan	37
F. Kerangka Konseptual	38
G. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN		
A. Jenis Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	43
C. Definisi Operasional	44
D. Instrumentasi	45
E. Teknik pengumpulan data	50
F. Teknik analisis data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Prasyarat Analisis	57
C. Hipotesis	58
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP		
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi	74
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

1. Norma Tes Smash	50
2. Kelentukan	53
3. Tinggi Lompatan	55
4. Kemampuan Smash Gulung	56
5. Rangkuman hasil ujinormalitas terhadap beberapa variabel	57
6. Uji Homogenitas	58
7. pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS versi 20.0,	59
8. <i>Correlations</i>	60

DAFTAR GAMBAR

1. Posisigerakansmashgedeng	33
2.Posisigerakansmashgunting	34
3.Posisigerakansmashgulung	35
4.tessitandreach	46
5.vertical jump	48
6.LapanganTesSmashSepakTakra	49

w

TABELHISTOGRAM

1.HistogramT.X1	54
2.HistogramT.X2	55
3.HistogramT.Y	57

BABIPENDAHU

LUAN

A. LatarBelakangMasalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisikmaupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitaskesehatan seseorang.“Olahraga” datang dari bahasa Prancis Kuno *desport* yangbermakna“kesenangan”,sertapengertianberbahasaInggristertuaditemukan sekitar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untukmanusia”. Olahraga yang jika diartikan dalam bahasa inggris yaitu *sport*, maknasportsendirimenurutUNESCOadalah“setiapaktivitastubuhberupapermai nanyangberisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, oranglain, ataupun dirikitasendiri”.Olahraga menurut ensiklopedia Indonesiaadalahgerakanbadanyang dilakukan oleh satu orang ataulebihyangatau dapatdikenal regu atau rombongan. Olahraga pada saatsekarang ini telah mengalami kemajuan yangsangatpesat, seperti pada aspek kehidupan di bidangindustri,perekonomian,pendidikan,pembangunanandanlainsebagainya.Olahragamerupakan suatuaktivitas yang selalu dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang tidaklagi dipandang sebelah mata akan tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupanmasyarakat (Hidayat, rohman, dkk. 2020).Terkait dengan pembangunan dalambidang olahraga di jelaskan dalam Undang-Undang Negara Republik Indonesia(UU

RI) Nomor 3 Tahun 2005 menegaskan bahwa:

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam memajukan masyarakat yang maju, adil, makmur, merata dan demokratis”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan

yang ingin dicapai dalam bidang olahraga meliputi berbagai dimensi, baik yang berkaitan dengan kesejahteraan atau kemakmuran masyarakat, dan memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa serta melestarikan dan memajukan

kebudayaan bangsa. Adapun berbagai macam cabang olahraga yang dapat memajukan kebudayaan bangsa salah satunya adalah olahraga sepak takraw. Sepaktakraw mulai diterima dan dimainkan pada Asian Games 1990 di Beijing, Tiongkok, Asian Games 1994 di Hiroshima, Jepang, 1998 di Bangkok. Badan pengatur olahraga dunia, Federasi Sepaktakraw Internasional, didirikan pada 1992, sejak itu menarik keanggotaan dari negara-negara termasuk Amerika Serikat, Korea, Cina, Jepang, Puerto Rico dan banyak negara Eropa lainnya (Marpaung, Hakim Irwandi, 2022).

Sepaktakraw merupakan salah satu jenis olahraga yang dikembangkan dari beberapa cabang olahraga yang sudah ada sebelumnya. Menurut (Akbar, Alfi, 2021), Permainan ini merupakan perpaduan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis. yang selama pertandingan bola tidak boleh menyentuh tangan hal

tersebut juga disampaikan oleh (Daulima, Muhammad.dkk.2023). Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga tradisional, olahraga permainan yang digemari oleh berbagai tingkatan Masyarakat (Febrianto, andre.dkk.2022), terutama pada generasi muda (sahabuddin dan arman fadillah.2022). Dan, sepaktakraw sangat populer di negara-negara Asia Tenggara. Latihan utama yang digunakan dalam permainan sepaktakraw adalah bola yang terbuat dari rotan. Sama seperti olahraga lainnya, sepaktakraw juga memiliki induk organisasi di level internasional maupun nasional, yaitu International Sepaktakraw Federation (ISTAF) dan Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI). Sepaktakraw sudah ada sejak zaman Kesultanan Melayu, sekitar 500 tahun lalu. Permainan ini dikenal sebagai Sepak Rago (sepakraga). Pada masa itu, sebagian besar permainan ini dimainkan oleh orang-orang di istana kerajaan.

Permainan Sepak Rago baru mulai tersebar di kawasan Asia Tenggara bersama dengan aturan formalnya pada 1940-an. Tidak lama kemudian olahraga tersebut secara resmi dikenal dengan sebutan sepaktakraw. Sepak berasal dari Bahasa Melayu yang artinya menendang. Takraw adalah kata dalam Bahasa Thai untuk bola anyaman. Pemilihan nama tersebut merupakan kesepakatan antara dua negara, yakni Malaysia dan Thailand. Lalu, pada 1982, dibentuk Asian Sepaktakraw Federation (ASTAF).

Sepaktakraw mulai berkembang di Indonesia setelah adanya kunjungan atlet Malaysia di bawah pimpinan Encik Khir Johari pada September 1970. Orang-orang Malaysia yang datang berkunjung melakukan demonstrasi permainan sepakraga di beberapa kota seperti Jakarta, Bandung, dan Medan. Mereka mendorong Indonesia untuk berpartisipasi terhadap olahraga tersebut, mengingat permainan ini dasarnya sudah ada di beberapa daerah di Indonesia. Dari hasil kunjungan tersebut, diadakan pertemuan pada 29 September-5 Oktober 1970 di Cipayung, Bogor. Hasil pertemuan itu menetapkan permainan sepak takraw segera dikembangkan di binadisekolah-sekolah. Setelah pertemuan itu, dibentuklah induk organisasi sepak takraw Indonesia, yaitu Perserasi (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia). Nama itu kemudian berubah menjadi Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI). Permainan sepak takraw merupakan permainan tradisional Indonesia olahraga yang dipertandingkan secara nasional dan internasional acara resmi (Syafruddin dan iyakrus arizky R, 2020). Sepaktakraw bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani (Setiawan, fahrulramadi.Dkk,2022).

Sepaktakraw merupakan permainan boladengan menggunakan kaki, badan, kepala, kecuali tangan dengan tiga kali sentuhan, sehingga permainan ini membutuhkan suatu keterampilan teknik dasar dalam mengolah/mengontrol bolatakraw guna untuk memperoleh angka dalam

setiap permainan. penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar taktik bermain (Dina, dkk. 2023). Sepaktakraw dimainkan oleh tim yang terdiri dari tiga posisi yaitu tekong, feeder dan spiker pada saat pertandingan Sepaktakraw (Padli, dkk. 2023). Kemenangan dalam permainan sepaktakraw ditentukan oleh banyak faktor, dua diantaranya adalah skill individu dan kerjasama tim (Ita, Saharuddin. 2019). Sepaktakraw merupakan olahraga yang dilakukan dengan cara menendang bola melewati jaring penghalang atau jaring yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulu tangkis (Azhar, Tony, dkk. 2023). Dalam permainan sepaktakraw ini jumlah pemain dalam satu tim berjumlah 3 orang yang terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong. Dalam permainan sepaktakraw pemain bertahan harus menendang bola ke arah depan gawang, berusaha melakukan yang terbaik pukulan, dan kalahkan lawannya dengan melakukan operan dan menghancurkan bola (Purwanto, didik. 2022). Dalam olahraga cedera merupakan hal yang wajar, setiap olahraga memiliki tingkat cedera masing-masing, perbedaan kejadian cedera tersebut menjadi bukti bahwa cedera yang dialami oleh para atlet berbeda tergantung pada karakteristik olahraganya. Salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik unik dalam memainkannya yaitu sepaktakraw (Khairunnisa, Astry dan Pipit Priant. 2019). Tidak hanya itu pemain juga harus bisa membuat alat sederhana yang bisa digunakan untuk bermain

Sepak

Takraw, dan dari alat-

alattersebut dapat mengembangkan sepak yang dimodifikasi Takraw

(Nopiyanto, Yahya Ekodkk.2021).

Menurut (Arrazi, Fakhrudin dan Abdul Aziz. 2021) Pemain sepaktakraw harus mempunyai keterampilan dan memiliki kemampuan yang baik, untuk menghasilkan permainan yang baik pula. Pada permainan sepaktakraw terdapat beberapa teknik seperti: service, menerima service, mengumpat, *smash*, block dan lain sebagainya. Teknik sepaktakraw tersebut harus dikuasai oleh pemain dengan baik sehingga pemain dapat bermain dengan baik. Pemain sepaktakraw harus mempunyai kemampuan sepak bola yang baik melakukan teknik bertahandan menyerang dalam permainan dari sepak takraw (Ibrahim, dkk.2021). Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik *smash*. *Smash* merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan (Sahabuddin.2020). Menurut Harjon dalam Zalfendi, menjelaskan bahwa *smash* merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. *Smash* yang baik dan bagus akan mematikan bola di daerah lawan dan sulit bagilawan untuk melakukan bendungangan/mempertahankan daerahnya dari serangan (*smash*). Akan tetapi apabila *smash* dilakukan sembarangan dan akan memudahkan pihak lawan untuk membendungnyasertadapat melakukan pertahanan daerahnya. Adapun jenis *smash* dalam permainan sepaktakraw yaitu : *smash* gedeng, *smash* gunting, *smash* lurus, *smash*

gulung, dan *smash* dengan telapak kaki.

Pada permainan sepak takraw kemampuan pemain pada saat melakukan smash gulung harus maksimal masuk ke daerah lawan dengan cara meninggikan lompatan dan memaksimalkan kelentukan pada saat di udara dan perkenaan bola pada saat melakukan sepakan tepat pada punggung kaki dan masuk ke daerah lawan secara maksimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pemain sepak takraw Club Putra Mandailing (PUMA) Kec. Sungai Tarab, peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti: kurangnya kelentukan pinggang pemain pada saat melakukan *smash* gulung, kurang tingginya lompatan pada saat akan melakukan *smash* gulung, *smash* sering menyangkut di net, *smash* sering keluar lapangan, kurangnya power pada saat melakukan *smash* dan sangat mudah diantisipasi oleh pemain lawan. Hal tersebut mungkin terjadi disebabkan karena kurangnya tingginya lompatan dan kurangnya kelentukan pinggang pemain pada saat melakukan *smash* sehingga net sering menyangkut di net dan *smash* juga bisa keluar lapangan, kemudian kurangnya power mungkin disebabkan karena perkenaan bola pada saat melakukan sepakan tidak tepat sasaran bola tersebut bisa mengenai tungkai bawah bagian depan (tulang kering).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengangkat nyadalam sebuah karya tulis ilmiah dengan judul kontribusi

kelentukan dan tingginya lompatan terhadap kemampuan *smash* gulung di Club Putra Mandailing (PUMA) Kec. Sungai Tarab, Kab. Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya kelentukan pinggang pemain pada saat melakukan *smash* Gulung
2. Kurangnya lompatan pada saat melakukan *smash* gulung
3. *Smash* sering menyangkut dinet
4. *Smash* sering keluar lapangan
5. Kurangnya power pada saat melakukan *smash* dan sangat mudah diantisipasi oleh pemain lawan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan di lapangan, peneliti hanya membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada:

1. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA) Kec, Sungai Tarab, Kab, Tanah Datar
2. Kontribusi tinggi lompatan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA) Kec, Sungai Tarab, Kab, Tanah Datar
3. Kontribusi kelentukan dan tinggi lompatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra

Mandailing(PUMA)Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar.

D. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA)Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar
2. Apakah terdapat Kontribusi tinggi lompatan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA)Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan dan tinggi lompatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA) Kec, Sungai Tarab, Kab, Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA)Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar
2. Untuk mengetahui terdapat Kontribusi tinggi lompatan terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA) Kec,SungaiTarab,Kab,TanahDatar.
3. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan dan tinggi lompatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* gulung atlet sepak takraw pada pemain club Putra Mandailing (PUMA) Kec, Sungai Tarab, Kab,

Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan pengetahuan kepada pelatih dan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan atlet dalam melakukan olahraga sepak takraw.

2. Praktis

Dengan mengetahui adanya kontribusi antara kelentukan tinggi lompatan secara bersama-sama terhadap kemampuan smash gulung, sehingga atlet lebih terpacu dan bersemangat dalam meningkatkan kemampuan smash gulung dalam olahraga sepak takraw.