

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH
KEDENG PADA ATLET SMP N 18 PADANG
TAHUN 2018**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang*



**Oleh
BUDI WARDIMAN
1202462**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

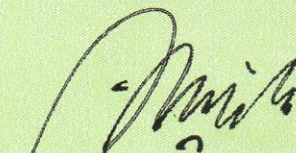
Judul : Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan
Smash Kedeng Pada Atlet SMP N 18 Padang

Nama : Budi Wardiman
Nim/BP : 1202462/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

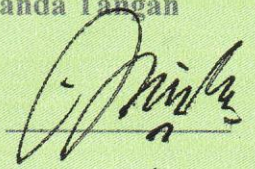
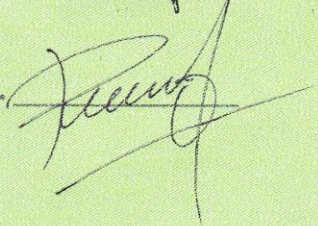
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Budi Wardiman
NIM : 1202462/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng
Pada Atlet SMP N 18 Padang

Padang, Oktober 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Wardiman
NIM/Tahun Masuk : 1202462/2012
Tempat/Tgl. Lahir : Palembang/ 23 April 1994
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Alamat : Jl. Lintas Sumatera Jorong Kapalo Koto Nagari Padang
Sibusuk Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung
No. Hp/Telp : 082386011643
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash*
Kedeng Pada Atlet SMP N 18 Padang

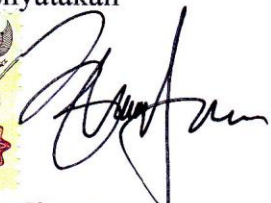
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis (skripsi) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis ini **Sah** apabila telah ditanda tangani **Asli** oleh tim pembimbing, tim penguji, dan Ketua Jurusan.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Oktober 2018

Yang Menyatakan




Budi Wardiman

NIM/BP. 1202462/2012

ABSTRAK

Budi Wardiman (2018) : Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pada Atlet SMP N 18 Padang

Penelitian ini membahas tentang rendahnya ketepatan pemain sepak takraw pada Atlet SMP N 18 Padang dalam melakukan *smash* kedeng, hal ini terlihat ketika mereka melakukan latihan, disisi lain *smash* kedeng yang dilakukan pemain cenderung kurang terarah pada sasaran petak lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *smash* Kedeng Pada Atlet Smp N 18 Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu atlet putra SMPN 18 Padang sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yaitu, panjang tungkai menggunakan tes pengukuran tinggi badan berdiri dikurangi dengan tinggi keadaan duduk dan *smash* kedeng dilakukan dengan tes keterampilan *smash* kedeng. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian yaitu hubungan antara Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng Pada Atlet Smp N 18 Padang berada pada kategori sangat baik dengan $n = 20$ pada $\alpha = 0.05$, $r_{\text{tabel}} = 0.3598$, dan $r_{\text{hitung}} = 0.993$.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng Pada Atlet SMP N 18 Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti sadar masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua Bapak Azwardi dan Ibu Marnis yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalpendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan Skripsi ini.

3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya penyelesaian Skripsi.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Pembimbing, Bapak Dr. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Padli, S.Si., M.Pd selaku penguji yang membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahaatlet FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Kepada sahabat yang sangat spesial, Santi, Wido, Al Arif dan Rahman sebagai sahabat terbaik yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepak Takraw.....	9
2. Hakikat <i>Smash</i> Kedeng	22
3. Hakikat Panjang Tungkai	23
4. Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> Kedeng Pada Sepak Takraw	26
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesa Penelitian	32
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Defenisi Operasional.....	33
C. Populasi Dan Sampel	33
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	35

F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IVHASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	40
B. Analisis Data	43
C. Pembahasan.....	44
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkal.....	40
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Smash</i> Kedeng.....	42
Tabel 3. Uji Normalitas Metode Liliefors	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola Sepak Takraw	19
Gambar 2. Lapangan Sepak Takraw	20
Gambar 3. Gerakan <i>Smash</i> Kedeng	21
Gambar 4. Kerangka Berfikir	32
Gambar 5. Tes Keterampilan <i>Smash</i> Kedeng	38
Gambar 6. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai ...	41
Gambar 7. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Smash</i> ...	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Panjang Tungkai.....	51
Lampiran 2 Data Ketepatan <i>Smash</i> Kedeng.....	52
Lampiran 3. Tabel Perhitungan.....	53
Lampiran 4. Tabel Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai	54
Lampiran 5. Tabel Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Smash</i> Kedeng	55
Lampiran 6. Uji Normalitas Liliefors.....	56
Lampiran 7. Surat Penelitian.....	57
Lampiran 8. Dokumentasi	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan negara yang berkembang sedang giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, maupun pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat, bahwa dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa yang bermanfaat bagi pembangunan yang berkeadilan dan demokratis secara bertahap dan berkesinambungan.

Pembangunan di dalam bidang pendidikan merupakan usaha untuk meningkatkan kecerdasan bangsa. Kecerdasan merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat. Oleh karena itu, generasi muda merupakan bagian dari masyarakat yang mempunyai kedudukan dan strategi yang penting dalam menunjang pembangunan yang sedang dilaksanakan perlu mempunyai kecerdasan.

Pembangunan di bidang olahraga termasuk salah satu aspek pembangunan nasional yang bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis. Keolahragaan nasional di selenggarakan berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Selanjutnya dalam pembangunan di bidang olahraga ini juga memberi peluang bagi bangsa Indonesia untuk dikenal di keolahragaan nasional.

Pembangunan dibidang keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dalam pendidikan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Dalam kutipan berikut ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia sehingga memiliki kesehatan dan kebugaran yang cukup mempunyai fungsi yang sangat penting dan menumbuhkan masyarakat Indonesia yang seutuhnya hal ini dapat terlaksana melalui kegiatan olahraga maka akan mendapatkan kesehatan jasmani yang baik maupun kesehatan rohani, yang sesuai dengan kutipan di bawah ini:

Bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan'' (UU No.3, 2005).

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, di antaranya adalah penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual, dan kerjasama tim yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau regu.

Sajoto (1995) mengemukakan bahwa pelatihan dalam olahraga prestasi merupakan upaya meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal

mungkin dengan memenuhi empat aspek latihan secara seksama, yaitu 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) mental.

Aspek fisik merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Sebab tanpa kondisi fisik yang baik baik, atlit tidak dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga. Latihan taktik bertujuan meningkatkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlit ketika melaksanakan kegiatan olahraga. Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan, dan penyerangan.

Latihan mental lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturasi) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, dan keseimbangan emosional. Keempat aspek tersebut adalah hal yang penting yang harus diperhatikan dalam upaya mengembangkan prestasi seorang atlet dalam cabang olahraga.

Smash merupakan salah satu sepakan dalam permainan sepak takraw sebagai upaya serangan kepada pihak lawan untuk menciptakan poin. Semakin banyak regu melakukan *smash*, maka semakin besar peluang menciptakan poin. Semakin mahir setiap siswa dalam melakukan *smash*, maka semakin mudah baginya menampilkan gerakan dan hasil *smash* yang sulit direbut lawan sehingga poin berhasil didapatkan. *Smash* merupakan pukulan yang keras, tajam dan cepat melewati net yang diarahkan ke bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin atau nilai (Semarayasa 2014: 373). Dalam permainan sepak takraw terdapat beberapa jenis *smash*, diantaranya: *smash* gunting,

smash salto, dan *smash* kedeng. Disini yang akan peneliti bahas dan pergunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *smash* kedeng, mengingat pada saat peneliti melakukan observasi. *smash* kedeng merupakan *smash* yang banyak dilakukan atlet sepak takraw di SMP N Padang.

Smash kedeng adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan putaran badan (salto) di udara (Sulaiman, dalam Heni Eka, 2015:142). Menurut Suhud (1991) *Smash* kedeng adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan putaran badan (salto) di udara. *Smash* kedeng dilakukan dengan memukul bola dengan kaki kanan ataupun kiri.

Pentingnya melakukan *smash* kedeng agar lawan tidak sempat mengantisipasi ke mana bola akan diarahkan. Dengan memiliki kecepatan teknik yang baik didukung dengan kecepatan reaksi yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *smash* kedeng dengan bagian luar samping kanan.

Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas permainan akan semakin baik. Dalam permainan sepak takraw banyak menggunakan kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri dan kepala, kemudian tidak diperkenankan menggunakan tangan saat bermain. Dalam permainan ini kaki memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan teknik dasar bermain sepak takraw terutama dalam melakukan *smash*, menimang bola, mengumpan dimanapun menggunakan kaki.

Seorang atlet SMP N 18 Padang. Padahendaknya memiliki kaki yang kuat, fleksibel, lincah dan panjang. Dengan kaki yang kuat atlet dapat melakukan smash yang keras, dengan kaki yang fleksibel akan memudahkan atlet untuk mengontrol dan menimang bola, dengan kelincahan kaki tersebut akan memudahkan atlet menerima bola dari berbagai arah, dan dengan kaki yang panjang dapat pula melakukan *smash* yang tajam dan terarah, salah satu teknik *smash* yang dimaksud adalah *smash* kedeng. *Smash* kedeng adalah *smash* yang dilakukan dengan posisi badan menyamping terhadap arah datangnya bola.

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Dengan memiliki panjang tungkai yang baik didukung akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *smash* kedeng dengan bagian luar samping kanan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada Atlet SMPN 18 Padang, dimana dalam kemampuan *smash* kedeng dijumpai fenomena antara lain: rendahnya ketepatan pemain sepak takraw dalam melakukan *smash* kedeng, hal ini terlihat ketika mereka melakukan latihan, disisi lain *smash* kedeng yang dilakukan pemain cenderung kurang terarah pada sasaran petak lapangan. Hal ini mungkin disebabkan oleh panjang dari

tungkai pemain dan apakah panjang tungkai memiliki hubungan dengan ketepatan *smash*, kurangnya pembinaan dari pelatih berkaitan dengan *smash* kedeng. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada, hal ini terlihat dari perbandingan antara jumlah pemain dengan sarana yang ada. Jarangnya latihan yang dilakukan para pemain seiring rendahnya motivasi pemain dalam meningkatkan kemampuannya. Arahan pelatih yang kurang membimbing pemain karena pelatih masih minim dalam mengikuti pelatihan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang, Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi saat ini pada siwa SMP N 18 Padang adalah sebagai berikut:

1. Faktor panjang tungkai berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Sepak Takraw pada Atlet SMPN 18 Padang?
2. Faktor Keseimbangan berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?
3. Faktor motivasi berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?
4. Faktor kurangnya sarana dan Prasarana berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?

5. Faktor pelatih berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?
6. Faktor mental berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?
7. Faktor teknik berhubungan dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dikemukakan, adapun batasan dari penelitian ini yaitu hanya membahas panjang tungkai kaki memiliki hubungan dengan ketepatan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “apakah terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai kaki dengan ketepatan *smash* kedeng pada Atlet SMPN 18 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka tujuan penelitian ini didasarkankan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui panjang tungkai kaki pada atlet SMPN 18 Padang.
2. Untuk mengetahui ketepatan *smash* kedeng permainan sepak takraw pada atlet SMPN 18 Padang.

3. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai kaki dengan ketepatan *smash* kedeng permainan sepak takraw pada atlet SMPN 18 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi peneliti sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam menjalankan tugas sehari-hari.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa penyetaraan S.I penjelasan dapat dijadikan sebagai referensi dan pengalaman untuk berkarya di bidang pendidikan jasmani.
4. Bagi sekolah sebagai dasar pembuatan kebijakan program pembinaan olahraga khususnya sepak takraw.
5. Sebagai sumbangan pemikiran kepada dunia olahraga terutama dalam bidang sepak takraw
6. Untuk memperoleh dan memperluas pengetahuan wawasan penulis tentang olahraga sepak takraw
7. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet SMPN 18 Padang untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Panjang Tungkai terhadap hasil Ketepatan Smash Kedeng, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap ketepatan *smash* kedeng pada atlet SMPN 18 Padang yang memiliki nilai r hitung (0.993) $> r$ tabel (0.3598).

B. Saran

Dari kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu lebih meningkatkan teknik dalam melakukan servis pendek backhand permainan bulutangkis yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepaktakraw SMPN 18 Padang disarankan untuk melatih unsur panjang otot tungkai, dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan ketepatan *smash* kedeng.
2. Bagi pemain pada umumnya dan khususnya pemain SMPN 18 Padang disarankan dapat meningkatkan ketepatan *smash* kedeng dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Charsian, dkk. 1999. Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia. PB. Persetasi.
- Darwis Ratinus. 1991. Olah Raga Pilihan Sepak Takraw. Jakarta : Depdikbud. (dikutip: <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH51a1/29983fe5.dir/doc.pdf>)
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Depdiknas.
- Riduwan, 2005. Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1995. *Pempinaan Kondisi Fisik Untuk Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sudijono, Anas. 2004. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2005. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta.
- Suhud, Muhammad. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sukarna. 1990. Tes / Pengukuran Evaluasi. Jakarta.
- Supriatna, Ayi. 1996. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3. Bandung: Ganeca.
- Syaifuddin, Aip. 1992. Atletik. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.