

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET
SEPAKTAKRAW KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**RINO YUSMAN
NIM . 17718**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET SEPAKTAKRAW KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Rino Yusman
Nim : 17718
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2014

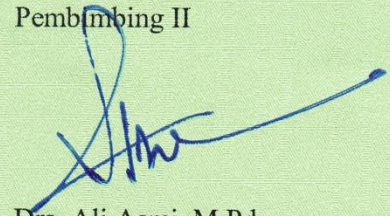
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513198403 2 002

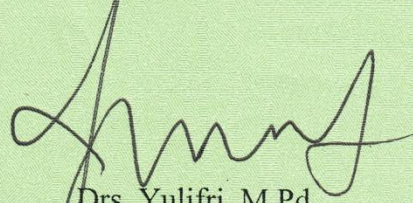
Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 19560901197801 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki
Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet
Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : Rino Yusman

Nim : 17718

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

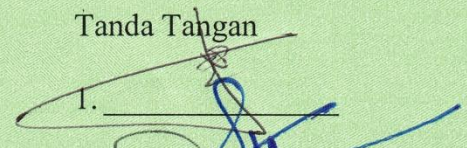
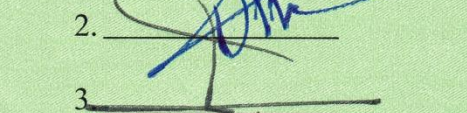
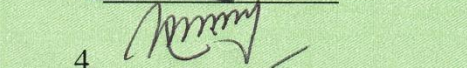
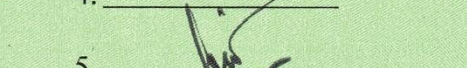
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota	: Drs. H. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota	: Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Rino Yusman : Kontribusi Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota, hal ini diduga disebabkan oleh rendahnya kelentukan dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* serta kontribusi kelentukan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur kemampuan kelentukan dengan tes menggunakan *flexiometer* dan kemampuan koordinasi mata-kaki dengan tes koordinasi mata-kaki, serta kemampuan *smash kedeng* dengan menggunakan tes melakukan *smash kedeng*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota yang mengikuti pemusatan latihan untuk Porprov Sumatera Barat pada bulan Desember 2014 berjumlah 26 orang atlet. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel 23 orang. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji korelasi ganda, serta dengan menghitung kontribusi masing-masing variabel.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota, $t_{hitung} 4,24 > t_{tabel} 1,721$ dan kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota sebesar 44.89%. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota, $t_{hitung} 6,33 > t_{tabel} 1,721$ dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota sebesar 65.61%. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota, $f_{hitung} 28,53 > f_{tabel} 3,49$ dan kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota sebesar 70.56%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: “**Kontribusi Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Atlet Sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolah- ragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat diatasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd sebagai Pembimbing 2, yang telah banyak membimbing dan membantu serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes,AIFO, Bapak Drs. H. Zalfendi, M.Kes dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan wawasan
6. Bapak Ibu Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses ujian dan administrasi
7. Bapak Aidil Fitri selaku Pelatih Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) kabupaten Lima Puluh Kota
8. Teman-teman atlet sepaktakraw kabupaten Lima Puluh Kota
9. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan seluruh teman-teman yang telah ikut membantu dan mendorong serta memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan pahala dan kebaikan yang berlipat ganda. Amin ya Rabbal A'lamin.

Padang, Juli2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Permainan Sepaktakraw	13
2. <i>Smash</i>	16
3. Kelentukan	21
4. Koordinasi.....	23
5. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan <i>Smash Kedeng...</i>	28
6. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan <i>Smash Kedeng</i>	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Definisi Operasional.....	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
F. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62

DAFTARPUSTAKA.....	64
---------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Klub-Klub Sepaktakraw di Kabupaten 50 Kota.....	6
2. Prestasi Atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten 50 Kota.....	7
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan	47
4. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	48
5. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Smash Kedeng</i>	50
6. Uji Normalitas Data.....	51
7. Analisis Korelasi Antara Kelentukan dengan <i>Smash</i> <i>Kedeng</i>	52
8. Analisis Korerlasi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan <i>Smash</i> <i>Kedeng</i>	53

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Lapangan Sepaktakraw.....	14
2. Gerakan <i>Smash Kedeng</i>	20
3. Kerangka Konseptual.....	33
4. Pelaksanaan tes Kelentukan Dengan <i>Flexiometer</i>	40
5. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	42
6. Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes <i>Smash Kedeng</i>	44
7. Histogram Kelentukan.....	48
8. Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	49
9. Histogram <i>Smash Kedeng</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	66
2. Data Dengan Uji Normalitas.....	67
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	70
4. Daftar Luas Di Bawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	77
5. Daftar XIX (11) Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	78
6. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	79
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.	81
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pelatih Sepaktakraw PSTI Kabupaten 50 Kota	82
9. Surat Keterangan Pengujian Alat Penelitian.....	83
10. Dokumentasi Penelitian	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan salah satu wadah untuk menampung aspirasi generasi muda, yang dapat menimbulkan berbagai aspek positif bagi perkembangan fisik dan mental. Dalam undang-undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 mengatakan bahwa “Olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Berkenaan dengan itu dalam pasal 4 disebutkan bahwa:

“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 (Bab II pasal 4 UU No.3 Tahun 2005:3)”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa keolahragaan nasional dibina dan dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia menuju arah yang lebih baik. Terutama bagi generasi muda agar menjadi aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan dapat menunjang pembangunan bangsa.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu sarana untuk mengharumkan nama bangsa, yaitu melalui pembinaan olahraga prestasi secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu perlu adanya

pengawasan, dan pengaturan yang terprogram dengan baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Syafrudin (1999:22) menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Di antara sekian banyak cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang sedang di giatkan pembinaan dan pengembangannya adalah sepak takraw. Ini dapat terlihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan tingkat daerah maupun nasional yang diselenggarakan. Perkembangan sepak takraw di Indonesia semakin hari menunjukkan peningkatan ke arah yang lebih baik. Saat ini diseluruh Indonesia baik di desa maupun kota banyak kita jumpai masyarakat yang gemar bermain sepak takraw.

Di Sumatera Barat, olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepak rago. Mereka bermain sepak rago dengan menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepak takraw tidak lagi di mainkan dengan bola terbuat

dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat di kembangkan menuju kearah peningkatan prestasi.

“Sepaktakraw adalah permainan sepak raga dengan jaring yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain yang dimainkan di atas lapangan yang datar dan mempunyai ukuran tertentu yang sifatnya kompetitif” Zaidul (1997:1). Permainan ini dimulai dengan melakukan *service*, yang dilakukan tekong ke daerah lawan. Pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala, dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Saat ini sepaktakraw menjadi salah satu permainan yang banyak digemari oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa bahkan banyak ditemui para orang tua yang bisa dikatakan lanjut usia yang gemar bermain sepaktakraw. Mereka bermain sepaktakraw untuk berbagai tujuan seperti untuk mencapai prestasi, meningkatkan kebugaran jasmani, mengisi waktu luang dan ada yang menjadikannya sebagai rekreasi. Bukan saja di desa-desa, di perkotaanpun cukup banyak ditemui lapangan sepak-takraw. Bisa dikatakan sepak takraw merupakan salah satu olahraga rakyat yang populer. Oleh karna itu sebagai olahraga yang populer pemerintah diharapkan bisa lebih memeperhatikan dan memfasilitasi perkembangan sepaktakraw di negara kita demi meraih prestasi yang setinggi mungkin.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan baik di tingkat regional, nasional maupun internasional. Pada

kejuaraan seperti pekan olahraga provinsi dan nasional sepak takraw merupakan cabang yang selalu di pertandingan, begitu juga di *Sea Games* dan *Asian Games* saat ini sepak takraw menjadi salah satu cabang yang diharapkan untuk bisa memperoleh medali dan mengibarkan bendera merah putih di mata bangsa lain. Untuk itu perlu digiatkan pengembangan sepak takraw di tengah-tengah masyarakat, karena dari situlah akan lahir calon-calon atlet andalan Indonesia di masa datang pada cabang sepak takraw ini.

Permainan sepak takraw dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Biasanya permainan yang dilakukan di luar ruangan banyak ditemukan di desa-desa agar lebih menghemat biaya. Selain itu di beberapa daerah masih ada yang menggunakan lapangan di luar ruangan sebagai tempat pertandingan baik pada saat kejuaraan resmi atau tidak. Permainan yang dilakukan di dalam ruangan biasanya dilakukan oleh perkumpulan yang berada di kota-kota besar, karena keterbatasan lapangan terbuka yang dapat dimanfaatkan untuk latihan. Untuk kejuaraan-kejuaraan tingkat nasional seperti PON, regional (Asia) seperti *Sea Games* atau *Asian Games*, maupun kejuaraan dunia sepak takraw dilakukan di dalam ruangan.

Dalam sepak takraw terdapat teknik-teknik yang harus dikuasai, yang biasa disebut dengan teknik dasar dan teknik khusus dalam sepak takraw. Dasar-dasar teknik seperti sepakan, main kepala (*heading*), mendada, memaha, membahu, merupakan teknik yang menjadi landasan utama yang wajib dikuasai setiap pemain sepak takraw sebelum melakukan permainan atau pertandingan. Selain itu terdapat juga teknik lain seperti *smash*, *servis*,

menerima *servis*, mengumpan, dan *block*. Untuk teknik seperti *smash*, *servis*, mengumpan, dan *block* tidak harus dikuasai setiap pemain, karna tergantung dari posisi masing-masing pemain dalam permainan. *Servis* sebagai sepak mula untuk memulai permainan harus dikuasai dengan baik oleh tekong. Sedangkan untuk *smash* dan *block* diutamakan untuk pemain yang berposisi di apit kiri dan apit kanan. tetapi akan lebih baik jika setiap pemain menguasai teknik-teknik tersebut. Karna di dalam pertandingan bisa saja terdapat situasi yang menuntut setiap pemain untuk bermain tidak pada posisi aslinya. Hal ini bisa disebabkan karena cederanya salah seorang pemain atau ada pemain yang terkena kartu merah sedangkan tim tidak lagi memiliki pemain pengganti di posisi tersebut.

“*Smash* atau *rejam* (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan” Ratinus (1992:69). Untuk menghasilkan serangan yang mematikan *smash* harus dilakukan dengan teknik dan kemampuan yang maksimal. *Smash* yang dilakukan dengan baik akan membuat tim lawan tidak bisa mengembalikan bola ke daerah kita. Jadi *smash* merupakan teknik yang berperan sangat penting untuk mematikan bola di daerah lawan dan memperoleh poin.

Smash dalam sepak takraw bisa dilakukan dengan kepala dan kaki. *Smash* menggunakan kaki umumnya disebut dengan *smash kedeng* dan *smash salto*. Untuk pemakaiannya dalam permainan tergantung pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Ada yang hanya menguasai *smash kedeng* atau *smash salto* saja, sehingga di dalam permainan kurang adanya variasi sera-

ngan. Banyak juga atlet yang menguasai dan menggunakan keduanya di dalam pertandingan, sehingga dapat menghasilkan banyak variasi serangan. Hal ini akan menyulitkan tim lawan dalam membaca permainan.

Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten 50 Kota merupakan tempat pemusatan latihan dari atlet-atlet sepaktakraw yang berada di dalam ruang lingkup Kabupaten 50 Kota. Bertempat di Simalanggang, kecamatan Payakumbuh. Berdiri pada tahun 2006, terdiri dari beberapa klub yang aktif, seperti dalam tabel berikut:

Tabel 1. Klub-klub yang berada dalam ruang lingkup PSTI kabupaten 50 Kota

No	Nama Klub	Jumlah Atlet		Kelompok Umur (tahun)		
		Putra	Putri	10-16	17-23	>23
1	Harau	22	-	6	13	3
2	Reguna	10	-	-	4	6
3	Starbas	19	-	7	5	7
4	Swiss	20	-	3	9	8
	Total	71	-	16	31	24

Sumber : Wawancara pelatih PSTI kabupaten 50 Kota

Jadwal latihan 3 kali seminggu pada hari senin, rabu, dan jumat pada pukul 16.00-18.30 wib dan dibantu oleh pelatih yang telah mempunyai sertifikat pelatih dari PSTI.

Dari wawancara dengan pelatih pada tanggal 6 januari 2014, Aidil Fitri mengatakan bahwa “sejak awal berdirinya PSTI kabupaten 50 Kota baru satu kali memperoleh medali emas di Porprov Sumatera Barat yaitu pada Porprov 2012”. Dari 3 nomor yang dipertaandingkan tim sepak takraw kabupaten 50 Kota mampu memperoleh satu medali emas dan satu medali perunggu.

Tabel 2. Data prestasi Atlet sepak takraw PSTI kabupaten 50 Kota pada porprov sejak awal berdiri tahun 2006

No	Tahun	Tempat	Nomor Regu	Nomor Tim
1	2006	Sijunjung	Babak 1	Semi final
2	2008	-	-	-
3	2010	Pariaman	Babak 1	-
4	2012	50 Kota	Perunggu	Emas

Sumber: Wawancara pelatih PSTI kabupaten 50 Kota

Walaupun sudah memperoleh medali emas atlet sepak takraw Kabupaten 50 Kota belum mampu bersaing dengan atlet-atlet lain untuk menjadi tim sepak takraw Sumatera Barat yang akan bertanding di ajang Pra-PON mendatang. Karna dari sekian banyak atlet yang mengikuti pelatihan atlet daerah saat ini, tidak ada seorangpun atlet yang berasal dari PSTI kabupaten 50 Kota. Tentunya prestasi tersebut belum bisa dikatakan maksimal. Apabila melihat potensi atlet prestasi sepak takraw PSTI kabupaten 50 Kota masih bisa ditingkatkan.

Dari pengamatan yang penulis lakukan pada tanggal 13 Juni 2014, ada beberapa kekurangan yang dimiliki atlet PSTI kabupaten 50 Kota yang mengikuti pemusatan latihan untuk Porprov Sumatera Barat yang ke-13. Dari segi teknik dapat diketahui bahwa kekurangan yang paling terlihat terletak pada kemampuan *smash kedeng* atlet. Penulis telah mengamati 3 orang atlet pada saat bermain, yaitu:

1. Eko, 22 tahun

Dari 4 kali melakukan *smash kedeng* 2 diantaranya menyangkut di net.

2. Eki, 21 tahun

Dari 3 kali melakukan *smash kedeng* hanya satu kali yang berhasil, sedangkan 2 lainnya bola menyangkut di net dan berhasil di *block* oleh pemain lawan.

3. Arif, 19 tahun

Dari 2 kali melakukan *smash kedeng* tidak ada yang berhasil karena bola yang *dismash* keduanya keluar lapangan.

Jadi dari keseluruhan atlet masih ada sebagian atlet mempunyai kemampuan yang kurang bahkan rendah dalam melakukan *smash* terutama dalam melakukan *smash kedeng* sehingga *smash kedeng* sebagai salah satu cara untuk memperoleh angka atau point tidak dapat mencapai sasaran yang diharapkan. Para atlet PSTI Kabupaten 50 Kota sering mengalami kegagalan saat melakukan *smash kedeng*. Ini terlihat dari seringnya bola yang di *smash* menyangkut di net, keluar lapangan, maupun berhasil di *block* oleh pemain lawan baik di saat latihan atau pertandingan yang diikuti. Dengan sistem *rally point* saat ini kegagalan ini akan menguntungkan bagi pihak lawan yang akan memperoleh poin dari kesalahan yang kita lakukan. Hal ini tidak lepas dari keadaan kondisi fisik atlet, kurang dan rendahnya penguasaan teknik *smash kedeng*, program latihan yang belum terprogram dengan baik, sarana dan prasarana yang belum memadai, jam terbang dan mental atlet yang belum matang.

Agar dapat melakukan *smash kedeng* dengan baik dan tepat sasaran, banyak faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya adalah faktor fisik. Menurut Muhamad (1988:58) “ada sepuluh komponen kondisi fisik” yaitu:

“1) Kekuatan (*strength*) 2) Daya tahan (*endurance*) a) daya tahan umum (*General Endurance*) b) daya tahan Otot (*muscle Endurance*) 3) Daya ledak otot (*muscular power*) 4) Kecepatan (*Speed*) 5) Kelentukan (*flexibility*) 6) Keseimbangan (*Balance*) 7) Koordinasi (*Coordination*) 8) Kelincahan (*Agility*) 9) Ketepatan (*Accuracy*) 10) Reaksi (*reaction*)”.

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. Dengan adanya kondisi fisik yang baik maka keterampilan dan kemampuan bermain akan mudah dipelajari, sehingga penampilan atlet saat bertanding lebih maksimal dan pencapaian prestasi pun bisa ditingkatkan .

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk melihat keterkaitan keadaan kondisi fisik diantaranya kelentukan dan koordinasi dengan kemampuan *smash kedeng*. Koordinasi yang penulis maksud disini adalah koordinasi mata kaki, karena permainan sepak takraw terutama *smash kedeng* menggunakan kaki sebagai alat gerak utama.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, bahwa rendahnya kemampuan *smash kedeng* dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantaranya dikaitkan dengan keadaan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik merupakan dasar dari bagusnya penguasaan teknik dan taktik dalam sebuah pertandingan. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *smash kedeng* diantaranya:

1. Kelentukan
2. Koordinasi mata-kaki
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kekuatan
5. Ketepatan
6. Kecepatan
7. Kelincahan
8. Daya tahan
9. Reaksi
10. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, mengingat banyaknya variabel dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan *smash kedeng*, penulis merasa perlu memilih faktor fisik yang paling besar pengaruhnya terhadap kemampuan *smash kedeng*, yaitu:

1. Kelentukan
2. Koordinasi mata-kaki

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dikemukakan rumusan masalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepaktakraw kabupaten 50 Kota?

2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota?
3. Seberapa besar hubungan antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* pada atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Bagi peneliti
 - a. Untuk memperkaya wawasan tentang kemampuan *smash kedeng*
 - b. Untuk mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama kuliah di FIK UNP
2. Bagi pelatih PSTI kabupaten 50 Kota
 - a. Untuk bahan pertimbangan dalam kegiatan pembinaan atlet
 - b. Untuk bahan masukan dalam peningkatan prestasi atlet
3. Bagi mahasiswa FIK UNP

- a. Untuk bahan bacaan di pustaka FIK UNP
- b. Untuk referensi dalam mata kuliah penelitian lanjutan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepak Takraw

Sepaktakraw adalah “permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan. Setiap pemain terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong, yang dipisahkan dengan net. Yang memiliki ukuran 13,40m kali 6,1m yang dibagi dua oleh garis dan net (*jarring*) setinggi 1,55m dengan lebar 72cm dan lubang *jarring* sekitar 4-5cm. Bola yang dimainkan terbuat dari *synthetic fiber* yang di anyam dengan lingkaran antara 41-43cm. Di depan lapangan dipisahkan oleh net (*jarring*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan di sebut apit kiri dan apit kanan” Mashuri (2004:15).

Menurut Sunggono (2008:1-2) “Permainan sepaktakraw adalah perpaduan dari tiga unsur permainan yaitu dari permainan sepak bola karena pada permainan sepaktakraw banyak menggunakan kaki, menggunakan kepala, menggunakan bahu, menggunakan dada dan tidak diperbolehkan menggunakan tangan. Dari permainan bola voli karena pada permainan sepaktakraw ada teknik memvoli bola walaupun dengan menggunakan kaki untuk memberi umpan. Mengandung unsur permainan bulu tangkis karena lapangan yang digunakan ukurannya sama dengan lapangan bulu tangkis”.

Zaidul (1997:1) menyatakan:

regu ditentukan regu yang terlebih dahulu mendapatkan angka 15 kecuali “Deuce” selisih 2 angka dan maksimal angka 17. Untuk Tim, tiap regu bermain dalam 3 set (*best of three set*) kalau sudah 2-0 maka tidak ada set ke 3. Untuk regu dan *double* bermain dalam 5 set (*best of five set*) antara set ada istirahat 2 menit, kalau sudah 3-0 maka tidak ada set ke 4. Untuk set *Tea Break* angka 8 tukar tempat” Zalfendi (2009:14).

Permainan ini dimulai dengan melakukan *servis* yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan. “Dengan lapangan yang dipisahkan oleh net (*jarring*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan disebut apit kiri dan apit kanan” Sunggono (2008:9).

Dalam permainan ini semua pemain boleh memainkan bola dengan semua anggota badan kecuali tangan, tangan hanya dapat digunakan oleh salah satu pemain apit saat melambungkan bola kepada tekong pada waktu melakukan *servis*. Apabila salah seorang pemain menyentuh bola dengan tangan baik disengaja atau tidak maka permainan dihentikan dan *point* diberikan kepada regu lawan.

Servis biasanya dilakukan sendiri oleh pemain yang bersangkutan (*server*) sementara pada permainan sepak takraw *servis* dilakukan oleh kerja-

sama dua orang pemain, yakni pelambung (*apit*) dengan tekong. Keberhasilan dalam pelaksanaan *servis* atau serangan akan sangat tergantung kepada hasil koordinasi dan kerjasama dari kedua pemain. Jadi dalam permainan sepak takraw, disamping aksi individu kerjasama antar pemain akan sangat menentukan penampilan dari suatu regu sepak takraw yang bersangkutan.

Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar dan teknik khusus bermain sepak takraw yang baik. Menurut Sunggono (2008:11-26) “Teknik dasar bermain sepak takraw adalah kemampuan untuk menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (*heading*), memainkan bola dengan dada, dengan paha (*memaha*), dengan bahu (*membahu*). Dan dengan telapak kaki. Sedangkan teknik khusus diantaranya adalah teknik sepak mula, teknik menerima bola, teknik mengumpan, teknik *smash* dan teknik memblok atau menahan”.

Jadi keterampilan bermain sepak takraw adalah tingkat kemampuan untuk melakukan teknik dasar dan teknik khusus dalam permainan sepak takraw secara efektif dan efisien. Sehingga tingkat keterampilan sangat membantu dalam bentuk permainan serta menjadi penunjang untuk mencapai prestasi yang maksimal.

2. *Smash*

a. Pengertian *Smash*

“*Smash* atau *rejam* (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan” Ratinus (1992:69).

Agar dapat menghasilkan *smash* yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang diatas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat melakukan *smash*.

Asril (2006:134) menjelaskan “*Smash* yang baik dan bagus akan mematikan bola di daerah lawan dan sulit bagi lawan untuk melakukan bendungan atau mempertahankan daerahnya dari serangan (*smash*)”. Akan tetapi *smash* dilakukan sembarangan dan akan memudahkan pihak lawan untuk membendungnya serta dapat melakukan pertahanan daerahnya, maka lawan juga akan mudah untuk menyusun serangan balasan ke daerah kita. Oleh sebab itu pemain penyerang tentunya harus mahir dalam melakukan serangan terutama sekali *smash*. Penguasaan teknik dasar *smash*, merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh pemain sepaktakraw, terutama untuk pemain yang menepati posisi apit kiri dan apit kanan.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat dikemukakan bahwa *smash* adalah teknik dalam bermain sepaktakraw dalam melakukan serangan ke daerah lawan untuk mematikan bola di daerah lawan dan memperoleh poin. Kecakapan atau keahlian dalam melakukan *smash* erat kaitannya dengan kemampuan kondisi fisik, teknik, dan mental. Dalam pelaksanaan fase gerakan *smash*, memerlukan beberapa fase untuk dapat melakukan *smash* dengan baik. Mengingat gerakan *smash* sangat sulit dipelajari.

Keterampilan *smash* dalam permainan sepaktakraw adalah suatu tingkatan keahlian atau derajat kemampuan yang ditunjukkan oleh seorang pemain sepaktakraw dalam melancarkan serangan atau *smash* dengan keras,

tajam dan terarah secara produktif. Pelaksanaan *smash* yang keras dan tajam serta terarah tidak terfokus pada keterampilan *smash* dengan cara salto saja, akan tetapi bisa dilakukan dengan cara lain atau tergantung keterampilan, kebiasaan dan kesukaan pemain.

b. Jenis-Jenis *Smash*

Smash merupakan teknik khusus dalam permainan sepakbola yang digunakan untuk memberikan serangan ke daerah lawan dengan tujuan mematikan bola di daerah lawan dan memperoleh poin. *Smash* bisa dilakukan dengan menggunakan kepala dan kaki. Sunggono (2008:23) menjelaskan “*Smash* dapat dilakukan dengan menggunakan kepala (dahi/kening, samping kanan kepala, samping kiri kepala, bagian belakang kepala) dan menggunakan kaki (kaki bagian dalam, bagian kura kaki, bagian samping luar kaki dan telapak kaki)”.

Smash yang digunakan oleh pemain dalam melakukan serangan tergantung pada kemampuan masing-masing pemain dan posisi bola yang akan di*smash*. Teknik melakukan *smash* cukup banyak, akan lebih baik bagi pemain untuk menguasai semua teknik *smash*, sehingga bola yang sulit bisa diatasi. Pengumpan pun akan lebih mudah dalam mengatur variasi serangan. Untuk itu dituntut kecermatan dan kecepatan pemain dalam mengambil keputusan. *Smash* seperti apa yang harus dilakukan, apakah menggunakan kepala atau menggunakan kaki. Hal ini senada dengan yang dikatakan Zalfendi (2009:145) bahwa:

“Adapun yang perlu diperhatikan saat melakukan *smash* yaitu: a) pusatkan perhatian sepenuhnya pada bola, b) cepat ambil keputusan ba-

gaimana bola akan di smash, c) tentukan ke arah mana bola akan dismash, d) melompat tinggi dari lantai, e) smash dilakukan ketika berada di puncak lompatan, f) jaga anggota badan tidak menyentuh jaring, g) bersiap kembali dengan cepat setelah melakukan smash”.

Dalam sepak takraw dikenal berbagai jenis *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki. Seperti yang disebutkan oleh Sunggono (2008:23) “Beberapa bentuk *smash* di dalam sepak takraw dinamakan *smash* gulung, *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* lurus, dan *smash* telapak kaki”.

c. *Smash kedeng*

Smash kedeng merupakan jenis smash yang dilakukan untuk memberikan serangan ke daerah lawan. Yang membedakan *smash kedeng* dengan *smash* lainnya yaitu pada perkenaan bola dan putaran badan. Pada *smash kedeng* perkenaan bola pada punggung kaki bagian luar atau punggung kaki dan putaran badan dilakukan ke arah luar. *Smash kedeng* dipergunakan pada saat bola yang akan dismash berada di samping kanan apabila pemain tersebut mensmash bola dengan kaki kanan. Apabila pemain melakukan *smash* dengan kaki kiri maka *smash kedeng* digunakan apabila bola berada di samping kiri pemain.

Sunggono (2008:25) menjelaskan tahapan-tahapan gerakan dalam melakukan *smash kedeng*:

1) Tolakan

Tolakan harus dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam kebawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara *eksplosif* dengan bantuan kedua tangan.

2) Sikap badan di udara (saat *smash* bola di atas)

Setelah melakukan tolakan dengan tumpuan salah satu kaki secara *eksplosif*, luruskan tungkai serta putar badan (pinggul, punggung, bahu) kearah dalam. Kemudian lakukan *smash* dengan punggung kaki bagian luar, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung.

3) Saat Mendarat

Gerak ikutan dimulai dari tungkai, bahu dan lengan secara bersama berputar ke arah luar, kemudian tungkai ditarik ke bawah dan mendarat dengan dua kaki dalam posisi siap.



Gambar 2. Gerakan *smash kedeng* dalam permainan sepaktakraw
Sumber: www.sepaktakraw.com

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud dengan *smash kedeng* adalah suatu pola gerak serangan dalam permainan sepak takraw melalui pukulan dengan punggung kaki dan punggung kaki bagian luar untuk mematikan bola ke arah daerah pertahanan lawan dan untuk memperoleh poin.

3. Kelentukan

Wiranto (1991:114) mengemukakan “Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluasluasnya dalam persendiannya”. Selanjutnya Mashuri (2004:36) mengemukakan “Kelentukan adalah kemampuan regangan otot, tendon, dan ligamen tulang. Kelentukan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan peregangan, dan kelentukan akan menurun ketika terjadi cedera”.

Harsono (1988:204) mendefinisikan “kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi, kecuali gerak sendi. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligament”. Jadi orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelentukan yang baik.

Dengan demikian kelentukan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendi untuk menghasilkan gerakan seluas-luasnya. Kelentukan perlu dilatih secara rutin agar memperoleh hasil yang maksimal yang akan mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan. Karena kelentukan bersifat tidak permanen apabila tidak terus dilatih otot-otot akan menjadi kaku dan persendian tidak akan memiliki ruang gerak yang luas baik

dalam gerakan memutar atau gerakan ke kiri kanan dan atas bawah. Kemampuan fisik ini dipengaruhi oleh elastisitas jaringan otot, tendon, ligamen dan struktur kerangka tulang. Selain itu, kelentukan juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam berolahraga.

Untuk meningkatkan kelentukan dapat dilakukan melalui peregangannya atau *stretching*, tujuannya adalah sebagai berikut : “1) Mengurangi ketegangan otot, 2) Membantu koordinasi gerakan anggota tubuh, 3) Mencegah cedera olahraga, 4) Membuat aktifitas yang berat menjadi ringan, 5) Mengembangkan perasaan panca indera, Menjenuhkan jaringan tubuh dari oksigen, 6) Membentuk sirkulasi darah menjadi lebih lancar, 7) Membantu pengenduran syaraf otak. Selanjutnya untuk meningkatkan kelentukan dapat dilakukan dengan latihan peregangannya statis, peregangannya dinamis, peregangannya pasif, peregangannya aktif, Peregangannya PNF” Zaidul (2005:92).

Bertolak dari pengertian kelentukan dapat dikatakan bahwa karakteristik dari kemampuan kelentukan adalah luasnya gerak persendian serta elastisitas dari otot-otot dan *tendon* serta *ligamen*, bahkan sebagian kecil ditentukan juga oleh kulit. Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana yang telah dikemukakan, maka kelentukan biasanya dikembangkan melalui latihan-latihan peregangannya otot dan latihan memperluas ruang gerak persendian. Metode atau cara latihan senantiasa bertolak dari jenis kelentukan. Untuk itu gerakan yang dilakukan dalam melakukan *smash* sangat membutuhkan kelentukan dalam menampilkan pola gerakan yang lebih luas.

Oleh sebab itu kelentukan sangat dibutuhkan untuk melakukan *smash kedeng*. Keluasan gerak kaki ayun dan lentuknya pinggang dapat menghasilkan teknik *smash kedeng* yang baik dan kekuatan *smash* akan lebih maksimal. Semakin bagus kelentukan seorang atlet, semakin bagus pula kemampuan *smash kedengnya*. Sebaliknya, semakin rendah kelentukan akan menghasilkan gerakan *smash kedeng* yang kaku dan teknik yang tidak sempurna, sehingga *smash kedeng* yang dilakukan sering gagal.

4. Koordinasi

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk menguasai keterampilan olahraga dan merupakan hal yang sangat kompleks. Bempa (1999:43) mengatakan “Koordinasi adalah keterampilan motorik yang kompleks yang dibutuhkan untuk penampilan tingkat tinggi, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan merupakan dasar kondisi fisik untuk penampilan tingkat tinggi dan koordinasi yang baik dibutuhkan untuk kemahiran dan kesempurnaan keterampilan”

Yanuar (1994:12) menyatakan “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Seiring dengan itu, Muhamad (1988:53) mengatakan “Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah kedalam gerak yang efisien”.

Dari beberapa definisi tentang koordinasi yang dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan gabungan dari berbagai gerak sebagai hasil sistem syaraf dan otot yang berkerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien. Dalam arti lain juga dikatakan koordiansi sebagai kemampuan dari gabungan antara komponen keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan daya tahan serta yang disebabkan karena adanya hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

Tingkat koordinasi gerak seseorang akan dapat dilihat dari kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Harsono (1998:220) mengatakan “Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien”. Oleh karena sebagai salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan yang cukup besar dalam olahraga, kordinasi perlu ditingkatkan untuk maksimalnya kemampuan atlet dalam penguasaan teknik.

b. Jenis-Jenis koordinasi

Jenis-jenis koordinasi yang dikemukakan Bompa dalam Erianti (2009:22) klasifikasi koordinasi dapat dibagi atas dua bagian yaitu:

“a) koordinasi umum, menentukan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai keterampilan motorik secara rasional, terlepas dari

kekhususan olahraga. Dapat juga di artikan koordinasi umum sebagai basis untuk pengembangan koordinasi khusus/spesifik. b) koordinasi spesifik menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan dengan cepat, mudah dan sempurna dan tepat. Koordinasi motorik yang khusus/spesifik berhubungan erat dengan keterampilan-keterampilan cabang olahraga”.

Selanjutnya Syahara (2010:99) mengemukakan “koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyelesaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan, sedangkan koordinasi khusus adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak oleh sejumlah anggota badan”.

Pada pelaksanaan teknik *smash* koordinasi yang dibutuhkan adalah koordinasi spesifik, dimana teknik pelaksanaan *smash* dapat dilaksanakan dengan adanya perpaduan antara indera mata (penglihatan) dan kecepatan gerakan, serta kaki beraksi (bergerak) untuk mematikan bola di daerah lawan. Oleh sebab itu koordinasi menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak takraw sehingga tingginya tingkat koordinasi menentukan keberhasilan *smash* yang dilakukan.

c. Fungsi Koordinasi

Sehubungan dengan fungsi koordinasi, Bompa (1999:381) menjelaskan bahwa koordinasi sebagai penentu yang penting. Bukan hanya untuk memahirkan dan menyempurnakan teknik atau taktik, tetapi juga untuk diterapkan dalam keadaan yang tidak biasa seperti perubahan-perubahan lapangan, perlengkapan, dan peralatan latihan, penerangan latihan, kondisi iklim dan lawan. Dengan kata lain, koordinasi dibutuhkan dalam orientasi

ruang, pada saat atlet berada dalam situasi dan kondisi tempat yang baru baginya.

Selanjutnya Davis dalam Mashuri (2004:35) mengatakan bahwa koordinasi berfungsi untuk “ 1) Efisiensi dan efektifnya tenaga 2) Menghindari cedera 3) Berlatih menguasai teknik akan lebih cepat 4) Melaksanakan taktik lebih cepat 5) Kesiapan mental atlet lebih mantap”.

Harsono (1998:220) mengatakan “Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan secara sempurna, akan tetapi mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu dengan pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien”. Jadi koordinasi memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap keterampilan teknik yang ingin dikuasai oleh atlet.

d. Prinsip-prinsip latihan koordinasi

Untuk melakukan latihan koordinasi yang baik, baik dilihat dari faktor yang mempengaruhi dan pelaksanaan latihan maka seorang atlet harus memperhatikan Prinsip-prinsip latihan koordinasi. Syafruddin (2011:175) menjelaskan bahwa:

“(1) Pelajari koordinasi gerakan yang baru dan beraneka ragam dengan tujuan menguasai keterampilan-keterampilan gerakan yang kompleks. (2) Pelajari keterampilan-keterampilan gerakan yang baru cara bervariasi. Gerakan-gerakan yang terautomatisasi sebaiknya dikonfrontasi karena gerakan tersebut menghambat pengembangan koordinasi. (3) Latihan-latihan untuk mengembangkan koordinasi harus menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dalam arti koordinasi motorik. (4) Pengembangan koordinasi yang lebih baik adalah pada anak usia anak-anak dan remaja, yang merupakan dasar untuk mempelajari keterampilan-keterampilan yang baru dan kom-

pleks. (5) Latihan-latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan koordinasi sebaiknya diberikan pada awal suatu unit latihan, dimana volumenya tidak begitu besar, dan sebaiknya dilakukan dengan frekuensi latihan”.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip koordinasi dalam pelaksanaan latihan sehingga sangat penting bagi peningkatan koordinasi yang dimiliki para atlet sepak takraw, disebabkan karena koordinasi tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Koordinasi dapat ditingkatkan dengan “(a) Melatih gerakan stimulus dari yang mudah ke yang sulit, tempo rendah ke tempo yang tinggi (b) Membentuk latihan mengkoordinir kerja syaraf, otot dan indra secara berulang-ulang (c) Koordinasi gerakan kanan dan kiri”. Untuk dapat meningkatkan koordinasi para pemain sepak takraw, maka uraian tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan latihan koordinasi yang dilaksanakan.

e. Koordinasi Mata – kaki

Muhamad (1988:53) menjelaskan “Koordinasi mata-kaki adalah Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak harus dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, mengarahkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Dalam permainan sepak takraw terutama pada saat melakukan *smash* koordinasi mata-kaki sangat berpengaruh terhadap hasil *smash*, karena mata

merupakan alat optik yang berfungsi untuk melihat dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah. Kedua bagian tubuh ini bekerja sama dalam mencapai tujuan gerak seperti pelaksanaan *smash* pada permainan sepak takraw karena keduanya dihubungkan oleh sistem persyarafan.

Kaki merupakan alat gerak bagian bawah, Bergeraknya kaki termasuk kedalam sistem motorik. Kaki akan melakukan tugasnya seperti melakukan *smash* apabila telah menerima rangsangan dari otak melalui sistem persyarafan yang menghubungkannya, dan otak memberikan perintah terhadap kaki melalui urat saraf otot kaki untuk melakukan tugas motorik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama susunan saraf mata dan susunan saraf kaki dalam melakukan tugas motorik, dengan efisien melalui perantara sistem saraf pusat. Dengan adanya perintah dari saraf pusat maka gerakan dari kaki dan penglihatan yang dilakukan akan sesuai dengan keinginan.

5. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan *Smash Kedeng*

Permainan sepak takraw penuh dengan gerakan-gerakan yang sulit dan membutuhkan tingkat kelentukan yang sangat bagus. Dalam permainan sepak takraw kelentukan sangat dibutuhkan terutama dalam melakukan setiap gerakan-gerakan yang memakai kaki seperti *smash*, sepak sila, servis, dan menerima servis. Di dalam melakukan *smash* apabila seorang atlet yang tidak memiliki kelentukan yang baik, niscaya gerakan *smash* tersebut tidak bisa terlaksana dengan baik, karena akan sulit melakukan gerakan mengangkat dan memutar kaki serta setiap gerakan yang dilakukan akan terlihat kaku.

Dengan memiliki kelentukan yang bagus akan mempermudah seorang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut dan juga kelentukan yang bagus akan dapat memperkecil peluang terjadinya cedera pada persendian. Apabila terjadi peningkatan tingkat kelentukan, suatu persendian dapat ditekuk atau direntang lebih jauh dan cedera tidak akan terjadi. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan mengoptimalkan kemampuan fisik di dalam teknik pada permainan sepak takraw terutama dalam kemampuan teknik *smash*. Hal ini dikuatkan juga oleh pendapat Mashuri (2004:37) yang mengatakan bahwa “Keterampilan pemain melakukan *smash* sangat memerlukan kelentukan yang tinggi. Dengan kelentukan yang tinggi, maka bola-bola yang sulit dapat diatasi, ayunan kaki lebih jauh, dan lecutan yang diperoleh akan lebih keras”.

Begitu juga halnya dalam melakukan teknik khusus *smash kedeng* pada permainan sepak takraw, kelentukan memiliki peran yang sangat besar dimana pada saat melakukan gerakan tersebut kelentukan otot-otot pada tungkai dan pinggang harus lentur agar gerakan yang dilakukan tidak terasa kaku dan tegang yang akan mengakibatkan fatal bagi yang melakukannya. Dengan memiliki kelentukan yang baik maka dia mampu melakukan gerakan akrobatis seperti gerakan *smash kedeng*, dengan kelentukan yang tinggi maka bola yang sulit bisa diatasi, ayunan kaki lebih jauh, dan lecutan kaki yang diperoleh akan lebih keras dan kita juga akan terbiasa melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan tidak terduga sekalipun. Sebaliknya jika seorang atlet

tidak memiliki kelentukan yang baik dalam melakukan gerakan tersebut maka atlet tersebut akan sangat mudah mengalami cedera.

Jadi kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mesti terus dilatih dan ditingkatkan oleh atlet untuk memperoleh keterampilan yang maksimal pada setiap cabang olahraga yang didalamnya. Berkaitan dengan hal ini Wiranto (1991:114) mengatakan bahwa “Kelentukan penting bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluesan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan akan lebih baik prestasinya. Karena itu kelentukan perlu dilatih”.

6. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Smash Kedeng*

Dalam permainan sepak takraw terutama pada saat melakukan *smash kedeng* koordinasi mata-kaki sangat berpengaruh terhadap hasil *smash*, karena mata merupakan alat optik yang berfungsi untuk melihat bola dan melihat arah dari bola yang akan *dismash* dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah yang akan memberikan perkenaan pada bola. Kedua bagian tubuh ini bekerja sama dalam mencapai tujuan gerak dan hasil semaksimal mungkin pada pelaksanaan *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw karena keduanya dihubungkan oleh sistem persyarafan.

Kemampuan *smash kedeng* berkaitan dengan arah dan penempatan bola yang *dismash*. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik penempatan bola tersebut bisa sesuai keinginan pemain dengan kata lain bola tersebut tepat

sasaran dan bola yang *dismash* tidak menemui kegagalan. Apabila kordinasi mata-kaki kurang baik akan menyebabkan bola yang *dismash* keluar lapangan, menyangkut di net, dan akan mudah *diblock* pemain lawan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mashuri (2004:36) bahwa “Kordinasi gerak mata-kaki dalam permainan sepak takraw memiliki peranan yang sangat penting. Dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, maka gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan menguasai, memainkan atau mengarahkan bola”. Jadi dengan koordinasi mata yang baik *smash* yang dilakukan akan sulit untuk mengalami kegagalan.

B. Kerangka Konseptual

1. Hubungan kelentukan (X_1) dengan kemampuan *smash kedeng* (Y)

Kelenturan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendi untuk menghasilkan gerakan seluas-luasnya. Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Di dalam permainan sepak takraw banyak gerakan-gerakan yang akrobatik, eksplosif dan artistik, sehingga kelenturan pada pinggang menentukan pada hasil teknik yang dilakukan. Salah satu teknik dalam bermain sepak takraw yang memerlukan kelenturan yaitu *smash kedeng*.

Seorang pemain sangat memerlukan kelenturan yang tinggi untuk melakukan *smash kedeng*, dengan kelenturan yang tinggi maka bola-bola yang sulit dapat diatasi, ayunan kaki lebih jauh dan lecutan yang diperoleh akan lebih keras. Selain itu kelenturan yang tinggi akan memperkecil peluang terjadinya cedera. Apabila tingkat kelenturan atlet rendah, ia akan mudah

mengalami cedera, gerakan yang dilakukan akan terlihat kaku dan bola-bola yang sulit tidak dapat *dismash* dengan baik. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang bisa menghasilkan teknik *smash kedeng* yang sempurna.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa diduga ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng*. karena dengan memiliki kelentukan yang baik, maka seorang pemain bisa melakukan teknik *smash kedeng* dengan sempurna.

2. Hubungan koordinasi mata-kaki (X_2) dengan kemampuan *smash kedeng* (Y)

Koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama susunan saraf mata dan susunan saraf kaki dalam melakukan tugas motorik, dengan efisien melalui perantara sistem saraf pusat. Dengan adanya perintah dari saraf pusat maka gerakan dari kaki dan penglihatan yang dilakukan akan sesuai dengan keinginan. Koordinasi mata-kaki sangat penting dalam permainan sepak takraw. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol, memainkan atau menempatkan bola. Salah satunya dalam melakukan *smash kedeng*.

Koordinasi mata-kaki sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pelaksanaan *smash kedeng*, karena mata merupakan alat optik yang berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah. Kedua bagian tubuh ini berkerja sama dalam mencapai tujuan gerak pada saat melakukan *smash kedeng*, karena keduanya sama-sama dihubungkan oleh sistem persarafan. Dengan adanya informasi dari mata kemudian

dikirim ke otak, setelah diproses di otak maka diberikan informasi ke kaki untuk siap melakukan *smash kedeng*. Dengan koordinasi mata-kaki yang tinggi atlet akan mampu menempatkan bola yang *dismash* dengan baik, namun dengan koordinasi mata kaki yang rendah *smash* yang dilakukan akan sering menyangkut di net, keluar lapangan dan berhasil diblok oleh pemain lawan.

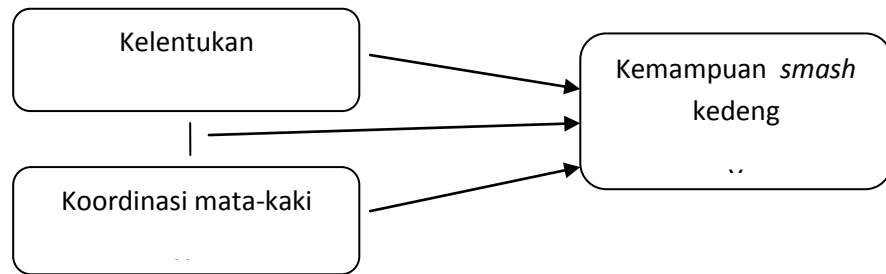
Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa diduga ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng*.

3. Hubungan kelentukan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* (Y)

Dengan kelentukan yang bagus seorang atlet akan memiliki lecutan kaki yang lebih keras dan bola-bola yang sulit akan berhasil *dismash*. Sedangkan koordinasi mata-kaki berperan pada penempatan dan perkenaan bola yang *dismash*. Keduanya memiliki peran yang penting dalam melakukan *smash kedeng*.

Jadi secara bersama-sama kelentukan dan koordinasi mata-kaki dapat mempengaruhi hasil *smash kedeng* yang dilakukan. Apabila atlet memiliki kelentukan dan koordinasi mata-kaki yang tinggi maka *smash kedeng* yang dilakukan akan lebih baik, tetapi kelentukan dan koordinasi yang rendah akan menghasilkan gerakan yang kaku sehingga bola yang *dismash* sering gagal.

Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan antara ketiga variabel di atas, maka penulis menjelaskannya seperti bagan di bawah ini:



Gambar 3. Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota, $t_{hitung} 4,24 > t_{tabel} 1,721$ dan kelentukan memberikan kontribusi sebesar 44,89 % terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota, $t_{hitung} 6,33 > t_{tabel} 1,721$ dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 65,61 % terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota, $f_{hitung} 28,53 > f_{tabel} 3,49$ dan keduanya memberikan kontribusi sebesar 70,56 % terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet sepak takraw kabupaten 50 Kota.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih dapat memperhatikan dan melatih kelentukan dan Koordinasi mata-kaki agar dapat menghasilkan *smash kedeng* yang baik.
2. Bagi atlet agar dapat mengikut latihan guna meningkatkan kelentukan dan Koordinasi mata-kaki 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

- Arismunandar, Wiranto. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung.
- Asril, B. (1994). *Teknik Khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- _____ (2006). *Pembelajaran Sepaktakraw*. FIK UNP.
- Bompa. (1999). *Periodization: Theory and Methodology Of Training*. 4 Edition. Dubegue: Kendall/Hunt PUBLISHING Company.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud.
- Eriati. (2009). “*Kontribusi Mata-Tangan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli*”. Tesis. Padang Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- Kiram, Yanuar. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang: FPOK, IKIP Padang.
- Krempel, V. Jonath. (1985). *Atletik II*. P2LPTK.
- Sajoto, Muhamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dikjen Dikti Dekdikbud.
- Sudjana (1992). *Metode Statistik*. Transito. Bandung.
- Soekarman. R. (1987). *Dalam Olahraga Untuk Pembinaan, Pelatihan dan Atletik*. Inti Ida Ayu Press. Jakarta.
- Sunggono (2008). *Sepak Takraw*. Jakarta: Ganeca Exact
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.