

**PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN *SMASH* SEPAKTAKRAW
(Studi Eksperimen pada Siswa SMP N 18 Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk
Memperoleh gelar sarjana strata satu (S1)*



**Oleh :
AHMAD FAUZI
56081/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN *SMASH* SEPAKTAKRAW

(Studi Eksperimen pada Siswa SMP N 18 Padang)

Nama : Ahmad Fauzi

Bp / NIM : 2010/56081

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

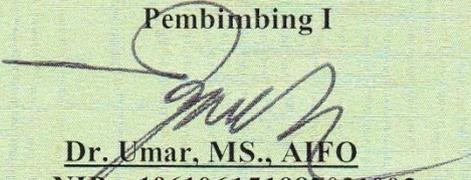
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

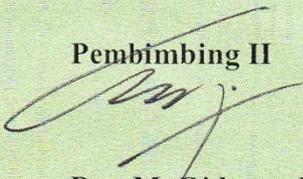
Padang, Desember 2015

Di setujui Oleh:

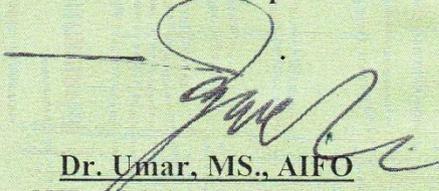
Pembimbing I


Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

Pembimbing II


Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 1986021 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul: PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN *SMASH* SEPAKTAKRAW

(Studi Eksperimen pada Siswa SMP N 18 Padang)

Nama : Ahmad Fauzi

BP/NIM : 2010/56081

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2015

Nama Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Umar, MS., AIFO

2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M.Pd

3. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes. AIFO

4. Anggota : Drs. H. Witarsyah, M.Pd

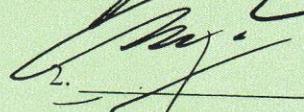
5. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

Tanda Tangan

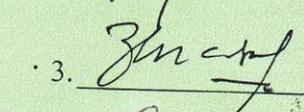
1.



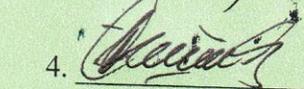
2.



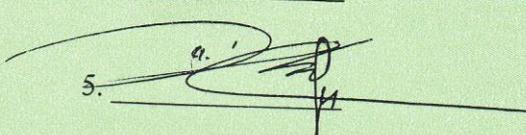
3.



4.



5.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Sepaktakraw pada Atlit Klub Sepaktakraw SMP N 18 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri, dengan bantuan dari pembimbing dan pihak lainya.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2015
Yang membuat pernyataan



Ahmad Fauzi
Nim 56081/ 2010

ABSTRAK

Ahmad Fauzi : **Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Sepaktakraw (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP N 18 Padang)**

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *smash* sepaktakraw. Kemudian masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash* sepaktakraw SMP N 18 Padang yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu rendahnya lompatan yang dilakukan sehingga berpengaruh terhadap *smash* yang dilakukan tidak maksimal, dan faktor lainnya adalah bentuk latihan, kondisi fisik, masih pemula.

Populasi penelitian ini adalah atlet Sepaktakraw SMP N 18 Padang yang masih aktif berlatih sebanyak 23 orang dengan putra 20 dan putri 3 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sample*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan syarat diantaranya: atlet pemula, agar data homogen. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini yaitu atlet putra SMP N 18 Padang yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I sebanyak 10 orang diberi perlakuan latihan *Tuck Jump* dan kelompok II sebanyak 10 orang diberi perlakuan latihan *Box Jump*. Adapun instrument ini adalah pengumpulan data dilakukan dengan cara tes kemampuan *smash*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1,) Pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash* sepaktakraw. 2,) Pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash* sepaktakraw. 3,) Perbedaan pengaruh latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash*.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1. Terdapat pengaruh latihan *Tuck Jump* yang signifikan terhadap kemampuan *smash* sepaktakraw, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 16.28 > t_{tab} 1.83$, 2. Terdapat pengaruh latihan *Box Jump* yang signifikan terhadap kemampuan *smash* sepaktakraw, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 5.23 > t_{tab} 1.83$, selanjutnya 3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *smash* sepaktakraw, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 0.10 < t_{tab} 1.83$. Hal ini ditolak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Sepaktakraw SMPN 18 Padang.”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Kemudian dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Ketua jurusan Keplatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO Selaku pembimbing 1 yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini kepada penulis.
4. Bapak Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II dan sekaligus sebagai penasehat/pembimbing akademis yang telah membimbing penulis.

5. Bapak Drs. Masrun, M. Kes. AIFO, Drs. H. Witarsyah, M.Pd dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Pelatih Sepaktakraw SMPN 18 Padang yang telah memberikan izin dan membantu melakukan penelitian.
7. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa buat kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat, dorongan, biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang sama-sama berjuang dibangku perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DARTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. <i>Smash</i>	11
2. <i>Power</i>	17
3. Metode Latihan	19
1) Metode latihan <i>tuck jump</i>	22
2) Metode latihan <i>box jump</i>	25
B. Penelitian Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Defenisi Operasional.....	39

F. Pelaksanaan Perlakuan	40
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Desain Penelitian	42
I. Prosedur Penelitian	43
J. Teknik Pengambilan Data.....	44
K. Teknik Analisa Data.....	44
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Tes awal kelompok satu (<i>Tuck Jump</i>)	47
2. Tes awal kelompok dua (<i>Box Jump</i>)	47
3. Tes akhir kelompok satu (<i>Tuck Jump</i>)	48
4. Tes akhir kelompok dua (<i>Box Jump</i>)	48
B. ANALISIS DATA	48
1. Uji Normalitas	48
2. Pengujian Hipotesis	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>smash</i> gulung	15
Gambar 2. Gerakan <i>smash</i> kedeng	16
Gambar 3. Gerakan <i>smash</i> kepala	16
Gambar 4. Gerakan bentuk latihan <i>Tuck Jump</i>	25
Gambar 5. Gerakan bentuk latihan <i>Box Jump</i>	30
Gambar6. Bagan pengaruh <i>tuck jump</i> dan <i>box jump</i> terhadap kemampuan <i>smash</i> sepaktakraw	36
Gambar 7. Lapangan Sepaktakraw untuk Tes <i>Smash</i>	42
Gambar 8. Grafik histogram Tes Awal Kelompok 1	50
Gambar 9. Grafik histogram Tes Awal Kelompok 2	52
Gambar 10. Grafik histogram Tes Akhir Kelompok 1	54
Gambar 11. Grafik histogram Tes Akhir Kelompok 2	56

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Kelebihan dan kekurangan kedua bentuk latihan	35
2. Daftar nama pembantu dan pengawas penelitian	43
3. Deskripsi Data Kedua Kelompok	46
4. Analisis deskripsi data kedua kelompok	47
5. Uji Normalitas Awal Kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>)	49
6. Distribusi Frekuensi Awal Kelompok 1	49
7. Uji Normalitas Awal Kelompok 2 (<i>Box Jump</i>)	50
8. Distribusi Frekuensi Awal Kelompok 2	51
9. Uji Normalitas Akhir Kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>)	52
10. Distribusi Frekuensi Akhir Kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>)	53
11. Uji Normalitas Akhir Kelompok 2 (<i>Box Jump</i>)	54
12. Distribusi Frekuensi Akhir Kelompok 2 (<i>Box Jump</i>)	55
13. Uji t Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 1	57
14. Uji t Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 2	57
15. Uji t Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 2	58

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	67
2. Data mentah tes awal kemampuan <i>smash</i>	73
3. Ranging data awal kemampuan <i>smash</i>	74
4. Pembagian Kelompok Dengan <i>Matching</i>	75
5. Data Akhir Kemampuan <i>Smash</i> SepakTakraw	76
6. Rekap Data Kemampuan <i>Smash</i> Sepak Takraw	77
7. Uji normalitas awal kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>) dan 2(<i>Box Jump</i>)	78
8. Uji normalit asakhir kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>) dan 2(<i>Box Jump</i>)	79
9. Uji t Kelompok 1 (<i>Tuck Jump</i>), kelomok 2 (<i>Box Jump</i>) dan perbedaan....	80
10. Dokumentasi Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga sepakbola.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang

Sistim Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran , prestasi, kualitas manusia, menanamkan moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Setiap orang pasti mempunyai motivasi tersendiri untuk mencapai prestasi olahraga yang baik. Apalagi orang tersebut mempunyai keterampilan dan bakat. Salah satu cabang olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepaktakraw. Untuk menghasilkan prestasi dalam sepaktakraw dibutuhkan dukungan dan kerja sama yang baik antara Pengprov Persatuan sepaktakraw Indonesia (PSTI), pemerintah, masyarakat dan instansi lainnya.

Menurut Zalfendi (2010:7) Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10m, ditengah-tengah dibatasi oleh net, pemainnya terdiri dari dua pihak, masing-masing terdiri dari tiga orang. Sunggono (2008:1) mengatakan bahwa;

“Sepaktakraw adalah perpaduan dari 3 unsur permainan yaitu perpaduan dari permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis”. Dilihat dari permainan sepak bola karna pada permainan sepaktakraw banyak menggunakan kaki, bahu, dada, kepala dan tidak diperbolehkan menggunakan tangan. Dilihat dari permainan bola voli pada permainan sepaktakraw ada teknik memvoli bola menggunakan kaki bertujuan untuk mengumpan.

Sepaktakraw merupakan satu cabang olahraga permainan, yang dimainkan secara beregu dan berpasangan, permainan ini sangat menarik dan akrobatik serta memiliki nilai seni yang cukup tinggi serta ciri khas tersendiri. Serta membutuhkan gerakan – gerakan yang eksplosif, kelincahan dan akurasi yang maksimal. (Zaidul, 2005:3)

”Pada hakekatnya sepaktakraw berasal dari permainan rakyat yaitu sepakraga, jelaslah semula olahraga sepak raga berbentuk demonstrasi yang digunakan untuk memperingati hari-hari besar tertentu ataupun mengisi waktu senggang sebagai rekreasi/mengisi waktu luang, mengisi acara-acara kesenian serta penyambutan tamu-tamu agung, kemudian mengarah pada olahraga pertandingan. Maka lahirlah cabang olahraga baru yang bernama sepaktakraw, bahwa nama ini perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai. Sepak berarti sepakan, dan takraw berasal dari Muangthai yang berarti bola rotan”.(Darwis, 1992:2).

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatra Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub-klub olahraga khususnya sepaktakraw. Melalui klub-klub tersebut dilakukan pembinaan dan selanjutnya dilakukan seleksi bagi yang berbakat untuk kembali dibina di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan seterusnya Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM). Sejak itulah sepaktakraw mulai berkembang di Sumatra Barat.

Permainan sepaktakraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, dimana kontak langsung dari lompatan dan tendangan (*smash*) akan dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh, dalam melakukan *smash* permainan sepaktakraw.

Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi. Dalam upaya pencapaian prestasi sepaktakraw dipengaruhi oleh faktor *Internal* seperti : bakat, minat, kondisi fisik, teknik, strategi, taktik dan mental. Selanjutnya faktor *Eksternal* yang ikut mempengaruhi adalah sarana dan prasarana, program latihan, kualitas pelatih, jaminan masa depan dan sebagainya. Karena semua faktor ini saling mempengaruhi antara satu sama lainnya.

Dari sekian faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi sepaktakraw, salah satu yang sangat mempengaruhi peningkatan prestasi adalah faktor kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw, dan harus dijadikan hal yang terpenting dalam latihan guna pencapaian prestasi. Pada olahraga sepaktakraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik guna menunjang kemampuan dalam melakukan *smash*. *Smash* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepaktakraw karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai/angka.

Menurut Darwis (1992:69) mengemukakan bahwa *smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan kedaerah lawan untuk mendapatkan poin meraih kemenangan. Sedangkan Menurut Hakim (2007:25) menjelaskan bahwa; “Agar dapat menghasilkan *smash* yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang di atas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat berlatih”.

Jadi artinya bahwa *Smash* merupakan serangan yang terpenting untuk memperoleh poin guna meraih kemenangan, namun untuk menghasilkan *Smash* yang bagus dan akurat serta tajam maka harus dilatih secara sistematis dan program yang baik.

Menurut Zaidul (2005:21) *smash* merupakan fase terakhir dari rangkaian kerja serangan, kegagalan dalam melakukan *smash* akan membuat rangkaian kerja serangan yang sudah dibangun menjadi sia-sia, dan akan menguntungkan bagi pihak lawan.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih.

Disamping itu, untuk dapat melakukan gerakan atau kemampuan *smash* yang akurat dan tajam juga memerlukan kemampuan fisik yang harus diperhatikan, karena kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan atau mempertahankan tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, seperti yang telah diketahui bahwa derajat kesehatan seseorang sangat menentukan terhadap kemampuan fisik dalam melaksanakan kegiatan baik tugas sehari-hari maupun dalam latihan olahraga, kian tinggi derajat kesehatan seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik seseorang tersebut.

Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan memiliki peranan yang sangat penting dalam melakukan serangan *smash* yang benar seperti; eksplosif *power*. *Eksplosif power* yang bagus atau baik dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam melakukan *smash* untuk menjangkau lambungan atau umpan bola yang diberikan, sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil *smash* yang dilakukan. *Eksplosif power* merupakan perpaduan dari komponen kecepatan dan kekuatan, menurut Arsil (1999, 71) mengemukakan “Daya ledak adalah merupakan salah satu dari komponen *biomotorik* yang penting dalam kegiatan olahraga, untuk menentukan seberapa keras orang dapat memukul, melempar, melompat dan seberapa cepat berlari”.

Jadi daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Selain itu, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan yaitu kekuatan. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menahan/menerima beban sewaktu bekerja atau terhadap suatu keadaan

(Arsil, 1999:44).Kemudian kecepatan juga memiliki peranan yang penting dalam melakukan teknik *smash*, karna kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja yang maksimal. Maka fungsinya dalam melakukan *smash* adalah merupakan pengambilan keputusan dengan cepat dan tepat agar *smash* yang dilakukan akurat dan tajam. Dan yang terakhir unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *smash* adalah kelentukan. Menurut M. Sajoto (1995:11) Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Dari penjelasan unsur-unsur kondisi fisik diatas maka peneliti akan mencoba memberikan bentuk-bentuk latihan yang berkaitan dari empat unsur kondisi fisik yang dijelaskan diatas sehingga dapat menunjang kemampuan seorang atlet dalam melakukan *smash* agar *smash* yang dilakukan akurat dan tajam. Adapun bentuk latihan yang akan diberikan yaitu: latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* (latihan *Pliometrik*). *Tuck jump* merupakan metode latihan yang digunakan untuk melatih *power* otot tungkai. *Box jump* adalah bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkaidan *power* dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan. Sehingga kaitannya dengan *smash* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai secara *eksplosif* saat melakukan lompatan sehingga *smash* yang dilakukan akurat dan tajam.

Disamping itu masih ada faktor kondisi fisik yang lain yang dapat mendukung kemampuan dalam permainan sepak takraw seperti; keseimbangan, kelincahan, daya tahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektifitas *smash* dalam permainan sepak takraw. Serta penguasaan teknik juga sangat dibutuhkan.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada kemampuan *smash* Sepak Takraw SMP N 18 Padang masih rendah, hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : Pelatih, program dan bentuk latihan, kondisi fisik, mental, kesegaran jasmani, masih pemula, kurangnya kemampuan melakukan *smash* (teknik), gizi, kesehatan dan sarana prasarana.

SMP N 18 Padang adalah institusi pendidikan yang memiliki beberapa kegiatan pengembangan diri dibidang olahraga salah satunya yaitu sepak takraw, tetapi dalam pelaksanaan pada jadwal latihan peneliti mengamati pelaksanaan *smash* sepak takraw yang dilakukan banyak *smash*nya menyangkut diet dan keluar lapangan permainan. Berkaitan dengan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul : “Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Sepak Takraw SMP N 18 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*.
2. Program dan bentuk latihan dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*.
3. Teknik dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*.
4. Mental dapat mempengaruhi kemampuan *smash*.
5. Gizi dan kesegaran jasmani dapat mempengaruhi kemampuan *smash*.
6. Sarana prasarana dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*.
7. Kesehatan dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, banyak permasalahan yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan *smash*. Oleh karna berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya akan melihat bentuk latihan fisik yaitu latihan *Tuck Jump* dan latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash* sepak takraw SMP N 18 Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan bahwa:

1. Bagaimana pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash*?
2. Bagaimana pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash*?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *tuck jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *smash*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash*.
2. Pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash*.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash* secara signifikan.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga, oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir guna memperoleh gelar sarjana kependidikan.
2. Atlet dan pelatih sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan kemampuan melakukan *smash* dengan latihan *tuck jump* dan *box jump*.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
5. Berbagai pihak lainnya yang ingin memperkaya pengetahuan tentang metode – metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash*.