

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG (STUDI  
KORELASI PADA ATLET SEPAKTAKRAW ATTC AIA TABIK  
KAMANG MUDIAK KABUPATEN AGAM)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk memenuhi Salah Satu Syarat Guna  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**AMRINA RASYADA  
17071/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

#### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Kedeng (Studi Korelasi Pada Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam).

Nama : Amrina Rasyada  
Nim : 17071  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
JurusaN : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I



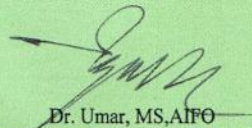
Drs. M. Ridwan, M.Pd  
NIP.19600724 198602 1 001

Pembimbing II



Dr. Zalfendi, M.Kes  
NIP.19590602 198503 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Nama: Amrina Rasyada**  
**Nim: 17071**

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


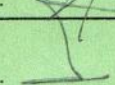
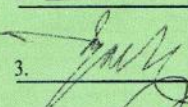
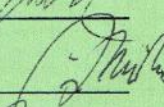
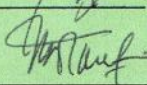
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang  
Terhadap Kemampuan Smash Kedeng  
(Studi Korelasi Pada Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik  
Kamang Mudiak Kabupaten Agam)**

Padang, Februari 2017

**Tim Penguji**

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. Ketua      | : Drs. M. Ridwan, M.Pd  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Zalfendi M.Kes    |
| 3. Anggota    | : Dr. Umar, MS,AIFO     |
| 4. Anggota    | : Drs. Hermanzoni, M.Pd |
| 5. Anggota    | : Drs. Busli            |

**Tanda Tangan**

- |    |   |
|----|---|
| 1. |   |
| 2. |   |
| 3. |   |
| 4. |  |
| 5. |  |

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Kedeng (Studi Korelasi Pada Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam", adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2016  
Yang menyatakan

  
  
Amrina Rasyada

## ABSTRAK

**Amrina Rasyada, 2016. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi Pada Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam)**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw ATTC aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam yang belum begitu baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet sepaktakraw yang terdaftar di Club ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *totaly sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump* dan kelentukan pinggang menggunakan tes *flexiometer*. *Smash* kedeng dapat dilakukan 10x secara berulang-ulang dengan sasaran jika bola jatuh pada petak-petak yang telah diberi nilai dan dijumlahkan secara keseluruhannya. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* kedeng dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $r_{hitung} = 0,556 > r_{tabel} 0,468$ . kelentukan pinggang mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* kedeng dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $r_{hitung} = 0,579 > r_{tabel} 0,468$ . daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* kedeng dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $r_{hitung} = 0,510 > r_{tabel} 0,468$

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil 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 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi Pada Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam), dapat diselesaikan sesuai rencana dan berjalan 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. Teristimewa terima kasih pada keluarga khususnya kedua orang tua ayahanda dan ibunda yang selalu mendukung memberi bantuan moril dan materil, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi
3. Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan Kepeatihan Olahraga FIK UNP sekaligus sebagai tim penguji.
4. Drs. M. Ridwan, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan sekaligus sebagai penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dalam penyelesaian studi di FIK Universitas Negeri Padang.



5. Dr. H. Zalfendi, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti sehingga selesai dalam penulisan skripsi ini.
6. Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Drs. Busli selaku tim penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan kontribusi dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada pelatih sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam , yang telah membimbing dan mengarahkan selama penelitian ini.
8. Kepada atlet sepaktakraw ATTC yang telah menjadi sample dalam penelitian ini.
9. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
10. Terimakasih pula kepada sahabat-sahabatku senasip dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>ABSTRAK .....</b>  | i       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | ii      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | vi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | vii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | viii    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>  |         |
| A. Latar Belakang .....   | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....   | 7       |
| C. Batasan Masalah .....  | 8       |
| D. Perumusan masalah .....  | 8       |
| E. Tujuan Penelitian .....  | 8       |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 9       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>  |         |
| A. Kajian Teori .....   | 10      |
| 1. Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng.....   | 10      |
| 2. Daya ledak otot tungkai .....  | 18      |
| 3. Kegunaan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng..... | 27      |
| 4. Kelentukan .....   | 27      |
| B. Penelitian Relevan .....   | 38      |
| C. Kerangka Konseptual .....  | 39      |
| D. Hipotesis .....  | 40      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |         |
| A. Desain Penelitian .....  | 41      |
| B. Definisi Operasional .....   | 41      |
| C. Populasi dan Sampel .....  | 42      |
| D. Instrumen Penelitian .....   | 43      |



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| E. Teknik Pengumpulan Data ..... | 43 |
| F. Teknik Analisis Data .....    | 49 |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskripsi Data .....                 | 52 |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai .....        | 52 |
| 2. Kelentukan Pinggang .....            | 53 |
| 3. Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng .....  | 55 |
| B. Uji Persyaratan Analisis.....        | 57 |
| C. Uji Hipotesis.....                   | 57 |
| D. Hasil Penelitian dan Pembahasan..... | 61 |

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 66 |
| B. Saran .....      | 66 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> ..... | 68 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>LAMPIRAN</b> ..... | 69 |
|-----------------------|----|

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Prestasi – prestasi yang Diraih Atlet ATTC Lima Tahun Terakhir .....                         | 3       |
| 2. Populasi Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam .....                 | 43      |
| 3. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu Penelitian .....  | 45      |
| 4. Norma Daya Ledak otot Tungkai .....  | 46      |
| 5. Norma Standardisasi Kelentukan Pinggang dengan Flexiometer Test ....                         | 47      |
| 6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1) .....                             | 52      |
| 7. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan(X2).....  | 54      |
| 8. Distribusi Frekuensi Variabel Smash Kedeng (Y) .....   | 56      |
| 9. Uji normalitas Data dengan Uji Lilliefors .....  | 57      |
| 10. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Smash kedeng (X1-Y) .....           | 58      |
| 11. Analisis Korelasi Antara Kelentukan pinggang dengan Smash Kedeng (X2-Y) .....               | 59      |
| 12. Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan pinggang dengan Smash Kedeng ..... | 60      |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Smash Gulung .....  | 13             |
| 2. Fase 1 smash kedeng.....  | 15             |
| 3. Fase 2 smash kedeng .....   | 15             |
| 4. Fase 3 smash kedeng.....  | 16             |
| 5. Fase 4 smash kedeng.....  | 16             |
| 6. Smash Kedeng .....  | 17             |
| 7. Kerangka Konseptual.....  | 39             |
| 8. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....  | 46             |
| 9. Pelaksanaan Tes Kelentukan .....  | 47             |
| 10. Lapangan Sepak Takraw Untuk Test Kemampuan Smash Direktorat<br>Olahraga Pelajar dan Mahasiswa..... | 48             |
| 11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....   | 53             |
| 12. Histogram Kelentukan Pinggang.....   | 55             |
| 13. Histogram Kemampuan Smash Kedeng .....   | 56             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Rekap Hasil Data Penelitian .....                          | 69      |
| 2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....      | 70      |
| 3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Pinggang .....          | 71      |
| 4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Smash Kedeng .....       | 72      |
| 5. Uji Hipotesis $X_1$ dan Y .....                            | 73      |
| 6. Uji Hipotesis $X_2$ dan Y .....                            | 74      |
| 7. Korelasi Ganda .....                                       | 75      |
| 8. Tabel Nilai-nilai “r” Product Moment .....                 | 76      |
| 9. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi .....                   | 77      |
| 10. Daftar Nilai Kritis L untuk Lilliefors .....              | 78      |
| 11. Tabel Nilai Distribusi T .....                            | 79      |
| 12. Tabel Nilai Distribusi F .....                            | 81      |
| 13. Dokumentasi Penelitian .....                              | 83      |
| 14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP |         |
| 15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian               |         |
| 16. Surat Kelayakan Alat                                      |         |

## **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 dalam kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga untuk 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 1 ayat (4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Selanjutnya dijelaskan bahwa: “tujuan keolahragaan nasional yaitu memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Sehubungan dari pengertian olahraga dan tujuan keolahragaan nasional yang tersebut di atas dapat dijelaskan olahraga untuk kebugaran, prestasi, nilai sportivitas yang tujuannya untuk meningkatkan persatuan dan kesatuan serta harkat dan martabat bangsa indonesia. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di indonesia ini. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang

olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaanya adalah olahraga sepak takraw.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah banyak di gemari dan berkembang di Indonesia. di Sumatera Barat olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan di kenal hampir di seluruh lapisan masyarakat. hal ini di sebabkan karena cabang olahraga sepak takraw penuh dengan gerakan akrobatik yang indah dan memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepak rago. mereka bermain sepak rago dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan. namun dewasa ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari plastik (*synthetic fiber*). kenyataan ini merupakan potensi yang dapat di kembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Ide permainan sepak takraw adalah mematikan bola di lapangan. pemain lawan berusaha dan mengusahakan agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set sehingga mencapai kemenangan. untuk itulah seorang pemain sepak takraw membutuhkan keterampilan yang baik.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka dibutuhkan pembinaan secara terus-menerus dan berkelanjutan. pembinaan olahraga sepak takraw dapat dilakukan di tempat-tempat dimana adanya peminat-peminat dari olahraga sepak takraw ini, dan juga di klub-klub yang sudah terbentuk dan

juga di bina dilingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi, dengan satu syarat olahraga sepaktakraw ini diminati oleh atlet yang akan di bina. salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga sepaktakraw adalah klub sepaktakraw air tabik takraw club (ATTC) kecamatan Kamang Magek. Pembinaan olahraga sepaktakraw sudah dilakukan sejak tahun 2002 sampai sekarang masih aktif, dibawah naungan pengkap PSTI Kabupaten Agam, peminatnya khusus dari kalangan pelajar sampai kalangan umum. sarana prasarana cukup memadai, namun sekian lama melakukan pembinaan masih kurangnya prestasi yang dimiliki klub ATTC Kamang mudiak ini.

Dapat dilihat pada tabel dibawah ini data prestasi atlet sepaktakraw ATTC Kamang mudiak kabupaten agam pada kejuaraan antar daerah pada Lima tahun terakhir.

**Tabel 1.**  
**Data Prestasi Atlet Sepaktakraw ATTC Kamang Mudiak Kab. Agam**

| No | Tahun | Iven  | Tempat               | Prestasi |
|----|-------|---|----------------------|----------|
| 1  | 2011  | Open Turnament KPTC<br>Kamang Kab. Agam       | Kamang Kab. Agam     | Juara 1  |
| 2  | 2012  | Open Turnament Puma Cup 4                     | Kab. Tanah Datar     | Juara 3  |
| 3  | 2013  | Open Turnament 50 Kota                        | Kab. Lima Puluh Kota | Juara 2  |
| 4  | 2014  | Open Turnament Durian<br>Tinggalang Se-Sumbar | Kab. Agam            | Juara 3  |
| 5  | 2015  | Open Turnament IPPD-SP<br>Sumbar-Riau         | Kota Payakumbuh      | Juara 4  |

*Sumber : Data Prestasi Atlet Sepaktakraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kab. Agam.*



Berdasarkan wawancara penelitian dengan Whin Choto selaku pelatih Sepaktakraw ATTC Kamang Mudiak Kabupaten Agam, dan pengamatan penulis, penyebabnya menurunnya prestasi atlet tersebut adalah disebabkan oleh banyak kemungkinan seperti: program latihan, kondisi fisik, kondisi teknik, dan motivasi atlet tersebut. Dari kemungkinan-kemungkinan tersebut yang paling dominan adalah seorang *smash* kedengyang dimiliki masih jauh dari yang diharapkan, dan kalau dilihat dari jangkauan kaki pada saat melakukan *smash* kedeng masih rendah, sehingga *smash* yang dilakukan banyak yang tertahan dinet 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* kedeng 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 sepaktakraw agar baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepaktakraw antara lain adalah sepak sila, sepak kura, menapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi rendahnya keterampilan dasar bermain sepaktakraw adalah kondisi fisik. Bahwa kondisi

fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena 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 cabang olahraga.

Menurut pengamatan peneliti yang dilakukan pada hari Sabtu 20 September 2016. Yang mana peneliti sebagai atlet Aia tabik, agar seorang atlet harus terampil bermain sepak takraw, karena banyak dalam keterampilan bermain sepak takraw memiliki gerakan seni akrobatis yang tinggi, untuk melakukan gerakan tersebut dengan leluasa dalam bergerak, agar terampil dalam bermain sepak takraw maka salah satu faktor yang harus didukung adalah kondisi fisik, Winarno (2004:35) mengemukakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw adalah koordinasi, kelincahan, kelenturan, kecepatan, daya ledak, kekuatan, dan daya tahan.

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian dengan ruang gerak yang luas. Kelenturan yang tinggi sangat diperlukan oleh pemain sepak takraw, untuk semua posisi pemain, baik untuk tekong, maupun apit kiri dan kanan. Kelenturan bagi pemain sepak takraw pada posisi *smash*

akan sangat kelihatan, ketika seorang *smash* dengan melakukan gerakan akrobatis dengan jangkauan bola yang tinggi, serta perputaran tubuh di atas udara. Sehingga pemain akan dapat menendang bola dengan lecutan yang keras dan mengujam bola ke lapangan lawan. Dengan kelentukan yang bagus, seorang pemain sepak takraw dapat melakukan keterampilan *smash kedeng*. Selain dari kelenturan, koordinasi gerak juga sangat dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw.

Selanjutnya kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan keterampilan *smash kedeng* adalah daya ledak menurut (Letzelter dalam Syafruddin, 2011:134). “Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan”. Keduanya itu akan menghasilkan kecepatan gerakan secara *eksplosif*. Kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerakan, yang cenderung bergerak lebih ke arah kecepatan gerakan atau ke arah kekuatan maksimal menurut besarnya beban/hambatan, berdasarkan hasil wawancara pelatih terutama pada posisi *smash* masih rendahnya kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet tersebut, terlihat selama mengikuti pertandingan posisi *smash* yang dimiliki kemampuan menurun, yaitu *smash* yang dilakukan sering menyangkut dinet karena lompatan kurang sehingga sering terjadi kegagalan dalam melakukan *smash* pada saat bermain. Untuk itu perlu kiranya kondisi fisik yang dimiliki atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengamati terdapat Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap

kemampuan smash kedeng dari bergerak menuju posisi smash, saat melompat (*take off*), kontak dengan bola sampai pada tahap akhir yaitu mendarat (*landing*)“. Sehingga teknik smash kedeng dapat dilakukan dengan baik. Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam, dalam melakukan teknik khusus yakni *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *Smash* Kedeng atlet sepak takraw. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
2. Kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
3. Kontribusi Kekuatan terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
4. Kontribusi Kelentukan terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
5. Kontribusi Koordinasi mata kaki terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian adalah:

1. Daya ledak otot tungkai atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
2. Kelentukan pinggang atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.
3. Kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.

### D. Perumusan Masalah

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

1. Untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw?
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw?
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *Smash* kedeng dalam permainan sepak takraw?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* Kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam .
2. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *Smash* Kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam .
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *Smash* Kedeng atlet sepak takraw ATTC Aia Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperlihatkan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana.
2. Memberikan masukan Pelatih, atlet dan pembina, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepak takraw.
3. Perpustakaan, Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan tentang ilmu pengetahuan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Penulis, Sebagai bahan bacaan untuk mendapat gelar sarjana pendidikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw ATTC AIA Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam diperoleh  $r_{hitung}(0,556) > r_{tabel}(0,468)$ .
2. Terdapat kontribusi antara Kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw ATTC AIA Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam diperoleh  $r_{hitung}(0,579) > r_{tabel}(0,468)$ .
3. Terdapat kontribusi antara Daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw ATTC AIA Tabik Kamang Mudiak Kabupaten Agam diperoleh  $r_{hitung}(0,510) > r_{tabel}(0,468)$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dapat memperhatikan dan melatih daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang agar dapat menghasilkan *smash* kedeng yang baik.
2. Atlet agar dapat mengikuti latihan guna meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang untuk menunjang kemampuan *smash* kedeng.



3. Atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *smash* kedeng.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsildan Adnan (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- B. Asril (1994). *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Permainan Sepaktakraw*. Padang: FIK UNP.
- Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat Sepaktakraw*. Dirjen Olahraga depdiknas
- Fardi, Adnan (2006). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Hadeli. (2006). *Metode Penelitian Kepeatihan*. Padang: Quantum Teaching
- <https://www.google.com/search?q=smes+takraw&ie=utf-8&oe=utf-8>
- <https://www.google.com/search?q=gambar+vertical+ jump & =utf-8&oe=utf-8>
- <https://www.google.com/search?q=tes+kelentukan+pinggang&ie=utf-8&oe=utf-8>
- Irawadi, Hendri (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Jurusan Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Jumnaisiah. (2008). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan dengan Keterampilan Smash pada Permainan Sepaktakraw*. Makasar: UNM.
- Nuhasan. (2008). *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharno HP. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP. 1982.
- Syafruddin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih. DIP. Proyek UNP Dasar-Dasar Kepeatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_ (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- UU RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang: Center For Human Capacity Development.
- Zalfendik. (2009). *Permainan Sepaktakraw*. Sukabina Press.
- Zaidul (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang.