

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH MAHASISWA YANG
KULIAH SEPAKTAKRAW PENDALAMAN
DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai

Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains

Strata 1(S1)



Oleh :

**EVRIANDES
2008/03001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

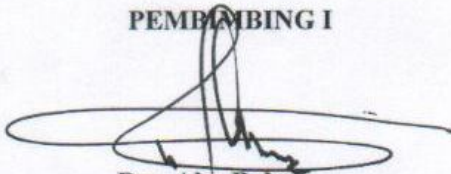
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan
Tubuh dengan Ketepatan *Smash* Pemain Sepak Takraw di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Nama : Evrinandes
NIM : 03001
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

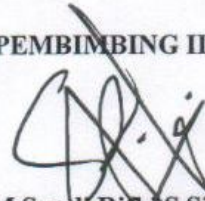
Disetujui Oleh :

PEMBIMBING I



Drs. Abu Bakar
NIP. 195305161980111001

PEMBIMBING II



M. Sazeh Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

**DIKETAHUI
KETUA JURUSAN
KESEHATAN DAN REKREASI**



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 195810181980031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

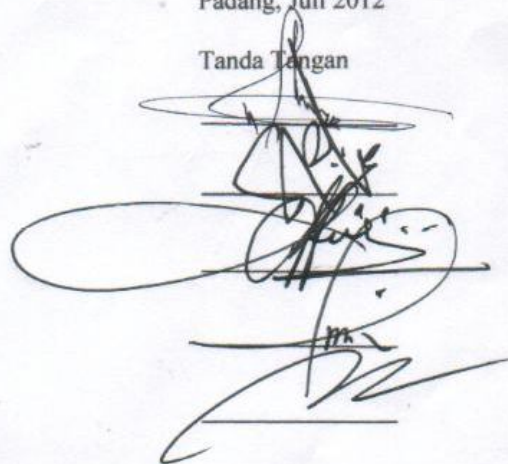
**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TUBUH TERHADAP KETEPATAN SMASH MAHASISWA YANG KULIAH
SEPAK TAKRAW DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Evrinandes
Nim/Bp : 03001 / 2008
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji
Ketua : Drs. Abu Bakar
Sekretaris : M. Sazeli Rifki, S.Si,M.Pd
Anggota : Drs. Rasyidin Kam
: Drs. Syafrizar, M.Pd
: dr. Arif Fadli Muchlis

Padang, Juli 2012

Tanda Tangan



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya setelah ada kemudahan
Maka apa bila kamu telah selesai dari suatu urusan
Kerjakanlah dengan sungguh – sungguh urusan yang lain
Dan hanya kepada tuhanku kamu berharap
(Q.S Al – Insyirah 6 – 8)

*kadang kala terjadi dalam kehidupan,saat keadaan membingungkan
saat jalan yang ku lalui seakan mengharuskan ku terus mendaki,
saat persediaan dana menipis dan utangku betumpuk,
saat ku ingin tersenyum,
tetapi keadaan mengharuskanku untuk menyerah.
Bila seluruh masalah menekan dan membuatku resah, kuberistirahat, tetapi jangan pernah
menyerah
kehidupan adalah suatu hal yang unik,
dengan segala liku-liku dan kelak-keloknya,
sebagaimana pernah dirasakan setiap manusia
keberhasilan merupakan kebalikkan dari kegagalan,
bias perak awan-awan keraguan
dan ku tidak pernah tahu, saat ku di dekatnya
mungkin keberhasilan masih terasa jauh;
jadi kuterus bertarung
untuk semua itu jangan pernah menyerah...*

aku belajar....

*Bahwa hidup adalah seperti segulung kertas tisu toilet semakin mendekati akhir, semakin
cepat berlalu*

Aku belajar....

*bahwa kita seharusnya bersyukur karena Tuhan tidak memberikan semua hal yang kita
minta*

Aku belajar....

bahwa uang tidaklah menentukan kelas seseorang

Aku belajar....

bahwa semua hal kecil yang terjadi membuat hidup menjadi sangat menakjubkan

Aku belajar....

bahwa mengabaikan kenyataan tidak dapat mengubah kenyataan.

Aku belajar....

*bahwa cara termudah bagi ku untuk bertumbuh adalah menempatkan diriku dalam
lingkungan orang-orang yang lebih pintar dariku.*

Aku belajar....

bahwa cara terbaik untuk memberi nasihat adalah hanya pada dua keadaan, yaitu saat diminta oleh orang lain dan pada saat situasi menekan hidupmu

Sahabat

Seseorang yang memberi ku semangat saat ku patah semangat

Sahabat

Seseorang yang mengisi hidup ku dengan keindahan, sukacita, dan kehormatan, dan membuat duniaku menjadi lebih indah dan bahagia

persahabatan,

yang tinggal dalam hati, dan ku tidak tahu bagaimana terjadinya

atau saat persahabatan tersebut dimulai

tetapi,

kabahagiaan dari persahabatan selalu memberiku suatu perasaan khusus,

bahwa persahabatan merupakan suatu berkat Tuhan yang sangat berharga.

Kupersembahkan karya ku ini :

Kasihmu begitu tulus dalam kesederhanaan, tanpa kenal rasa lelah

Demi... suatu cita-cita anakmu, segala ketabahan dilalui.....

Aku bangga padamu

Hanya berkat perjuangan dan do'amu

Ku dapat meraih semua ini

Dengan niat yang suci, jiwa yang tulus serta...

Dengan segala hormat dan kerendahan hati

Kupersembahkan karyaku kepada

Ayahanda (M.Junar) n Ibunda (Yuliani).

Untuk adek2 ku tercinta

(Sandro Meta Saputra S.Kom) n (Ririn Afriani) janganlah menyerah dalam hidup ini, karena hidup bagaikan teka-teki, takkan ada satu orang pun yang tau apa yang akan terjadi di dunia

ini, buatlah bangga kedua orang tua dan bahagiakanlah mereka.

Terima kasih atas semua dukungan keluarga ku...

Untuk dosen-dosen KESREK tercinta....

Semua berawal dari kegagalan, kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda.....

Bwt Drs. Abu Bakar n M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd terima kasih atas dukungan moril atau materi yang telah di berikan. buat penguji Drs. Rasyidin kam, Drs. Syafrizar, M.Pd dan dr Arif Fadli

Muchlis terima kasih atas masukan dan nasehat yang telah diberikan selama ini, buat ketua

jurusan KesRek bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan kepada ibuk eti terima kasih

banyak buk, telah melayani saya dalam bidang akademik selama berada di kampus, terima kasih

saya ucapkan yang sebesar2 kepada semua dosen Jurusan Kesehatan n Rekreasi yang telah

memberikan saya ilmu semoga bisa bermanfaat bagi saya n orang lain, semoga semua kebaikan

bapak ibuk di balas oleh ALLAH SWT.....Amiiiinn....

Untuk konco palangkin....

Riki Ramses n Arie awek....

Pacapek selah wisuda lai kawan jan tamanuang juo lai,alah bosan urang mancaliak awak di kampus ma,jan domino ka domino juo yang diresek ingek se umua kawan. Tapi ambo minta makasih banyak yo kawan alah setia salamo ko samo ambo, susah sanang yang di rasoan salamo ko untuang2 balanjut salamonyo. Untuang2 kito basobok di lai hari dengan suasana yang berbeda dan alah sukses sadolahnjo....Ammmmmmiiiiinnnn.....

Untuk teman2 n adek2 ku...

Chandra ade putra S.Pd, Vera S.Pd, Ivon S.Pd, Fuji S.Si, Azwar Afriansyah S.Si, Ever Sovensi S.Si, Heru Afrian S.Pd n Andre Muharam S.Pd,Wendy Andika S.Pd, mokasih banyak kawan alah ma giah suport ambo salamo ko, kalau ndak ado suport dari kawan mungkin ambo bisa terlena dek skripsi ko.yang indak tasabuik namonyo jan baketek hati lo, maklum se lah namonyo se manusia tak ada yang sempurna....

Untuk junior ku

Robby Oktafirdaus, Ifki Ryan Boysel, Tika Sebrina, Pitra Yani,Rendi Jopi, Taufik, Iqbal, Rizki, Niki, Khususnyo untuak adiak2 uda jan bamain juo di pabanyak jan maen domino juo, buliah main domino tapi kuliah jan sampai tingga ndak, kuliah ko untuak masa depan diak, jan maleh2 juo lai.....yang indak tasabuik namonyo jan baketek hati lo, maklum se lah namonyo se manusia tak ada yang sempurna....

Untuk kawan2 IKOER 08

Makasih banyak atas dukung yang alah kawan barikan ka ambo semoga kebaikan kawan2 di baleh oleh Allah SWT. Ammmiiinnn.. Pa capek selah wisuda kawan jan lamo2 bana, ndak ado wakatu untuak maen-maen lai do, umua alah batambah juo.....ambo doa semoga kawan2 capek wisuda sadolahnjo...Aminnn...

Special For Someone in My Heart

Buat "Rahmi Nova Sucitra A. Md, Keb" yang selalu kasih semangat, support, Perhatian dan sabar menghadapi keegoisan ku,dari SMA sampai abg bisa menjadi Sarjana, makasih y dek sudah hadir dalam hidup abg..kehadiran adk sudah mengubah abg kearah yang lebih baik dan lebih memahami arti dari mencintai dan dicintai seseorang yang selama ini abg cintai.. abg berharap adk sabar nunggu abg sampai abg benar2 siap lahir dan bathin tuk married kalau adk sayang m'abg. Cuma kepercayaan adk yang abg perlukan dalam kesuksesan abg n abg ucapkan terima kasih banyak kepada keluarga adk yang telah memberi suport n semangat kepada abg...tanpa kehadiran adk mungkin abg tak berarti apa2, mungkin abg takkan bisa seperti saat sekarang ini... I love you.....

**GIVE LOVE TO YOUR HEART
WILL FLOW.**



Evrinandes, S.Si

SURAT PERNYATAAN
KEASLIAN NASKAH SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Evrinandes

NIM/BP : 03001/2008

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Smash Mahasiswa Yang Kuliah Sepaktakraw Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**”. Adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan, jiplakan, pinjaman, koleksi atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau karya saya sendiri.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sejujurnya, dan apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan bahwa skripsi hasil jiplakan atau dibuat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Padang, Juli 2012

Saya yang menyatakan,

Evrinandes

NIM : 03001

ABSTRAK

EVRIANDES 2008/03001 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Ketepatan Smash Mahasiswa Sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya ketepatan smash mahasiswa sepaktakraw Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan ketepatan smash mahasiswa sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dan sampelnya berjumlah 30 orang yang dilaksanakan di lapangan sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel hanya laki-laki saja.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan smash mahasiswa Sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,420 > r_{tabel} = 0,361$; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan ketepatan smash mahasiswa Sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,591 > r_{tabel} = 0,361$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan ketepatan smash mahasiswa Sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,646$ yang diperoleh $F_{hitung} = 9,69 > F_{tabel} = 3,35$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Smash Mahasiswa Sepaktakraw Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penelitian ini, penulis mendapat bantuan dari pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima saya kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil.M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah menerima saya kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Yang telah mengarahkan saya selama perkuliahan.

4. Bapak Drs. Abu Bakar dan M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I dan pembimbing II Penulis, yang telah memberikan bimbingan selama ini.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Rasyidin Kam dan dr Arif Fadli Muchlis Dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan hendaknya skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Sepaktakraw.....	10
2. Smash	14
3. Daya ledak otot tungkai	16
4. Kelentukan tubuh.....	22

B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Prosedur Penelitian	33
H. Teknik Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Analisis Data	40
C. Uji Hipotesis	41
D. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	27
2. Norma loncat tegak	30
3. Standar penilaian Kelentukan	31
4. Nama tenaga pembantu	33
5. Alat dan perlengkapan penelitian	33
6. Distribusi Frekuensi kategori daya ledak otot tungkai	36
7. Distribusi Frekuensi kategori Kelentukan	38
8. Distribusi Frekuensi kategori ketepatan smash.....	39
9. Uji Normalitas Data	40
10. Rangkuman hasil analisis daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan smash.....	41
11. Rangkuman uji signifikan koefisien antara variabel daya ledak otot tungkai dengan variabel ketepatan smash.....	42
12. Rangkuman hasil analisis kelentukan terhadap ketepatan smash	43
13. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi antara variabel Kelentukan dengan variabel ketepatan smash	43
14. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi ganda	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai secara keseluruhan	20
2. Kerangka konseptual	25
3. Pembagian lapangan takraw	32
4. Grafik distribusi skor variabel daya ledak otot tungkai	37
5. Grafik distribusi skor variabel kelentukan	38
6. Grafik distribusi skor ketepatan smash	40
7. Mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman sebagai sampel	69
8. Pengambilan absen Mahasiswa yang akan melakukan test ketepatan smash	70
9. Pengambilan ancang – ancang test daya ledak otot tungkai mahasiswa yang sepaktakraw pendalaman	71
10. Mahasiswa yang sedang melakukan test daya ledak otot tungkai (loncat tegak/vertikal jump	72
11. Pembantu peneliti sedang memberikan contoh kepada mahasiswa yang akan melakukan test kelentukan	73
12. Mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman sedang melakukan Test Kelentukan	74
13. Mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman sedang melakukan Test ketepatan Smash	75

14. Pembantu peneliti sedang melakukan Pengambilan Data 76
15. Papan Skala untuk melakukan test vertikal jump/lompat tegak..... 77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah pengukuran daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash mahasiswa sepak takraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	55
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai(X_1) mahasiswa sepak takraw Fakultas Ilmu Keolahragaan	56
3. Uji Normalitas Kelentukan (X_2) mahasiswa sepak takraw Fakultas Ilmu Keolahragaan	57
4. Uji Normalitas Ketepatan Smash (Y) mahasiswa sepak takraw Fakultas Ilmu Keolahragaan	58
5. Analisis hubungan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan ketepatan smash (Y)	59
6. Uji keberartian koefisien korelasi	60
7. Uji keberartian koefisien korelasi di lanjut dengan uji t Rumus	61
8. Analisis hubungan antara kelentukan (X_2) dengan ketepatan smash(Y)	62
9. Uji keberartian koefisien korelasi	63
10. Uji keberartian koefisien korelasi di lanjutkan dengan uji t rumus	64
11. Analisis hubungan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan kelentukan (X_2)	65
12. Uji keberartian koefisien korelasi	66

13. Uji keberartian koefisien korelasi ganda	67
14. Pengujian Signifikansi Korelasi Ganda dengan Uji F	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara atau alat yang digunakan oleh pemerintah untuk pembinaan generasi muda, olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi, tapi olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi, dimana dalam kegiatan olahraga sangat menjunjung nilai disiplin dan sportifitas yang tinggi dilakukan baik secara individu maupun secara berkelompok. Dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 disebabkan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan meningkatkan memelihara kesehatan jasmani dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Permainan ini adalah asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ketanah semenanjung, Indo – Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Semua wilayah mengaku bahwa sepakraga berasal dari negaranya, hal ini logis oleh karena pelaut-pelaut kita yang gagah perkasa mengarungi laut Nusantara sampai ke tanah semenanjung dan Indo-Cina. Dalam berniaga mereka kenalkan pula permainan sepakraga dan sebagaimana mereka tinggal menetap di daerah yang di kunjunginya. Permainan ini di mainkan di Myanmar dengan sebutan “Chin long”, di Thailand disebut “takraw”, di Cina

disebut “ten chen” di Pilipina disebut “sipa”, sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut “raga sepak”.

Saat ini tidak kurang dari 40 negara yang telah mengenal sepak takraw, di Asia ada 16 negara, yaitu Brunei Darussalam, Indonesia, Malaysia, Myanmar, Singapura, Pilipina, Thailand, India, Cina, Korea, Laos, Kambodja, Vietnam, Jepang, Pakistan dan Srilangka, sisanya adalah Australia, Amerika Serikat, Kanada, Puerto Rico, Jerman, Finlandia, Mesir, Afrika Selatan, Belanda, Columbia dan Brazil.

Sepaktakraw mulai diterima dan dimainkan di Asian Games XI tahun 1990 di Beijing, Cina dan terus dipertandingkan pada Asian Games XII/1994 Hiroshima, Jepang dan tahun 1998 di Bangkok. Di SEA Games mulai dipertandingkan sejak 1977 dengan ikutnya Indonesia dan Pilipina. Sebelumnya sepaktakraw hanya dimainkan dalam event 2 tahunan diantara Negara di Semenanjung dan Indo Cina seperti Malaysia (Malaya waktu itu), Myanmar, Thailand dan Laos yang disebut dengan SEAP Games (South East Asian Penisuela).

Pada tahun 1965 dibentuk Asosiasi persepaktakrawan se Asia disebut ASTAF (Asian Sepaktakraw Federasion). ISTAF (Internasional Sepaktakraw Federasion) didirikan tahun 1987. Pada General Meeting ASTAF dan ISTAF tahun 1996 di Bangkok, prof. Dr. Ir. Beddu Amang, MA didudukkan sebagai Deputy Presiden ISTAF/ASTAF. Sebelumnya sejak tahun 1987 sampai 1996, Ir. H. Marjoerni Wartanegara, Ketua Umum PB. PERSETASI saat itu, menjabat sebagai salah seorang Vice Chairman.

Pada tahun 1987 itu, bersamaan dengan pelaksanaan SEA Games XIV/1987 di Jakarta, Marjoeni Warganegara dalam suatu pertemuan dengan wakil-wakil Negara peserta yang dihadiri pula oleh technical Delegate, Encik joesoef dari Malaysia melontarkan ide untuk dimainkannya sepaktakraw putrid. Gagasan ini disambut baik dan bulan Juni 1988 dilangsungkan the 1 st Women sepaktakraw Championship : Crry Aquino Cup di Manila, dilanjutkan dengan Eksibisi di World Cup Kuala Lumpur tahun 1990 dan World Women di Princessa City, Pilipina, Desember 1993. Lama terhenti, sampai Indonesia menyelenggarakan Anniversary Cup/1997 di Jakarta. Sepaktakraw wanita terus berkembang, sampai akhirnya TAT (Takraw Association of Thailand) mencantumkannya sebagai salah satu nomor pada Thai King's Cup XIII/1997 di Nakhonsawan, Thailand, 06-20 september 1997.

Inilah cikal bakal samp[ai dimainkannya sepaktakraw Women pada Asian Games XIII/1998 di Bangkok, sejak itu ada 6 nomor yang dipertandingkan yaitu : Tim Putera dan Tim puteri, Beregu putera dan Beregu Puteri di tambah sepakraga Lingkaran (Circle Event) untuk putera dan puteri dan sekarang bertambah lagi dengan nomor dable, sedangkan circle game dirobah namanya menjadi takraw hop.

Pada PON XV/2000 Surabaya sepaktakraw mempertandingkan 6 nomor yang seperti bertim pa/pi, Beregu pa/pi dan circle pa/pi. Kemudian pada tahun 2004 di PON XVI Palembang juga dipertandingkan 6 nomor seperti yang dipertandingkan di Surabaya. Seluruh pengurus Daerah berlomba mempersiapkan diri melalui kejuaraan Wilayah (Kejurwil) sebagai babak

kualifikasi (pra PON). Di ujung pandang, Sulawesi Selatan, sejak 1997, diselenggarakan pertandingan sepaktakraw puteri beregu dan mulai Kejurwil 1998 sepaktakraw Wanita telah pula dipertandingkan.

Pada tahun 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan memulai gebrakan baru yaitu menjadikan olahraga sepaktakraw dalam perkuliahan yang wajib, Untuk menjadikan atlet yang handal dan berprestasi dalam sepaktakraw dibutuhkan beberapa unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar dan teknik khusus.

Bahar (1997) mengemukakan:

“Dengan banyaknya kontribusi gerakan didalam aktifitasnya jelas akan berpengaruh terhadap hasil yang akan dicapai melalui latihan untuk mendapatkan teknik yang sempurna sekaligus menandakan bahwa untuk meraih prestasi olahraga tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar terutama teknik dasar dan teknik khusus dalam permainan sepaktakraw”.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 m. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan, tidak boleh lebih dari tiga kali sentuhan kalau lebih dari tiga di nyatakan *point* untuk lawan.

Pada FPOK sepaktakraw sudah lama di kenal dan sudah di jadikan mata kuliah yang wajib. Pada tahun 1986 pemain dari Fakultas Ilmu Keolahragaan sudah ikut berpartisipasi dalam pekan olahraga daerah (PORDA). Setelah itu pemain sepaktakraw di FPOK semakin meningkat dan

Pada tahun 1999 pemain sepaktakraw FPOK berhasil membawa mendali emas yang dilaksanakan di Payakumbuh.

Tahun 2004 dan 2006 pemain sepaktakraw Fakultas Ilmu Keolahragaan mengikuti seleksi untuk ikut serta dalam PORDA yang dilaksanakan di Solok dan Sijunjung,tapi pada seleksi tersebut beberapa pemain mengalami kegagalan. Berdasarkan informasi yang di dapat di lapangan kegagalan itu terjadi karena kurangnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh dalam melakukan *smash* sehingga *smash* yang di lepaskan dapat dikembalikan lagi oleh lawan atau keluar lapangan,itu pun terjadi berulang – ulang.

Smash adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Smash yang baik dan bagus akan mematikan bola di daerah lawan dan sulit bagi lawan melakukan bendungan/mempertahankan daerahnya dari serangan(smash). Kegagalan men-*smash* bola kelapangan lawan akan memberi peluang kepada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati dilapangan sendiri ataupun keluar meninggalkan lapangan permainan.

Servis, smash dan *bloking* merupakan unsur terpenting dalam permainan sepaktaktaw yang sangat memerlukan elemen fisik yaitu salah satunya daya ledak yang sangat berguna untuk melompat lebih tinggi, *Smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan yang penting untuk mendapatkan nilai atau angka bagi regu yang

melakukannya. Seperti yang telah dijelaskan di atas, untuk dapat melakukan *smash* yang baik maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula.

Dalam permainan sepak takraw diperlukan kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak dan kelentukan,. Dua komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan disamping unsur-unsur lain. Menurut Bahar (1990) menyatakan :

Dalam bermain sepak takraw terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan teknik khusus. Kemampuan fisik terdiri dari : (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) daya ledak. Sedangkan teknik khusus terdiri dari : (1) *servis*, (2) *smash*, (3) umpan, (4) penguasaan bola. Sesuai dengan posisi para pemain masing-masing.

Daya ledak adalah Kekuatan kerja otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan kelentukan berguna untuk melakukan gerakan sendi yang lebih luas. Dalam permainan sepak takraw, lompatan tegak lurus diperlukan dalam melakukan teknik *smash* guna memberikan tekanan pada pihak lawan. Daya ledak yang baik sangat berperan baik dalam upaya mengantar tubuh ke udara dan pada saat menendang bola dengan kaki agar tercapai *smash* yang keras dan akurat maupun pada saat *take off* dengan kedua kaki.

Bagi pemain, kekuatan tolakan dan tendangan merupakan modal utama untuk melakukan *smash* yang baik serta mematikan. Oleh karenanya kekuatan lompatan yang tinggi serta kekuatan pada saat menendang bola merupakan modal utama untuk mencapai hal tersebut. Untuk mendapatkan lompatan yang baik, gerakan lompatan harus didukung sejumlah otot serta sistem kerja *fisiologi* tubuh yang dibutuhkan dalam melompat.

Berdasarkan pengamatan di lapangan diduga terdapat hubungan positif antara daya ledak dan kelentukan terhadap ketepatan *smash* dari bergerak menuju posisi *smash*, melompat (*take-off*), kontak dengan bola sampai pada tahap akhir yaitu mendarat, sehingga teknik *smash* dapat dilakukan dengan kesempurnaan dan keefektifan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kenyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Hubungan Daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman fakultas ilmu keolahragaan
2. Hubungan Kecepatan dengan ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman fakultas ilmu keolahragaan.
3. Hubungan Kekuatan dengan ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman fakultas ilmu keolahragaan.
4. Hubungan Kelentukan dengan ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman fakultas ilmu keolahragaan.
5. Hubungan Koordinasi mata kaki dengan ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman fakultas ilmu keolahragaan.

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan penulis maka dalam penelitian ini di batasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash*

2. Kelentukan terhadap ketepatan *smash*
3. Ketepatan smash mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan

D. Perumusan Masalah

Telah diuraikan dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan ruang lingkup masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya melalui penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap ketepatan *smash* mahasiswa yang kuliah sepaktakraw pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan smash.
2. Untuk melihat hubungan antara kelentukan dengan ketepatan smash.
3. Untuk melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama – sama dengan ketepatan smash.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini berguna untuk :

1. Penulis untuk mendapatkan gelar sarjana ilmu keolahragaan.
2. Pelatih sepaktakraw di Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya dan seluruh pelatih sepaktakraw umumnya sebagai bahan masukan dalam meningkatkan ketepatan smash atlet sepaktaktaw.

3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan literatur untuk melakukan penelitian selanjutnya.
4. Perpustakaan dan pembaca, untuk menambah khasanah ilmu.