

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SMASH
BACK SALTO PADA ATLET SEPAKTAKRAW KLUB TOMES
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**FERI YANTO
85611/2007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Nama : Feri Yanto
NIM/BP : 85611/2007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Nama Penguji

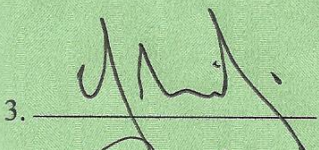
Ketua : Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram

1. 

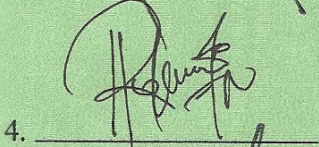
Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes

2. 

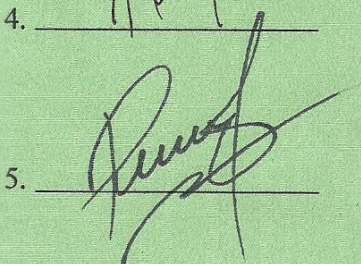
Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

3. 

Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

4. 

Padli, S.Si, M.Pd

5. 

ABSTRAK

Feri Yanto : Hubungan Panjang Tungkai dengan Ketepatan *Smash Back Salto* pada Atlet Sepaktakraw Klub Tomes Kabupaten Padang Pariaman

Masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan Ketepatan *Smash Back Salto* pada Atlet Sepaktakraw Klub Tomes Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini tergolong jenis penelitian korelasi yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda-beda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun jumlah populasi adalah 24 orang dengan sampel 19 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah meteran dengan satuan centimeter (cm) dan skor *smash back salto*. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dianggap menguasai teknik *smash back salto* yaitu pemain apit kanan dan pemain apit kiri.

Berdasarkan perhitungan korelasi diperoleh : Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan ketepatan *smash back salto*, dengan hasil nilai signifikan koefisien korelasi $t_{hitung} 6,2885 > t_{tabel} 2,110$ dengan nilai r_{xy} sebesar 0,829 sehingga interpretasi korelasi sangat kuat.

Dengan demikian dapat disimpulkan variabel X (panjang tungkai) dalam penelitian ini yang memiliki korelasi signifikan dengan variabel Y (ketepatan *smash back salto*).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan penelitian yang berjudul “Hubungan Panjang Tungkai dengan Ketepatan *Smash Back Salto* pada Atlet Sepaktakraw Klub Tomes Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan program sarjana S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk mencapai tujuan itu peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga hasil penelitian ini dapat terwujud seperti adanya. Oleh karena itu, sangat pantas rasanya penulis menghaturkan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang, Dekan dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti program S1 dan bantuan yang telah diberikan selama melaksanakan pendidikan di fakultas ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Semua dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan dorongan kepada penulis.
4. Pelatih atlet sepaktakraw Klub Tomes yang telah memberikan kesempatan, izin dan bantuan kepada penulis untuk mengumpulkan data penelitian, sehingga penulisan penelitian ini dapat diselesaikan dengan lancar.
5. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang terutama dari Pendidikan Kepelatihan angkatan 2007 yang banyak memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima kasih yang tidak terhingga kepada keluarga penulis yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan moril maupun materil demi penyelesaian penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak mungkin dapat peneliti sebutkan satu persatu dan juga kepada pembimbing yang telah ikut membantu dan memberikan dorongan.

Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis dari pihak yang dilibatkan di atas menjadi amal kebajikan dan diridhai oleh Allah SWT Amin. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran pembaca untuk perbaikan dan kesempurnaanya.

Akhirnya segala yang benar datanganya dari Allah SWT dan segala yang salah datanganya dari manusia yang tidak luput dari kekhilafan dan kealpaan. Semoga hasil penelitian ini menjadi ibadah bagi penulis di sisi-Nya dan bermanfaat bagi banyak orang Amin.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepak Takraw	8
2. Hakekat <i>Panjang Tungkai</i>	21
3. Hakekat <i>Smash Back Salto</i>	25
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Defenisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelititan dan Teknik Pengumpulan Data	33
G. Prosedur Penelitian.....	36

	H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
	A. Analisis Deskripsi Data.....	40
	B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
	C. Uji Hipotesis.....	46
	D. Pembahasan.....	47
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
	A. Kesimpulan.....	55
	B. Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA.....	57
	LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.	Populasi Penelitian.....	32
2.	Nama Tenaga Pengarah dan Pembantu Penelitian	36
3.	Persiapan Alat-Alat Penelitian.....	36
4.	Format Penilaian	37
5.	Distribusi Data Panjang Tungkai (X).....	40
6.	Distribusi Data <i>Smash Back Salto</i> (Y)	42
7.	Tabel Perhitungan Uji Normalitas	44
8.	Tabel Perhitungan Uji Linearitas	45
9.	Rangkuman perhitungan <i>Korelasi Product Moment</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
1.	Bentuk lapangan sepak takraw	10
2.	Posisi pemain sepak takraw	12
3.	Koin di <i>toss</i> untuk menentukan regu mana yang terlebih dahulu melakukan <i>service</i>	13
4.	Posisi regu yang akan melakukan <i>service</i>	14
5.	Posisi regu yang akan menerima <i>service</i>	14
6.	Saat melakukan <i>service</i>	19
7.	Berbagai macam <i>smash</i>	20
8.	Berbagai cara mem-blok serangan	20
9.	Tungkai Manusia	23
10.	<i>Smash Back Salto</i>	28
11.	Bagan Kerangka Konseptual	30
12.	Pengukuran Panjang Tungkai	33
13.	Lapangan Instrumen hasil <i>smash</i> Sepak takraw	35
14.	Histogram panjang tungkai	41
15.	Histogram skor <i>smash back salto</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1.	Distribusi data atlet sepak takraw Klub Tones Kabupaten Padang Pariaman.....	59
2.	Deskriptif data	60
3.	Uji normalitas	63
4.	Uji linearitas	65
5.	Uji <i>Korelasi Product Moment</i> (SPSS Versi 17).....	66
6.	Uji <i>Korelasi Product Moment</i> (Perhitungan Manual)	67
7.	Tabel t	69
8.	Dokumentasi	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Manfaat olahraga yang baik untuk tubuh dapat diperoleh dengan melakukan olahraga secara rutin setiap hari. Berolahraga tidak harus lama, waktu 20 menit sudah cukup untuk tubuh. Manfaat olahraga ada yang dapat dirasakan secara langsung dan ada pula yang dapat dirasakan dalam jangka waktu tertentu di masa yang akan datang.

Selain untuk kesehatan fisik, aktifitas berolahraga ini bagi sebagian orang bisa menjadi kebanggaan tersendiri. Misalnya, para atlet dapat memperoleh prestasi sebagai hasil dari latihan rutin mereka atau para binaragawan menjadi lebih percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Sedangkan 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 olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dapat membina persatuan dan kesatuan bangsa. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu :

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. (2005: 3)

Dalam Syafruddin (2011: 53) dijelaskan prestasi olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional.

Selanjutnya komponen seorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu : (1). Kondisi fisik, (2). Teknik, (3). Taktik, dan (4). Faktor mental. Keempat unsur tersebut menyatukan dalam suatu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan prestasi olahraga (*sport performance*).

Prestasi yang baik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor

yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau luar potensi yang dimiliki atlet (Syafuddin 2011: 57).

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepak takraw. Untuk menghasilkan sebuah prestasi dalam sepak takraw dibutuhkan dukungan dan kerjasama yang baik antara Pemerintah Provinsi dan Persatuan Sepak takraw Indonesia (PSTI), masyarakat, dan instansi lainnya.

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari dari kalangan pelajar sampai generasi muda, dan sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam setiap kali ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), dan salah satu daerah yang mengikuti kejuaraan ini adalah Kabupaten Padang Pariaman.

Sebagai salah satu peserta, Kabupaten Padang Pariaman merupakan salah satu tim yang cukup diperhitungkan dalam even dua tahunan tersebut, dan sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga andalan dalam memperoleh medali. Setidaknya telah tercatat ada beberapa atlet sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman yang telah mewakili Sumatera Barat dalam ajang PORWIL dan PON yang telah dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia. Namun pada kejuaraan PORPROV 2011 yang dilaksanakan di Kota Pariaman, regu dan tim sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman tidak satu pun memperoleh medali.

Bedasarkan tinjauan sepintas yang peneliti lakukan di lapangan pada saat pertandingan, terdapat beberapa permasalahan yang menjadi penyebab kekalahan atlet sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman, salah satunya yang menjadi perhatian peneliti adalah *smash back salto*. Hal ini disebabkan karena *smash back salto* merupakan teknik yang dominan dipergunakan dalam penyelesaian rangkaian serangan di setiap pertandingan yang dilakukan oleh atlet Kabupaten Padang Pariaman. Namun, dalam setiap pertandingan atau pun pada saat latihan, sering kali *smasher* melakukan *smash* yang tidak akurat dalam menempatkan bola pada tempat yang sulit dijangkau lawan, diduga kekuatan otot perut *smasher* yang kurang baik sehingga putaran yang dihasilkan tidak maksimal dan berpengaruh terhadap penempatan bola.

Selain itu *smash* atlet sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman mudah diantisipasi oleh lawan dengan *block*, dikarenakan *eksplosive* posisi bola saat di *smash*. Hal ini disebabkan rata-rata atlet sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata tinggi badan kurang lebih 160-165 cm. Jika hal ini terjadi berulang kali tentunya akan mengakibatkan rasa percaya diri *smasher* menurun dan akhirnya melakukan kesalahan-kesalahan sendiri, sehingga membawa efek buruk pada tim dan berujung pada kekalahan.

Selain itu aspek biologis pada *smasher* yaitu berupa potensi, ukuran, dan bentuk anatomi fisik yang akan mendukung teknik dalam pelaksanaan spesifikasi olahraga, dalam hal ini sepak takraw khususnya dalam pelaksanaan *smash*, bahwa ukuran panjang tungkai *smasher* adalah salah satu faktor pendukung keberhasilan dari *smash*.

Apabila teknik *smash* ditinjau dari kekuatan hasil gerakan *angular* (rotasi/berputar) *smash*, maka sesuai dengan hukum Newton II tentang jarak, percepatan dan kecepatan menjelaskan tentang gaya (kekuatan) lebih besar diberikan pada benda dengan radius putaran (jarak sumbu putaran dan titik perkenaan lebih panjang atau jauh dari sumbu). Artinya lebih panjang tungkai seseorang dalam melakukan *smash* maka kekuatan lebih besar akan dapat dihasilkan. Sendi panggul sebagai titik sumbu, panjang tungkai adalah radius putaran, dan perkenaan bola pada *smash* adalah titik perkenaan.

Namun kemenangan dalam permainan sepak takraw memang diakui tidak hanya ditentukan oleh kemampuan *smash* semata, melainkan juga teknik lain, misalnya *block*, servis, dan pertahanan. Dan seperti telah dijelaskan terdahulu, bahwa peranan *smash* sangat penting dalam olahraga sepak takraw dikarenakan memiliki kesulitan tersendiri bagi *smasher* namun, membuka kesempatan besar untuk memperoleh angka (poin).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai terhadap ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi faktor penyebab masalah diantaranya :

1. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Apakah terdapat hubungan kondisi fisik atlet dengan ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah taktik berpengaruh terhadap ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman ?
4. Apakah kepercayaan diri atlet (psikologis) berpengaruh terhadap ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman ?
5. Apakah program latihan yang diterapkan pelatih berpengaruh terhadap ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman ?

C. Pembatasan masalah

Karena cukup banyak masalah yang teridentifikasi dalam penelitian ini dan menimbang keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki oleh peneliti, maka peneliti akan membatasi masalah yang akan diteliti meliputi hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tmes Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabanya melalui penelitian ini yaitu **“Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tomes Kabupaten Padang Pariaman”**.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan *smash back salto* pada atlet sepak takraw Klub Tomes Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti, untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dan literatur untuk melakukan penulisan selanjutnya.
3. Pembina dan pelatih olahraga sepak takraw dalam melakukan proses pembinaan dan latihan.
4. Pembaca dan perpustakaan, untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan