

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG-BUTT KICK* DENGAN *SINGLE-LEG STRIDE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA ATLET SEPAKTAKRAW PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR SUMATERA BARAT

SKRIPSI

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



Oleh:

**MUHAMAD ERSYAD
2008/01014**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Muhammad Ersyad (2013): Perbedaan Pengaruh Latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *Smash* pada Atlet Sepaktakraw PPLP Sumatera Barat .

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada atlet sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat (PPLP) bahwa prestasi yang didapatkan semakin menurun. Masalah ini disebabkan karena berbagai faktor yaitu *smash* yang dimiliki masih jauh dari yang di harapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan sepaktakraw atlet PPLP Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu, yang dilakukan selama 18 kali pertemuan. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 16 orang, teknik pengambilan sampel dengan *totally sampling*. *Instrument* dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *smash* sepaktakraw. Analisis dilakukan dengan menggunakan *uji-t*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei–Juli 2012. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di GOR PPLP Sumatera Barat bertempat di Air pacah Kecamatan Kuranji Padang.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, maka didapat kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Single-leg stride jump* terhadap kemampuan *smash* Atlet PPLP Sumatera Barat terbukti bahwa $t_{hitung} 5,61 > t_{tabel} 1,90$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan *Double leg-butt kick* terhadap kemampuan *smash* Atlet PPLP Sumatera Barat terbukti bahwa $t_{hitung} 9,75 > 1,90$ t_{tabel} pada $\alpha=0,05$. Dan terdapat perbedaan latihan *Single-leg stride jump* dengan latihan *Double leg-butt kick* secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* Atlet PPLP Sumatera Barat terbukti bahwa $t_{hitung} 2,02 > t_{tabel} 1,90$ pada $\alpha=0,05$. Di mana latihan *Double leg-butt kick* lebih baik dibandingkan dengan latihan *Single-leg stride jump*.

Kata Kunci: *Double leg-butt kick*, *Single-leg stride jump*, dan kemampuan *Smash*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *alamin*. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmad dan karunia-NYA. Sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Perbedaan Pengaruh Latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Permainan Sepaktakraw Atlet PPLP Sumatera Barat Tahun 2012** 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 terima kasih :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO selaku ketua jurusan kesehatan dan rekreasi FIK UNP sekaligus sebagai tim penguji.
3. Bapak Dr. H. Bafirman. HB.M.Kes.AIFO sebagai dosen pembimbing I dan Bapak dr. Arif Fadli Muchlis selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dalam penyelesaian studi di FIK Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan Skripsi ini.

5. Para dosen FIK Jurusan Kesehatan dan Rekreasi serta staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
6. Kepada Pelatih PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat, yang telah membimbing dan mengarahkan selama penelitian ini.
7. Terima kasih 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 terima kasih pada keluarga khususnya kedua orang tua ayahanda Yukardi dan ibunda Elmanidar yang selalu mendukung memberi bantuan moril dan materil, 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 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. <i>Sepaktakraw</i>	10
2. Kemampuan <i>Smash</i>	14
3. Hakekat <i>Latihan</i>	16
a. <i>Double Leg-Butt Kick</i>	20
b. <i>Single-leg Stride jump</i> (lompat satu kaki)	22
4. Faktor-faktor yang memengaruhi daya ledak (<i>Explosif Power</i>)	23
a. Kekuatan.....	23
b. Kecepatan	24
c. Usia.....	25
5. Prinsip-Prinsip Latihan	26
6. Program Latihan.....	29
B. Defenisi Operasional Variabel	31

C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Tempat dan Waktu	35
D. Rancangan eksperimen.....	35
E. Validitas rancangan penelitian	36
F. Jenis dan sumber data.....	37
G. Instrumen penelitian.....	37
H. Pelaksanaan Pengumpulan Data	38
I. Langkah-langkah pengumpulan Data	39
J. Teknik analisis data.....	40
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data.....	42
B. Uji persyaratan analisis dengan uji normalitas dengan <i>liliefors</i> dan uji <i>homogenitas</i>	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULSN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data prestasi atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat pada kejurnas antar indonesia selama 5 tahun terakhir.....	4
Tabel 2. Daftar nama-nama tenaga pembantu Penelitian	40
Tabel 3. <i>Distribusi frekuensi</i> data awal tes <i>smash single leg stride jump</i> ...	42
Tabel 4. <i>Distribusi frekuensi</i> data awal tes <i>smash double leg butt kick</i>	44
Tabel 5. <i>Distribusi frekuensi</i> data akhir tes <i>smash single leg stride jump</i> ...	45
Tabel 6. <i>Distribusi frekuensi</i> data akhir tes <i>smash double leg butt kick</i>	46
Tabel 7. Tabel uji normalitas data dengan <i>uji lilifors</i>	47
Tabel 8. Uji <i>homogenitas</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan sepak takraw	13
Gambar 2.	<i>Smash</i> dalam permainan sepak takraw.....	16
Gambar 3.	Bentuk latihan <i>double leg butt kick</i>	22
Gambar 4.	Bentuk latihan <i>Single leg stride jump</i>	23
Gambar 5.	Bagan Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 6.	Rancangan Eksperimen.....	35
Gambar 7.	Lapangan Sepak takraw untuk Tes Kemampuan <i>Smash</i> Tes keterampilan motorik sepak takraw	39
Gambar 8.	Histogram frekuensi data awal tes smash (<i>single leg stride jump</i>)	43
Gambar 9.	Histogram data awal tes smash (<i>double leg butt kick</i>).....	44
Gambar 10	Histogram frekuensi data akhir tes smash (<i>single leg stride jump</i>)	46
Gambar 11.	Histogram frekuensi data akhir tes smes (<i>double leg butt kick</i>)	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program latihan <i>double leg butt kick</i> dan <i>single leg stride jump</i>	60
Lampiran 2.	Program latihan <i>double leg butt kick</i>	61
Lampiran 3.	Program latihan <i>single leg stride jump</i>	67
Lampiran 4.	Tes awal kemampuan smash atlet PPLP Sumatera Barat.....	73
Lampiran 5.	Pembagian kelompok setelah di <i>matching</i>	74
Lampiran 6.	Data awal Kemampuan <i>Smash</i> Atlet PPLP Sumatera Barat dengan latihan <i>Double Leg Butt Kick</i>	75
Lampiran 7.	Uji normalitas Data awal Kemampuan <i>Smash</i> Atlet PPLP Sumatera Barat dengan latihan <i>singleLeg stride jump</i>	77
Lampiran 8.	Uji normalitas Data awal Kemampuan <i>Smash</i> Atlet PPLP Sumatera Barat dengan latihan <i>Doble Leg Butt Kick</i>	78
Lampiran 9	Uji <i>Homogenitas</i>	81
Lampiran 10	uji t.....	84
Lampiran 11	Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	87
Lampiran 12	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (1999:3) "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi". Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu Sepaktakraw, Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas sepaktakraw di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain sepaktakraw yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PSTI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga Sepaktakraw merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Prestasi olahraga harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana. Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999:24)

Menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *external*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, (*psikis*), sedangkan faktor *external* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Di Sumatera Barat, olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepaktakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya

untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepakrago. Mereka bermain sepakrago dengan menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi.

Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan adanya atlet sepaktakraw yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan, baik tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional. Dalam permainan sepaktakraw posisi *smash*, sangatlah penting karena merupakan serangan terakhir untuk memperoleh nilai atau angka, akan tetapi justru posisi *smash*lah yang tertinggal di banding dengan *smasher* Negara lain seperti: Thailand, Malaysia dan Myanmar.

Pembinaan prestasi sepaktakraw dapat dilakukan pada *klub-klub* dan juga dapat dibina di lingkungan yang *formal* seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi sepaktakraw adalah PPLP Sumatera Barat. Di PPLP Sumatera Barat ini, pembinaan sepaktakraw sudah dilakukan semenjak tahun 1999 sampai sekarang masih aktif dan peminatnya untuk masuk ke pembinaan prestasi pelajar ini cukup banyak, karena sarana dan prasarannya yang cukup baik.

PPLP sepaktakraw Sumatera Barat dalam kejuaraan-kejuaraan tahunan yakni kejuaraan Antar Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)

Se-Indonesia biasanya selalu memperoleh juara dan tidak pernah gagal untuk menyumbangkan medali, namun akhir-akhir ini prestasi PPLP sepaktakraw Sumatera Barat mengalami penurunan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini data prestasi Atlet sepaktakraw pada Kejurnas antar PPLP Se- Indonesia pada 5 tahun terakhir.

Tabel 1. Data prestasi Atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat

No	Tahun	Iven	Tempat	Nomor Tim
1	2007	Kejurnas antar PPLP	Palu	Perak
2	2008	Kejurnas antar PPLP	Jakarta	Perak
3	2009	Kejurnas antar PPLP	Pontianak	-
4	2010	Kejurnas antar PPLP	Sala tiga	Perunggu
5	2011	Kejurnas antar PPLP	Kendari	-

Sumber: Data Prestasi atlet Sepaktakraw PPLP Sumatera Barat

Menurut informasi dari Gushendri pelatih sepaktakraw PPLP Sumatera Barat, 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* yang dimiliki masih jauh dari yang di harapkan, dan kalau dilihat dari jangkauan kaki pada saat melakukan *smash* masih rendah, sehingga *smash* yang dilakukan banyak yang tertahan di net atau keluar lapangan. Asril. B (2006:134) “*Smash* merupakan gerakan terakhir untuk memperoleh angka atau *point*, Oleh karena itu, lompatan atau jangkauan kaki pada saat melakukan *smash* sangat diperlukan”. Untuk melakukan lompatan yang tinggi serta jangkauan kaki yang tinggi pula, maka dibutuhkan bentuk latihan-latihan yang mengarah kekuatan otot tungkai dan lompatan (*jumping*).

Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari. Untuk diketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk keterampilan dasar bermain sepak takraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepak sila, sepak cukil, menapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu perlu sekali penguasaan teknik dasar tersebut dipelajari dan latihan secara teratur dan terus-menerus.

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik khusus juga akan lebih mudah, dimana seorang pemain harus pula menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain sepak takraw, di antara teknik khusus tersebut adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi *servis, smash, passing, reservice dan block*. Apabila tanpa dikuasai teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi rendahnya keterampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik. Bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karna untuk menguasai teknik saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik

yang prima. Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut biasa meliputi (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami proses latihan, Syafruddin (2011:90). “Kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus dalam cabang olahraga. Dengan adanya kondisi fisik yang baik maka keterampilan bermain akan mudah dipelajari. Radcliffe dalam Syafrizar (2007:10).

Plyometrik merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, berikut adalah beberapa bentuk latihan *plyometrics* yang 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*, *sguat jump*, *knee*.

Latihan *double leg-butt kick* dan *single-leg stride jump* merupakan latihan yang memungkinkan terjadinya *stretch* (*regangan*) yang sangat dibutuhkan dalam gerakan yang membutuhkan *explosive power*. Keduanya mempunyai tujuan latihan yang sama yakni bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Yang membedakan hanya gerakan latihan yang dilakukan.

Double Leg-Butt Kick adalah latihan *plyometrik* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan daya ledak 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. *Single-leg stiride 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 *Double-Leg Butt Kick* dan *singl-leg stride jump* terhadap *smash* atlet PPLP Sumatera Barat Tahun 2012.

Dari uraian di atas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengetahui sejauh mana ***“Perbedaan Pengaruh Latihan Double-Leg Butt Kick dengan Single-leg stride jump terhadap kemampuan smash pada permainan sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat Tahun 2012”***. Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet PPLP dalam melakukan teknik khusus yakni *smash* 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*. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Lemahnya kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan *smash*.
2. Rendahnya kekuatan lompatan mempengaruhi kemampuan *smash*.
3. Latihan *Single Leg Stride Jump* mengandung unsur *Explosive Power* yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *smash*.

4. Latihan *Double Leg Butt Kick* mengandung unsur *Explosive Power* yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan smash.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi latihan untuk meningkatkan *smash* maka, peneliti membatasi penelitian ini pada **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Butt Kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat Tahun 2012“**

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana pengaruh latihan *Double-Leg Butt Kick* berpengaruh terhadap kemampuan *smash*.
2. Bagaimana pengaruh latihan *single- leg stride jump* berpengaruh terhadap kemampuan *smash*.
3. Seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *single-leg stride jump* secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash*.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *smash* pada permainan sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Double-Leg Butt Kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap *smash* pada permainan sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

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