

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN LATIHAN  
*BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG  
ATLET SEPAKTAKRAW CLUB PUMA SUNGAI TARAB  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains pada  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**EBA HIRONA  
2009/14400**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Box Jump*  
Terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw  
Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Eba Hirona

Bp / NIM : 2009/14400

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

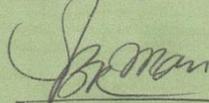
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

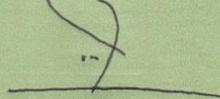
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Bafirman, HB. M. Kes. AIFO  
NIP 19591104 1985510 1 001

Pembimbing II



Drs. H. Zalfendi, M. Kes  
NIP 19590602 198503 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO  
Nip. 19581018 198003 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Eba Hirona

NIM/BP : 14400 / 2009

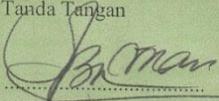
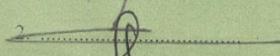
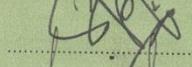
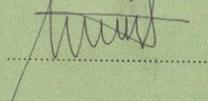
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji,

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. H. Bafirman, HB. M.Kes. AIFO 1.	
2. Sekretaris : Drs. Zalfendi, M. Kes	
3. Anggota : Drs. Abu Bakar	
4. Anggota : M. Sazeli Rifki, S. Si. M. Pd	
5. Anggota : Anton Komaini, S. Si. M. Pd	

## ABSTRAK

**Eba Hirona (2014) :** **Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.**

Penelitian ini berawal dari observasi peneliti kelapangan, bahwa kurang bagusnya prestasi klub Puma Sungai Tarab disebabkan oleh banyak kemungkinan seperti, sarana, program latihan, kondusifitas, teknik, dan motivasi atlet tersebut. Dari kemungkinan-kemungkinan tersebut yang paling dominan adalah masih rendahnya kemampuan *smash kedeng* yang mana bola yang dipukul sering menyangkut di net, terkena block oleh lawan sehingga gagal mendapatkan poin. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw klub Puma Sungai Tarab yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling*, artinya sebagian dari seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *smash kedeng* sepak takraw. Analisis dilakukan dengan menggunakan *uji-t*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September-Oktober 2013. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di lapangan sepak takraw klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, maka di dapat kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* Atlet sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab terbukti bahwa  $t_{hitung} 15.75 > t_{tabel} 1,94$  pada  $\alpha=0,05$ . Kemudian terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* Atlet sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar terbukti bahwa  $t_{hitung} 10.77 > 1,90 t_{tabel}$  pada  $\alpha=0,05$ . Dan tidak terdapat perbedaan latihan *Knee Tuck jump* dengan latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* Atlet sepak takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar terbukti bahwa  $t_{hitung} 1,09. < t_{tabel} 1,90$  pada  $\alpha=0,05$ . Hal ini berarti  $H_a$  ditolak  $H_o$  diterima maka tidak terdapat hubungan.

**Kata Kunci :** *Knee Tuck Jump, Box Jump* terhadap *Smash Kedeng*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *rabbilalamin*. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-NYA. Sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar** dapat diselesaikan sesuai dengan rencana dan berjalan dengan lancar.

Dengan penuh rendah hati dan disadari oleh peneliti menyebabkan berbagai hambatan dan rintangan, namun atas bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Oleh Karena itu, lewat lembaran ini peneliti sampaikan ucapan terimakasih :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi
2. Drs. Didin Tohidin, M.kes, AIFO selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi atas bimbingan dan arahnya sehingga penyelesaian studi dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. H. Bafirman. HB, M.Kes,AIFO sebagai dosen pembimbing I dan sekaligus sebagai penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dalam penyelesaian studi di FIK Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. H. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak / Ibu Dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan Skripsi ini.
6. Bapak / Ibu karyawan TU Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dalam pelayanan administrasi.
7. Kepada pelatih sepakakraw klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, yang telah membimbing dan mengarahkan selama penelitian ini.
8. Kepada saudara-saudara Atlet sepakakraw klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tahun 2013 yang telah menjadi sample dalam penelitian ini.
9. Terimakasih pula kepada sahabat-sahabatku senasip dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Akhirnya terimakasih pada keluarga khususnya kedua orang tua ayahanda Asrialdi dan ibunda Yasnidar yang selalu mendukung member bantuan moral dan materi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan olahraga dan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	
<b>viii</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. <i>Sepaktakraw</i> .....	10
2. Kemampuan <i>Smash Kedeng</i> .....	13
3. Hakekat Latihan .....	17
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak .....	23

5. Prinsip-prinsip Latihan.....	27
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Tempat dan Waktu .....	34
D. Defenisi Operasional Variabel .....	35
E. Rancangan Eksperimen.....	36
F. Validitas Rancangan Penelitian.....	37
G. Jenis dan Sumber Data.....	38
H. Instrumen Penelitian.....	38
I. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	40
J. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	41
K. Teknik Analisa Data.....	42
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data.....	43
B. Analisis Data.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homegenitas .....	51
C. Pengujian Hipotesis .....	52
D. Pembahasan.....	54

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar nama-nama tenaga pembantu Penelitian.....	41
Tabel 2. Distribusi frekuensi data awal tes <i>smash Knee Tuck Jump</i> .....	43
Tabel 3. Distribusi frekuensi data awal tes <i>smash Box Jump</i> .....	45
Tabel 4. Distribusi frekuensi data akhir tes <i>smash Knee Tuck Jump</i> .....	47
Tabel 5. Distribusi frekuensi data akhir tes <i>smash Box Jump</i> .....	48
Tabel 6. <i>Uji Normalitas</i> Data Penelitian.....	50
Tabel 7. <i>Uji Homegenitas</i> Data.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan sepak takraw .....	13
Gambar 2.	<i>Smash kedeng</i> dalam permainan sepak takraw .....	16
Gambar 3.	Bentuk latihan <i>Box Jump</i> .....	22
Gambar 4.	Bentuk latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	23
Gambar 5.	Bagan Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 6.	Desain Penelitian Pra Eksperimental .....	36
Gambar 7.	Lapangan Sepak takraw untuk Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....	40
Gambar 8.	Histogram frekuensi data awal tes smash ( <i>Knee Tuck jump</i> )....	44
Gambar 9.	Histogram frekuensi data awal tes smash ( <i>Box Jump</i> ).....	46
Gambar 10	Histogram frekuensi data akhir tes <i>smash (Knee Tuck Jump)</i> ..	48
Gambar 11.	Histogram frekuensi data akhir tes <i>smash (Box Jump)</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program latihan <i>Knee Tuck Jump</i> dan <i>Box Jump</i> .....	65
Lampiran 2.	Program latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	66
Lampiran 3.	Program latihan <i>Box Jump</i> .....	72
Lampiran 4.	Tes awal kemampuan <i>smash kedeng</i> atlet klub Puma .....	78
Lampiran 5.	Pembagian kelompok setelah di <i>matching</i> .....	79
Lampiran 6.	Data awal Kemampuan <i>Smash Kedeng</i> Atlet klub Puma.....	80
Lampiran 7.	Uji normalitas Data awal Kemampuan <i>Smash kedeng</i> Atlet klub Puma Sungai Tarab dengan latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	82
Lampiran 8.	Uji normalitas Data awal Kemampuan <i>Smash kedeng</i> atlet klub Puma Sungai Tarab dengan latihan <i>Box Jump</i> .....	83
Lampiran 9.	Uji Homogenitas .....	86
Lampiran 10.	Uji t .....	89
Lampiran 11.	Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	92
Lampiran 12.	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ-organ tubuh seperti: sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan peredaran darah. Aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya .

Pada saat sekarang ini olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang ke dalam semua kehidupan bangsa. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem 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 nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan olahraga untuk kebugaran, prestasi, nilai sportivitas yang tujuannya untuk meningkatkan persatuan dan kesatuan serta harkat dan martabat bangsa indonesia. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi

olahraga di Indonesia ini. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga sepak takraw.

Olahraga sepak takraw di Sumatera Barat sudah cukup populer dan hampir dikenal seluruh lapisan masyarakat. Dalam permainan sepak takraw, dahulu mereka menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan sedangkan saat ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Berdasarkan dari kenyataan inilah potensi yang dapat dikembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk olahraga sepak takraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Ide permainan sepak takraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri yang bertujuan untuk memperoleh point, untuk itulah seorang pemain sepak takraw membutuhkan keterampilan, teknik, dan taktik disamping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Dalam permainan sepaktakraw posisi *smash* sangatlah penting karena merupakan serangan terakhir untuk memperoleh nilai atau angka. Untuk diketahui *smash* adalah faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan permainan sepaktakraw pada suatu pertandingan. Jika serangan akhir (*smash*) tidak efektif dan tidak akurat berarti suatu kegagalan dalam timnya walaupun pemain pendamping lainnya cukup terampil, tetapi serangan akhir jelek dan gagal maka usaha untuk memenangkan pertandingan akan menjadi sia-sia. Seorang *smasher* yang terampil adalah apabila setiap melakukan *smash* selalu menghasilkan *point*. Tidak selalu *smash* yang dilakukan itu keras, tetapi bisa menempatkan bola pada daerah lawan yang kosong.

Keterampilan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai keterampilan dasar atau teknik dasar maka peningkatan keterampilan bermain sepaktakraw tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut dilatih secara teratur dan kontinue.

Perkembangan olahraga sepaktakraw, khususnya di Sumatera Barat pada saat ini banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan iven-iven yang rutin diselenggarakan oleh Pengprov PSTI Sumatera Barat. Perkembangan tersebut juga terlihat dari seringnya Sumatera Barat ikut dalam iven-iven yang diselenggarakan, baik di ajang pelajar ataupun tingkat mahasiswa dan umum, serta mempunya Sumatera Barat

mengirimkan atlet dan pelatih untuk memperkuat Indonesia pada Sea Games, Asian Games dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Salah satu tempat pembinaan prestasi olahraga sepakakraw di Sumatera Barat adalah klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Di klub Puma Sungai Tarab ini, pembinaan cabang olahraga sepakakraw dimulai tahun 2000 sampai sekarang masih aktif dan peminatnya untuk masuk ke pembinaan klub ini cukup banyak, karena sarana dan prasarannya cukup dan memadai. Anggota dari klub Puma Sungai Tarab terdiri dari pelajar, pemuda dan mahasiswa. Diharapkan setelah melakukan latihan tersebut atlet dapat bermain sepakakraw dengan teknik yang baik dan yang paling penting, nantinya mereka dapat berprestasi pada cabang olahraga sepakakraw.

Menurut data yang diperoleh dari Muslim pelatih sepakakraw klub Puma Sungai Tarab dan pengamatan yang penulis lakukan, atlet sepakakraw klub Puma Sungai Tarab pada tahun 2010 mendapatkan prestasi dalam kejuaraan open turnamen sepakakraw antar club di kabupaten Tanah Datar yaitu: mendapatkan Juara 2 yang diadakan di Saruaso Kecamatan Tanjung Emas, dan mendapatkan peringkat ke 4 yang diadakan di Andalas Kecamatan Sungayang. Namun Terakhir ini belum mendapat hasil atau prestasi yang optimal. (Wawancara pelatih, 10 Maret 2013).

Menurut informasi dari Muslim pelatih sepakakraw Puma Sungai Tarab, dan pengamatan penulis, kurang bagusnya prestasi ini disebabkan oleh banyak kemungkinan seperti: Program latihan, kondisi fisik, teknik, dan

motivasi atlet tersebut. Dari kemungkinan-kemungkinan tersebut yang paling dominan adalah *smash kedeng* yang dimiliki masih jauh dari yang diharapkan, sering bola yang dipukul menyangkut di net, terkena block lawan dan ada bolanya melambung keluar lapangan sehingga sangat sulit sekali untuk mendapatkan poin. Asril. B (2006:134) “*Smash* merupakan gerakan terakhir untuk memperoleh angka atau *point*. Oleh karena itu, lompatan atau jangkauan kaki pada saat melakukan *smash kedeng* sangat diperlukan”. Untuk melakukan lompatan yang tinggi serta jangkauan kaki yang tinggi pula, maka dibutuhkan bentuk latihan-latihan yang mengarah pada daya ledak otot tungkai.

Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik, maka kondisi fisik yang dibutuhkan sangat prima. Karena kondisi fisik itu perlu dipelajari dan dilatih, oleh sebab itu perlu adanya pengembangan bentuk latihan yang bervariasi, salah satunya bentuk latihan plyometrik.

“*Plyometrik* merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak, berikut adalah beberapa bentuk latihan *plyometrik* dalam bentuk gerakan melompat-lompat (*hope*) diantaranya: *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan dua kaki secara cepat, *single leg speed hop* yaitu lompatan dengan satu kaki secara cepat, *decline hop*, *Double-Leg Butt Kick*, *incremental vertical hop*, *side hop*, *Box Jump*, *sguat jump*, *knee Tuck Jump*”. Radcliffe dalam Syafrizar (2007:10).

Latihan *knee tuck jump* dan *box jump* merupakan latihan yang memungkinkan terjadinya stretch (*regangan*) yang sangat dibutuhkan dalam gerakan yang membutuhkan *explosive power*. Kedua-duanya mempunyai tujuan latihan yang sama yakni bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Yang membedakan hanya gerakan latihan yang dilakukan.

*Knee Tuck Jump* adalah latihan *plyometrik* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai. Atlet dapat melakukan latihan ini sebagai permulaan gerakan-gerakan yang melatih perpindahan tenaga atau kekuatan. Dengan kata lain atlet dapat mengaplikasikan tenaga yang lebih dengan melakukan peregangan dengan cara meregangkan otot kaki disaat melakukan lompatan.

*Box jump* merupakan bagian dari latihan *plyometrik* yang dikenal sebagai latihan lompat atau loncat *jump training*. Dapat dikemukakan bahwa latihan *plyometrik* merupakan latihan lompat atau loncat yang menuntut kekuatan dan alat gerak yang dilakukan dengan tempo yang cepat dan *explosif*. Dari sekian banyak bentuk latihan di atas peneliti ingin melihat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box jump* terhadap *smash kedeng* atlet Sepak Takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013.

Dari uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengkaji sejauh mana “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw Klub Puma Sungai Tarab Tahun 2013 ”. Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet Klub Puma Sungai Tarab dalam melakukan teknik khusus yakni *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw serta bagi kemajuan olahraga di Sumatera Barat pada umumnya.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil *smash kedeng*. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya kekuatan lompatan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *smash kedeng*.
2. Lemahnya kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *smash kedeng*.
3. Latihan *Knee Tuck Jump* terdapat unsur *Explosive Power* yang dapat mempengaruhi kemampuan *smash kedeng*.
4. Latihan *Box Jump* terdapat unsur *Explosive Power* yang dapat mempengaruhi kemampuan *smash kedeng*.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepak Takraw Klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2013”

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

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng*?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng*?
3. Seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box jump* terhadap kemampuan *smash kedeng*?

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

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengkaji sasaran penelitian. Adapun tujuan ini adalah sebagai berikut:

10. Untuk mengkaji seberapa besar pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw atlet klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.
11. Untuk mengkaji seberapa besar pengaruh latihan *Box jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw atlet klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.
12. Untuk mengkaji pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Box jump* terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw atlet klub Puma Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

**F. Manfaat Penelitian**

1. Pelatih dan Pembina olahraga untuk sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.
2. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yakni *smash kedeng*.
3. Perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan.