

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATLET SEPAKTAKRAW
SMP NEGERI 1 PALUPUH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepelatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh
FARIT DIAN PUTRA
1102939/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 1 Palupuh

Nama : Farit Dian Putra
Nim/BP : 1102939/2011

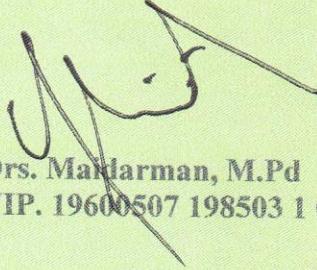
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Drs. Mardarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Ketua Jurusan


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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Farit Dian Putra
NIM : 1102939/2011

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

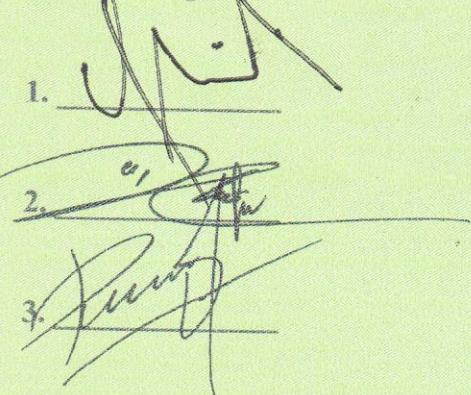
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap
Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 1 Palupuh**

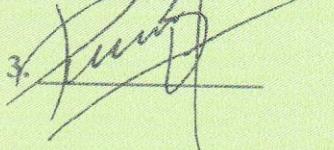
Padang , Agustus 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Farit Dian Putra (2018): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Atlet SepakTakraw SMP Negeri 1 Palupuh

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, pada atlet sepaktrikraw SMPN 1 Palupuh saat sekarang ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, masih rendahnya kemampuan servis atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki terhadap Kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh yang berjumlah 30 orang putera, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total Sampling*. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah 30 orang atlet putra yang mengikuti latihan pada klub Sepaktakraw SMPN 1 Palupuh. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Palupuh. Pengumpulan Data daya ledak otot Tungkai menggunakan Test Standing Board Jump, Data koordinasi mata Kaki menggunakan tes koordinasi mata kaki, dan data kemampuan servis menggunakan Tes kemampuan servis.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Daya Ledak Otot Tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan servis, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu thitung $4,07 > t$ tabel $1,70$, dengan nilai $r = 0,610$ didapat $r^2 = 0,372$, adapun besar kontribusinya adalah $37,2\%$, (2). Koordinasi Mata Kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan servis, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu thitung $2,02 > t$ tabel $1,70$, dengan nilai $r = 0,354$ didapat $r^2 = 0,125$, adapun besar kontribusinya adalah $12,5\%$, (3). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan servis. Diperoleh Fhitung $14,18 > F$ tabel $2,95$, dengan nilai $R = 0,624$ didapat $R^2 = 0,389$, adapun besar kontribusinya adalah $38,9\%$.

Kata kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Kemampuan serviss*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Servis Atlet SepakTakraw SMP Negeri 1 Palupuh**”. Kemudian, syalawat 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 menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca 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 terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua, Ayah dan Ibu yang telah memberikan dorongan dan do'a serta semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Umar, M.S, AIFO dan Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan

yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi. .

3. Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd selaku Penguji , yang telah memberikan kritik dan masukan sehingga peneliti dapat menyempurnakan 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 administrative sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan 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 ini semoga bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2018
Penulis

Farit Dian Putra
NIM. 1102939

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
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Sepaktakraw	10
2. Kemampuan Servis	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai	17
4. Koordinasi Mata-Kaki	22
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Populasi Dan Sampel	30
C. Jenis Data Dan Sumber Data	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	31
E. Teknik Pengambilan Data	32
F. Alat Pengambilan Data	37
G. Prosedur Penelitian	38
H. Variable Penelitian	38
I. Teknik Analisis Data	38

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Data Penelitian	40
B. Uji Normalitas.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA 54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Norma Tes <i>Standing Board Jump</i>	33
2. Tabel 2 : Format Penilaian	37
3. Tabel 3 : Rerata hitung dan standar deviasi data penelitian	40
4. Tabel 4 : Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	40
5. Tabel 5 : Distribusi frekuensi data koordinasi mata kaki.....	41
6. Tabel 6 : Distribusi frekuensi data kemampuan servis.....	42
7. Tabel 7 : Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	44
8. Tabel 8 : Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Daya ledak otot Tungkai dengan Kemampuan Servis	45
9. Tabel 9 : Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Kemampuan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan servis	46
10. Tabel 10 : Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Secara Bersama-Sama dengan Hasil Kemampuan servis	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Servis Bawah	15
2. Gambar 2 : Servis Atas	16
3. Gambar 3 : Kerangka Konseptual	28
4. Gambar 4 : Tes <i>Standing Board Jump</i>	33
5. Gambar 5 : Tes Koordinasi Mata Tangan.....	35
6. Gambar 6 : Lapangan Sepaktakraw untuk tes servis	36
7. Gambar 7 : Grafik data daya ledak otot tungkai.....	41
8. Gambar 8 : Grafik data koordinasi mata kaki	42
9. Gambar 9 : Grafik data kemampuan servis sepaktakraw.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Data Mentah Penelitian	55
2. Lampiran 2 : Data T-Skor Variabel Daya Ledak Otot tungkai (X1)	56
3. Lampiran 3 : Data T-Skor Variabel Koordinasi Mata Kaki (X2)	57
4. Lampiran 4 : Data T-Skor Variabel Kemampuan Servis (Y)	58
5. Lampiran 5 : Uji Normalitas Vaiabel.....	59
6. Lampiran 6 : Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	62
7. Lampiran 7 : Perhitungan Korelasi Ganda.....	65
8. Lampiran 8 : Dokumentasi.....	67
9. Surat izin penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	
10. Surat balasan keterangan izin penelitian	
11. Surat keterangan pengujian alat dari UPTD	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan jasmani. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernapasan, koordinasi syaraf dan pengaruh sosial serta rohani. 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 olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematik untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional. Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam satu permainan. Dapat dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan, lapangan sepaktakraw berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan.

Olahraga sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepaktakraw dari masing-masing provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Di dalam olahraga sepaktakraw terdapat beberapa unsur yang sangat penting di perhatikan dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tertinggi yaitu unsur kondisi fisik, taktik, teknik, mental, kerjasama dan kekompakkan serta pengalaman dalam bertanding. Dalam permainan

sepaktakraw terdapat banyak teknik yang harus di kuasai yaitu sebagai upaya untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, berupa teknik dasar dan juga teknik khusus. Teknik dasar dalam sepaktakraw diantaranya sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, menapak, sepak simpuh atau sepak badek, main kepala (*heading*), mendada, memaha. Adapun teknik khusus dalam sepaktakraw adalah: sepak mula (servis), reservis, mengumpan, *smash*, *block* (menahan). Selain teknik dasar dalam permainan sepaktakraw, seorang pemain diharapkan dapat pula menguasai teknik khusus permainan sepaktakraw. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan sepaktakraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna, seperti teknik *servis*. *Servis* merupakan suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw, servis adalah serangan awal dalam permainan sepaktakraw yang menghasilkan angka atau point. Untuk diketahui *servis* adalah faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan permainan sepaktakraw pada suatu pertandingan. Jika servis tidak efektif berati suatu kegagalan dalam regu atau tim, walau pun pemain lainnya cukup terampil dalam permainan sepaktakraw. Tekong hendaknya dapat melakukan servis yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya.

Servis yang dilakukan atlet dengan sempurna adalah seris yang keras, tajam, dan terarah kepada daerah lapangan lawan tanpa harus menggunakan energi secara berlebihan. Hal ini dapat dilakukan jika metode latihan bagian dapat diterapkan secara maksimal melalui penjelasan kepada atlet mengenai posisi awalan dalam melakukan servis. Servis dalam

permainan sepaktakraw yaitu servis atas dan servis bawah, servis yang bagus akan mempunyai point yang sempurna dalam melakukan serangan pertama, untuk itu yang mempunyai banyak kesempatan untuk menghasilkan point dalam menyerang lawan perlu dilatih dengan baik agar mempunyai kemampuan servis yang baik. Maka dari itu untuk menjadi pemain sepaktakraw yang baik harus disiplin dan menjalani latihan-latihan yang teratur. Baik dalam latihan teknik ataupun dalam latihan kondisi fisik

Latihan kondisi fisik yang diberikan dalam permainan sepaktakraw sangatlah perlu ditingkatkan guna untuk meningkatkan kualitas dalam permainan sepaktakraw terutama dalam melakukan *servis*. Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaan *servis* adalah daya ledak dan koordinasi mata-kaki, daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *ekplosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki, maka dalam pelaksanaan *servis* akan mendapatkan hasil yang maksimal, dikarenakan dalam melakukan *servis* adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan dalam target sasaran. Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. Koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan

yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik. Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks.

Pada lembaga pendidikan salah satu bentuk wujud dari pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu dengan menjadikan sepaktakraw sebagai materi pembelajaran bola kecil di sekolah menengah pertama, tentu ini memiliki dampak yang sangatlah penting selain sebagai dasar untuk mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai upaya untuk mencapai pendidikan anak ketingkat yang lebih tinggi dan berkualitas, sehingga sepaktakraw mulai dipelajari dan dimainkan oleh anak-anak dilingkungan sekolah.

Pembinaan sepaktakraw melalui ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. SMP Negeri 1 Palupuh sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga sepaktakraw dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepaktakraw dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa dalam belajar teknik permainan sepaktakraw, khususnya pada teknik kemampuan *servis*. SMP Negeri 1 Palupuh merupakan salah satu Sekolah di kabupaten Agam yang telah mengajarkan permainan sepaktakraw bagi siswanya. Dalam hal pembinaan dan pengembangan olahraga sepaktakraw, khususnya dalam

latihan melakukan kemampuan *servis* telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Palupuh. pembelajaran juga dilaksanakan di luar waktu jam pelajaran sekolah (sore hari) dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan jadwal kegiatan di hari Rabu-Kamis dan Saptu, mulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang peneliti lakukan saat atlet melakukan latihan pada tanggal 10-03-2018, peneliti Melihat kurang nya kemampuan *servis* yang dilakukan atlet, bola yang di *servis* sering keluar lapangan dan tersangkut di net, hal ini diduga kurangnya daya ledak atlet saat melakukan lompatan dan menunggu bola untuk di *servis*. Sementara untuk dapat melakukan kemampuan *servis* diperlukan awalan, tolakan, serta posisi badan saat melakukan *servis*, agar kemampuan *servis* yang dilakukan oleh atlet berjalan dengan maksimal dan menghasilkan point.

Rendahnya kemampuan *servis* yang dimiliki oleh atlet sepaktakraw SMP Negeri 1 Palupuh diduga oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, kemampuan teknik pemain masih kurang, kemampuan koordinasi mata-kaki atlet masih kurang, dan kemampuan daya ledak atlet masih kurang. Berdasarkan dari penjelasan dengan permasalahan yang dikemukakan, maka perlu adanya pembuktian secara ilmiah dengan melakukan penelitian. yang paling penting dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia. Setiap kegiatan yang dilakukan memerlukan dukungan fisik yang baik yang bersumber dari kesehatan jasmani. Kabupaten Agam merupakan daerah yang mempopulerkan olahraga sepaktakraw. Terlihat dari banyaknya permainan

yang dilakukan hampir disetiap pelosok daerah dan disana juga banyak lahir atlet-atlet sepaktakraw berbakat. Hal itu dapat terwujud berkat pelatihan yang tersistem dan terkelola dengan baik.

Di salah satu kecamatan di kabupaten Agam kecamatan Palupuh terdapat sebuah pusat latihan olahraga sepaktakraw. Tepatnya di SMP N 1 Palupuh. Di tempat tersebut terdapat beberapa atlet binaan yang diharapkan menjadi atlet yang dapat bersaing di setiap kompetisi.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan servis dengan judul penelitian adalah **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata-kaki Terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw SMP N 1 Palupuh.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?
2. Apakah koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?
3. Apakah daya tahan berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?
4. Apakah kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?
5. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?

6. Apakah kelenturan berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?
7. Apakah akurasi berkontribusi terhadap kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 PALUPUH. Pembatasan ini adalah kaitan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sebagai variabel bebas terhadap kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan servis pada sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.
2. Apakah kontribusi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan servis pada sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang:

1. Seberapa besar daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan servis atlet Sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.
2. Seberapa besar koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.
3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi kemampuan servis atlet sepaktakraw SMPN 1 Palupuh.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan servis (Y) atlit sepaktakraw SMPN1 PALUPUH sebesar 37,2% dengan $r_{hit} = 0,610 > r_{tab} 0,349$ dan ditandai dengan diperoleh $th= 4,07 > ttab = 1,70$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki (X_2) terhadap kemampuan servis (Y) atlit sepaktakraw SMPN 1 PALUPUH sebesar 12,5% dengan $r_{hit} = 0.354 > r_{tab} 0,349$, dan ditandai dengan diperoleh $th= 2,02 > ttab = 1,70$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan servis (Y) atlit sepaktakraw SMPN 1 PALUPUH sebesar 38,9% dengan $r_{hit} = 0.624 > r_{tab} 0,349$, dan ditandai dengan diperoleh $Fh= 14,18 > Ftab = 2,95$. Maka diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan servis sepaktakraw.
2. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kemampuan servis sepaktakraw.
3. Kepada guru penjas sebagai pelatih sepaktakraw dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk:
 - a. Menambah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan ilmu-ilmu melatih, sehingga memahami dan mengerti dengan teknik atau cara-cara melatih dalam meningkatkan keterampilan teknik atau kondisi fisik.
 - b. Lebih kreatif dalam Membuat program latihan sesuai dengan tujuan yang diinginkan, dan mempertimbangkan kemampuan siswa serta meningkatkan motivasi berlatih siswa.
4. Siswa dalam meningkatkan prestasi disarankan untuk:
 - a. Lebih giat lagi dalam berlatih karena ini dapat mempercepat keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan teknik yang ada dan tentunya di dukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik.
 - b. Mentaati semua aturan yang dibuat oleh guru penjas sebagai pelatih, sehingga latihan-latihan dapat dijalankan dengan baik dan sebagainya.
5. Orang tua/wali murid, agar member dukungan dan memberi kesempatan untuk anaknya dalam mengikuti suatu kegiatan yang tujuannya untuk mengembangkan potensi atau bakat dan minat dalam diri anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*: Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud
- Kiram, Yanuar. 2002. *Belajar motorik*. Padang: FIK UNP
- Nurhasan(2001). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : IPB dan FPOK IKIP.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan. Tenaga Kependidikan
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistic*. Bandung : Tarsito
- Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. FKIK IKIP Yogyakarta
- Surjadji. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud
- Syafrudin (1999).*Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.Padang FIK UNP. *Tim Mengajar Sepaktakraw*.(2006). Sepaktakraw
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Winarno.(2004). *Pengembangan Permainan Sepaktkaraw*. Universitas Negeri Malang: Center for Human Capasity Development.
- Zaidul (2005).*Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang
- Zalfendi.(2009).*Permainan Sepaktakraw*. Padang: Suka Bina Press.