

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG PEMAIN  
SEPAKTAKRAW SMA NEGERI 05 LUBUK PINANG  
KABUPATEN MUKOMUKO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Srata Satu (S1)*



**Oleh :**

**EVI WARMAN  
NIM: 06914**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN, DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

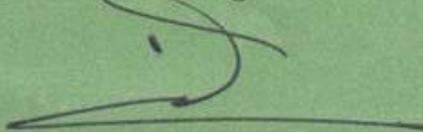
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG PEMAIN  
SEPAKTAKRAW SMA NEGERI 05 LUBUK PINANG  
KABUPATEN MUKOMUKO**

**Nama** : Evi Warman  
**BP/NIM** : 2008/06914  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

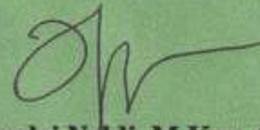
**Padang, April 2012**

**Pembimbing I**



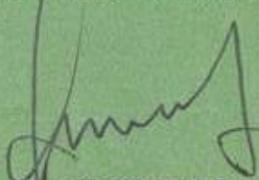
**Drs. Zalfendi, M.Kes**  
**NIP. 195906021985031003**

**Pembimbing II**



**Drs. Hendri Naldi, M.Kes. AIFO**  
**NIP. 196205201987031002**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 195907051985031002**

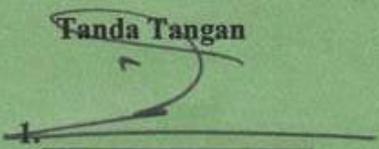
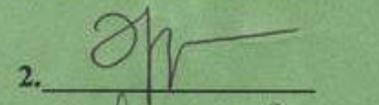
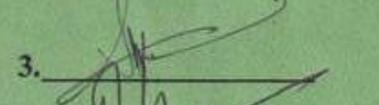
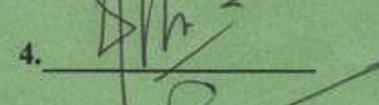
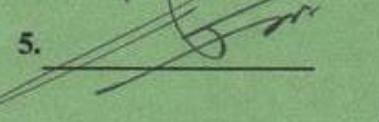
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai  
terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Sepaktakraw  
Pemain SMA N 05 Lubuk Pinang Kab. Mukomuko  
**Nama** : Evi Warman  
**NIM** : 06914  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
<b>Ketua</b> : Drs. Zalfendi, M.Kes	1. 
<b>Sekretaris</b> : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. 
<b>Anggota</b> : Drs. Ali Asmi, M. Pd	3. 
Dra. Darni, M.Pd	4. 
Drs. Kibadra	5. 



*Tidakkah kamu memperhatikan sesungguhnya Allah menundukkanmu untuk (kepentingan) Mu. Apa yang di langit dan apa yang di bumi. Dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa kitab yang memberikan penerangan  
(Q.S Lukman: 20)*

*Allah menganugrahkan al hikma (kephahaman yang dalam tentang Al-Qur'an dan AS- sunnah) kepada siapa yang dia kehendaki dan barang siapa yang dianugrahi Al- hikmah itu ia benar-benar telah dianugrahi karunia yang banyak dan hanya orang-orang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari pirman Allah) (Q.S Al baQarah : 569)*

*Alhamdulillah hirobbil Alamin  
Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam  
Sembah dan syukurku, kuantarkan padamu  
Atas segala rahmat dan karuniaMu kau lapangkan jalanku menuju kemenangan  
Kau hilangkan beban di pundakku*

*Detik berganti menit... malam berganti siang... minggu berganti bulan dan bulan berganti tahun...*

*Bermacam cerita telah ku ukir di atas samudra kehidupan, sedih, senang, gelisah, tawa dan canda menyatu dalam harapan.*

*Ku pernah terhempas dalam gelombang tak bertepi jalan yang ku temp penuh bara dan duri menyiksakan perih di hati.*

*Walau terkadang disiram asamanya kehidupan... Dengan tertatih-tatih ku tempuh demi mencapai cita-cita.... Kulangkahkan kaki melawan derita... Ku tegar kan hati di tengah kebimbangan... Pahit dan perih ku simpan dalam tangis harapan untuk menyongsong hari baru yang indah demi meraih masa depan menjadi sebuah kenyataan....*

*Hari ini ...*

*Atas izin mu ya Allah, sebuah jawaban telah ku dapat, satu langkah telah selesai, sebuah harapan telah ku genggam akhirnya ku raih juga setitik keberhasilan.*

Namun . . .  
Perjuangan ku masih panjang, karena kutahu esok pagi matahari kan bersinar lagi  
Langkah ku takkan berhenti sampai disini, masih luas samudra yang harus ku arungi.

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai satu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan kepada tuhanmu lah berharap  
(Qs- Annah 6-8)

**Kupersembahkan Karya Kecilku Ini Buat Ayahnda Tercinta (Abu latip) dan Ibunda Tercinta (Yurnalis)**

Terimalah Karya kecil ku ini sebagai bakti dan ucapan terima kasihku Atas segala cinta dan pengorbanan yang telah diberikan demi mencapai Impian ananda dimasa depan, semoga karya kecil ku ini dapat menghapus setiap tetes keringat, mengobati setiap luka yang tergoreskan dan menjawab setiap do'a dan harapan ayahanda dan ibunda tercinta  
Aku menyadari sepenuhnya apa yang telah kuperbuat sampai saat ini, belum mampu membalas tetesan keringat orang tuaku karena setiap tetesan keringatnya menjanjikan berjuta harapan dan jadikanlah keringat mereka sebagai untaian mutiara disaat mereka lara Serta jadikanlah tetesan air mata mereka sebagai penyejuk dikala mereka dahaga.

**Buat kakak- Kakak ku yg ku Banggakan Uda Sunardi, Husen, Pak Mus dan Cik Satria**

Terimakasih ku sampaikan pada mu uda ku, kau telah mengarahkan dan memberikan sedikit pelajaran dan bimbingan kepada ku tentang bagaimana menjadi seorang laki-laki yang memiliki kedisiplinan, tepat waktu dan sopan dalam mengucapkan sesuatu. . . . Insyallah pengarahan yang kau berikan kan, kan ku laksanakan sesuai dengan kemampuanku.

**Untuk paman ku dan Keluargaku yang tersayang**

**Akmal lubis, Maruwi**, makasih banyak telah memberi dorongan dan motivasi untuk vi, **Pak teh, Pak ngah, Pak bosu, Pak cik, Day, Ayek cik, Ayek tom, Ayek joko, tek eni, We ris, Ayuk, Namo, Mak teh, cik, bosu, bunda, Cu yon, We gandy, ante, Cu Bukril, Cu Pelok, Tek Tina, Ta**, dan adik-adikku **Sastra, Yogi, Shindy, Beta, Moni, Kesi, Rati, Ises, Deti, Rini, Wen, Windi dll**

*Rajinlah belajar, semangat berjuang memcapai impianmu, nurutlah dengan ucapan Ayahanda dan Ibundakita, apa pun yang mereka lakukan dan mereka perbuat itu bertujuan untuk mendidik kita menjadi anak yang sholeh dan sholeha. Semoga kita menjadi orang yang sukses dan harapan bagi Ayahnda dan Ibunda.*

**Thank's to :**

**Dosen-dosen Penjaskesrek**

*Terima kasih yang teramat dalam buat semua bapak-bapak dosen penjaskesrek terutama buat bapak **Drs. zalfendi, M.Kes dan Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO** yang sudah saya anggap sebagai orang tua saya sendiri sekaligus sebagai dosen pembimbing saya, terima kasih atas saran dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan dukungan selama proses proyek akhir ini berlangsung, terima kasih juga buat dosen penguji saya yaitu bapak **Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Kibadra** dan ibuk **Dra. Darni, M.Pd**, terimakasih ya pak, buk buat nilai komprenya....*

**Thank's to :**

**Rekan Kerja Proyek Akhir Sijai**

*Semangat Jai, berjuang, merdeka..... jangan ngeluh jai tetap semangat, jan paniang-paniang se ang.... Bisuak-bisuak jan ditahan paruik tu ndak lo makan sehari, kok paralu puaso sebulan panuah se wak yo...OK.*

**Thank's to :**

**My Friends' Penjaskesrek 2008**

***Ibnu, Veky** mbo dlu wisuda yo, lw mag do mato kuliah gi semangat jo, jangan maleh-maleh jo gi kuliahnyo.....lw bisa aju lah judul neh gi, boleh nyusun proposal gi, mag cinan dak ndak wisuda poh...dan mokasih banyak go ke kawan-kawan lah ngageh semangat ke mbo, khususnya tuk lakal **A Penjaskesrek Bp 08, Ola, Sari, Selvi, M. Ridwan, iksan, iben, kahfi, Atuak, Zamri, Arif, Maizendra, Febri, Yoga, Fetra, Hendro, Yuhendro, Kapten, Rudi, betty, resty, Hadi, Yopi, Dori, Sutani, Sukardi, Veni, Saldi**, lw do nan dak tasebut namonyo mbo minta maaf jo yo...  
Tarimo kasih yo kawan-kawan lah banyak dukuang ambo salamoko  
Semangat yo.....semoga sukses.....*

**"SOLIDARITY FOREVER".**

*Thank's to :  
Kawan-Kawanku*

*Lina, terima kasih atas bantuan dan dukunganmu yang telah kau berikan kepadaku, dan terima juga atas kebaikanmu selama ini, ret, M.Nur, Kel, Mirna, Joni, Angga, abg Roky, Hendra, Rudi, Marsudi, Dika, Windro, Sakri, Mursil, Ibnu, Con Dodi, Cu Yanto, Hengky, Kasih, Alek, Devi, Fitri, Deki, Sanak Dodi, Novi, buyung semangat aj kuliahnya ya kawan-kawan semoga apa yang kita impikan selama menjadi kenyataan, dan jangan malas-malas lagi demi untuk meraih masa depan kita, Item, lw kerja semangat aj, dan jangan datang terlambat ya, Byug Azis, dah dapat tempat kerjanya apa belum, lw dah syukurlah, Namaku, makasih banyak mu dah memberikan masukan dan dorongan serta perhatian selama ini sama namamu, Safrindah, makasih telah banyak membantu dan memberi perhatian kepadaku selama ini... semangat jo yo kawan-kawan, lw do nan dak tasebut namonyo mbo minta maaf jo yo kawan.....*

*lah litah mbo ngetik ko ha, raso mato kakalua lo...ok.*

*Mokasih banyak yo kawan atas do'a dan dukungannyo tuk mbo salamo ko, dan moga do'a kawan-kawan dibalas we Allah SWT hendaknyo amin.....*

*"Kerja keras adalah kunci keberhasilan"*



*By: Levi. W*

## ABSTRAK

### **EVI WARMAN 06914: Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash* kedeng Pemain Sepaktakraw SMA Negeri 05 Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak kemampuan smash kedeng pemain sepaktakraw SMA Negeri 05 Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko rendah, Banyak faktor- faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan *smash*. Salah satu diantaranya diduga yang berhubungan dengan kelentukan dan Daya ledak otot tungkai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana hubungan dan kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepaktakraw SMA Negeri 05 Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko.

Jenis peneliti ini adalah korelasional. Populasi berjumlah 13 orang yakni atlet sepaktakraw SMA Negeri 05 Lubuk Pinang. Berhubungan populasi jumlahnya sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yang diambil dengan teknik total sampling. Instrument penelitian Kelentukan diperoleh dengan menggunakan alat *flexiometer*, pengukuran daya ledak otot tungkai diperoleh dengan loncat tegak (*vertical jump*). Kemampuan *smash* pemain didapatkan melalui tes *smash* yang dilakukan oleh pemain.

Berdasarkan pada perhitungan dan analisis data dengan menggunakan rumus product moment, 1). Maka diperoleh  $r_{hitung} = 0,845 > r_{tabel} 0,553$ . Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya artinya terdapat hubungan signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan *smash*, dengan kontribusi sebesar 71,40%, 2) Terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,773 > r_{tabel} 0,553$  dengan kontribusi sebesar 59,75%, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain sepak takraw yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,888 > r_{tabel} = 0,553$  yang diperoleh  $F_{hitung} = 18,68 > F_{tabel} = 4,10$ , Kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* pemain adalah sebesar 78,85%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pemain Sepak takraw SMA N 05 Lubuk Pinang Kab. Mukomuko”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, Untuk itu penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah sabar, ikhlas dan

sepenuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada penulis dari awal penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Kibadra dan Dra. Darni, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.
6. Kedua orang tuaku, Ayahanda Abulatif dan ibunda Yurnalis, saudara-saudaraku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Keberhasilan yang penulis raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan-rekan senior telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

### PERSEMBAHAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

### BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Sepaktakraw .....	7
2. <i>Smash Kedeng</i> .....	9
3. Kelentukan (fleksibilitas) .....	12
4. Pengertian Daya Ledak .....	14
5. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis .....	22

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23

C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data .....	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data .....	25
G. Teknik Analisa Data .....	29
<b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas .....	35
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	35
D. Pembahasan.....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian .....	31
2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan .....	31
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Smash</i> .....	34
5. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Tampak dari depan dan belakang.....	19
2. Kerangka Konseptual.....	21
3. Tes Kelentukan .....	26
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Explosive Power .....	28
5. Tes <i>Smash</i> Kedeng.....	29

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Kelentukan.....	32
2. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	33
3. Histogram Data Kemampuan <i>Smash</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai....	46
2. Uji Normalitas Kelentukan .....	47
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng .....	49
5. Analisis korelasi Kelentukan ( $X_1$ ) dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y) .....	50
6. Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y).....	52
7. Analisis Korelasi Kelentukan ( $X_1$ ) dan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ).....	54
8. Korelasi Ganda Kelentukan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ) dengan Kemampuan <i>Smash</i> (Y).....	55
9. Perhitungan Koefisien Determinasi .....	57
10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	58
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis untuk Uji Liliefors .....	59
12. Tabel dari Harga Kritis dari <i>Product Moment</i> .....	60
13. Foto Hasil Tes .....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat Indonesia, disamping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. UU RI NO 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan di atas, maka olahraga prestasi perlu dibina dan dikembangkan secara terencana serta diiringi dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri dengan adanya kompetisi agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, diantaranya adalah olahraga sepaktakraw.

Karena sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepaktakraw harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain sepaktakraw yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot tungkai, kelenturan, akselerasi koordinasi dan keseimbangan sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

Komponen kekuatan, kecepatan, kelenturan dan daya ledak otot tungkai, koordinasi otot tungkai sangat dibutuhkan sekali oleh seorang *smasher* terutama dalam melakukan *smash*. Sedangkan komponen fisik lain seperti antisipasi dan akselerasi dibutuhkan oleh semua pemain.

Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepaktakraw adalah teknik *smash*, karena dengan melalui *smash* yang baik dan mematikan akan mendapatkan point atau angka bagi satu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan serangan balasan.

Namun sampai saat ini belum ditentukan literatur yang baku menggambarkan seberapa besar pengaruh kelenturan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kecepatan, koordinasi, perkenaan bola dan metode latihan terhadap kemampuan *smash*. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *smash*, pada saat melakukan lompatan ke atas setinggi mungkin dengan menggunakan satu kaki tumpu dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan kekuatan dan kecepatan agar tercapainya hasil yang maksimal.

Idealnya daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Lavier dalam Basirun (2006: 15) mengemukakan daya “daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat terutama dalam olahraga yang memiliki unsur lompat/ loncat, lempar, tolak dan sprint”.

Pada saat melakukan *smash*, kekuatan kontraksi otot tungkai akan memberikan tekanan pada lantai dan pada saat menolak merupakan titik tolak yang menentukan tinggi lompatan sesuai dengan hukum newton III menurut (Dadang Masinun, 1997:2) ”hukum intraksi (low of intractio) bahwa setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sama besar dan arahnya berlawanan” berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih takraw SMAN 05 Lubuk Pinang, daya ledak dan kelentukan pemain sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang *smasher* sering gagal melakukan *smash* dengan keras dan tajam, disamping itu *smash* yang dilakukan sering tidak akurat.

Realisasi gerak pada *smash* sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang bagus. Dengan demikian daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan *smash*. Berdasarkan observasi di lapangan ditemui kemampuan *smash* kedeng pemain sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang belum optimal, hal ini dapat dilihat sewaktu pemain berlatih dan bertanding.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi *smash* antara lain:

1. Kelentukan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Koordinasi

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan maka penelitian ini dibatasi dengan pada:

1. Kelentukan
2. Daya Ledak Otot Tungkai

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash kedeng* pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko?

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

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat hubungan kelentukan terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko
2. Untuk melihat hubungan Daya Ledak Otot Tungkai secara terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko
3. Untuk melihat hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw SMAN 05 Lubuk Pinang kab. Mukomuko

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya:

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Universitas Negeri Padang dan memperoleh gelar Sarjana (S 1) Pendidikan pada FIK UNP.
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya masyarakat pencinta sepaktakraw pada umumnya guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka

mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun di klub-klub di masa mendatang

3. Memberikan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna peningkatan kemampuan *smash*, khususnya yang mengarah kepada taktik dan strategi bertanding.
4. Bagi Siswa sebagai pemain sepaktakraw berlatih lebih baik lagi untuk meningkat kondisi fisiknya.