

**KORELASI KELINCAHAN, KELENTUKAN PINGGANG DAN  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN  
KEMAMPUAN SMASH KEDENG**

**(Studi Korelasi Atlet SMP Negeri 18 Padang )**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**MUHANDRI**  
**2012 / 1202373**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

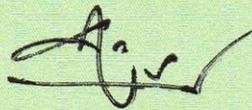
Judul : Korelasi Kelincahan, Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak  
Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi  
Korelasi Atlet SMP Negeri 18 Padang)  
Nama : MUHANDRI  
Nim BP : 1202373/2012  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2017

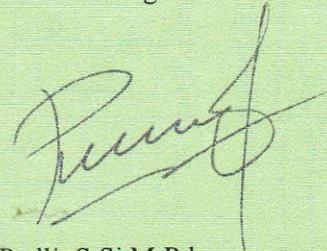
Diketahui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd  
NIP. 19561020 198003 1 005



Padli, S.Si, M.Pd  
NIP. 19850228 201012 1 005

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Muhandri

Nim : 1202373

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul :

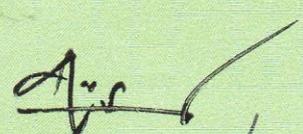
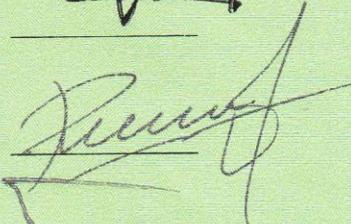
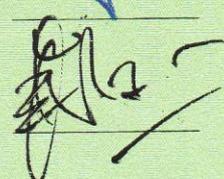
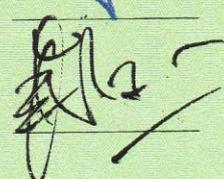
**Korelasi Kelincahan, Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi Atlet SMP Negeri 18 Padang)**

Padang, Mei 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
2. Sekretaris : Padli. S.Si. M.Pd
3. Anggota : Dr. Zalfendi. M.Kes
4. Anggota : Dr. Donie. S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.S

TandaTangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Korelasi Kelincahan, Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi Atlet SMP Negeri 18 Padang)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Mei 2017



MUHANDRI  
NIM: 1202373/2012

## ABSTRAK

**MUHANDRI. 2017. Korelasi Kelincahan, Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_3$ ) dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi Atlet SMP Negeri 18 Padang). Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash* kedeng Atlet SMP Negeri 18 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar korelasi kelincahan ( $X_1$ ), kelentukan pinggang ( $X_2$ ) dan daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ) dengan kemampuan *smash* kedeng Atlet SMP Negeri 18 Padang ( $Y$ ).

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SMP Negeri 18 Padang yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu dengan mengambil hanya atlet apit kiri dan apit kanan yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *shuttle run test*, kelentukan pinggang dengan instrumen *flexiometer test* sedangkan daya ledak otot tungkai dengan instrument *vertical jump*. Kemampuan *smash* kedeng diukur dengan tes *smash* kedeng. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*, sebelum dianalisis dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan uji liliefors, uji korelasi dan korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh: 1) Terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *smash* kedeng ( $r_{x_1y} = 0,429 > r_{hitung} = 0,432$ ,  $t_{hitung} 2,124 > t_{tabel} 1,725$ ). 2) Terdapat korelasi yang signifikan antara kelentukan pinggang ( $X_2$ ) dengan kemampuan *smash* kedeng ( $r_{x_2y} = 0,518 > r_{hitung} = 0,432$ ,  $t_{hitung} 2,708 > t_{tabel} 1,725$ ). 3) Terdapat korelasi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ) dengan kemampuan *smash* kedeng ( $r_{x_3y} = 0,471 > r_{hitung} = 0,432$ ,  $t_{hitung} 2,308 > t_{tabel} 1,725$ ). 4) Terdapat hubungan antara kelincahan ( $X_1$ ), kelentukan pinggang ( $X_2$ ) dan daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ) secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* kedeng ( $Y$ ) ( $F_{hitung} 5,045 > F_{tabel} 3,52$ ).

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Korelasi Kelincahan, Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Korelasi pada Atlet SMP Negeri 18 Padang)”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan 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. Kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda Ajis.K dan Ibunda Rosniati yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.
3. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.S. dan Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya serta yang telah berkontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepeleatihan 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 ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administrative sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Kelincahan.....	10
2. Hakikat Kelentukan.....	13
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	16
4. Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng .....	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
C. Populasi Dan Sampel .....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Prosedur Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan .....	49
E. Keterbatasan Penelitian .....	55

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>58</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Norma Standarisasi Dengan Menggunakan Skala 5.....	37
3. Distribusi frekuensi kelincahan ( ).....	39
4. Distribusi frekuensi Kelentukan Pinggang ( )......	41
5. Distribusi frekuensi daya Ledak Otot Tungkai ( $X_3$ ).....	42
6. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng (Y).....	43
7. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>liliefors</i> .....	45
8. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji t kelincahan dengan kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	46
9. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji t kelentukan pinggang dengan kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	47
10. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji t daya ledak otot tungkai dengan kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	47
11. Rangkuman hasil analisis korelasi <i>product moment</i> antara kelincahan, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>Smash</i> Kedeng .....	21
2. Kerangka Konseptual.....	28
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan dengan <i>Shuttle Run</i> .....	32
4. Pelaksanaan Tes Kelentukan <i>Flexiometer</i> .....	33
5. Papan Loncat Tegak Dan Sikap Raihan.....	35
6. Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Meloncat Setinggi Mungkin .....	35
7. Lapangan untuk <i>Smash</i> Kedeng. ....	36
8. Histogram Kelincahan ( $x_1$ ).....	40
9. Histogram Kelentukan ( $x_2$ ) .....	41
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
11. Histogram <i>Smash</i> .....	44
12. <i>Testee</i> Melakukan Tes Kelincahan.....	84
13. <i>Testee</i> Melakukan Tes Kelentukan Pinggang .....	85
14. <i>Testee</i> Melakukan Tes daya Ledak Otot Tungkai.....	86
15. <i>Testee</i> Melakukan Tes <i>Smash</i> Kedeng.....	87
16. Instrumen Penelitian.....	88
17. Foto Peneliti Bersama Atlet .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah.....	60
2. Uji normalitas.....	65
3. Analisis T-Score.....	69
4. Analisis Korelasi .....	70
5. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	76
6. Tabel Distribusi F.....	77
7. Tabel Distribusi t.....	78
8. Tabel Nilai Persentil untuk Distribusi F.....	79
9. Dokumentasi Gambar Dan Instrumen Penelitian.....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang tak dapat dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga sangat digemari oleh masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini kaum hawa juga banyak berolahraga dan menyukai olahraga. Olahraga dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi, yang dapat menumbuhkan rasa solidaritas dan kerjasama yang baik antar individu. Olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia. Telah dijabarkan dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara berencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan".

Sesuai dengan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, baik olahraga itu bertujuan untuk kebugaran jasmani maupun prestasi. Sepaktakraw merupakan olahraga internasional bagi bangsa Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia. Dimasa sekarang ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan

dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memainkan bola yang terbuat dari plastik (*synthetic fibre*). Sepaktakraw merupakan olahraga asli bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini akan populer dan menjadi salah satu cabang yang sering dipertandingkan pada Skala Regional, Nasional, maupun Internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Olahraga sepaktakraw banyak dikenal dan telah berkembang di seluruh masyarakat Indonesia dengan terbentuknya klub-klub sepaktakraw dari masing-masing Provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan Nasional. Di Sumatera Barat perkembangan sepaktakraw sangat baik hal ini terlihat pada meningkatnya prestasi sepaktakraw tahun ke tahun dapat dilihat pada kejuaraan-kejuaraan di tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) dan sebagainya. Meningkatnya prestasi sepaktakraw di Sumatera Barat ini mulai dari pembinaan yang dilakukan pada masa remaja karena pada masa ini sangat berpotensi untuk dilatih, apalagi sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain.

Banyak cabang olahraga memiliki potensi yang bisa mengangkat harkat dan martabat bangsa di antaranya olahraga sepaktakraw. Pembinaan olahraga sepaktakraw di daerah-daerah seluruh Indonesia hampir merata, sebagai contoh Sumatera Barat sebagai salah satu daerah yang baik pembinaan olahraga sepaktakraw dan telah memiliki pengurus cabang setiap daerah, salah satunya kota Padang. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang

berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab, melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilakukan secara berjenjang, berkelanjutan, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafruddin (2011:81) menyatakan bahwa:

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

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepaktakraw Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (*psikis*), sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang datang dari atas diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”. Berdasarkan hal tersebut, pelaksanaan latihan sepaktakraw perlu dilaksanakan secara teratur dan diharapkan dapat berprestasi dengan maksimal dan melahirkan atlet yang berbakat.

Selain itu taktik, mental dan kondisi fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki seorang atlet karena sangat berperan dalam pencapaian prestasi atlet sepak takraw. Unsur kondisi fisik dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu unsur kondisi fisik dasar/umum dan unsur kondisi fisik gabungan. Unsur kondisi fisik dasar/umum terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Unsur kondisi fisik gabungan yang terdiri dari daya tahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan daya tahan), daya tahan kecepatan (gabungan unsur daya tahan dan kecepatan), daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan), kelincihan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelentukan), keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelentukan), kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan dan koordinasi. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari, karena teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk keterampilan dasar bermain sepak takraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus.

Pembinaan prestasi sepak takraw dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dapat dibina pada lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu pembinaan di kota Padang adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 18 Padang. Pembinaan sepak takraw di SMPN 18 Padang telah berdiri sejak tahun 2008 dan masih aktif hingga saat sekarang ini. Pembinaan sepak takraw di SMPN 18 Padang tidak hanya pada SMPN 18 Padang akan tetapi pembinaan ini dilakukan secara menyeluruh dan terbuka untuk semua orang yang ingin latihan di SMPN 18 Padang. SMPN 18 Padang juga telah banyak melahirkan atlet-atlet yang berbakat dan berprestasi, juga ada yang masuk PPLP

SUMBAR. Selain itu juga telah banyak mengikuti POPDA, PORDA, dan lain sebagainya.

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 18 Padang, sepak takraw dikembangkan melalui program pengembangan diri siswa pada jam ekstrakurikuler. Bagi siswa yang memiliki minat dan kemampuan dibina sesuai dengan potensi dan bakat olahraga yang dimilikinya. Dalam rangka untuk meningkatkan pembinaan prestasi permainan ini telah dilakukan berbagai upaya, seperti telah dilaksanakan kejuaraan-kejuaraan antar kelas, sekolah, dan kejuaraan lainnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan ke lapangan bahwa saat atlet melakukan *smash* ke daerah lawan sering tidak masuk misalnya keluar lapangan dan bola tersangkut di net, sehingga menyebabkan poin untuk lawan. *Smash* adalah salah satu serangan dalam sepak takraw yang mampu menghasilkan poin bagi tim maupun poin bagi tim lawan. *Smash* yang baik dapat ditingkatkan diantaranya melalui latihan yang maksimal maupun keinginan dari atlet itu sendiri.

Dalam permainan sepak takraw, para pemain dihadapkan pada bola-bola yang datang dengan cepat dan harus dijangkau dengan gerak yang cepat pula. Sehingga kondisi fisik seperti kelincahan sangat dibutuhkan guna mengejar dan mendapatkan lambungan bola dari teman satu tim maupun lawan main. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik dan bagus akan sangat membantu dalam upaya penyelamatan bola yang di *smash* oleh lawan maupun dapat menyerang atau melakukan *smash* setelah lawan mencoba mematikan bola di daerah permainan

kita. Permainan sepak takraw adalah permainan yang mempunyai irama yang lumayan cepat karena kecepatan bola yang dihasilkan oleh pemain atau atlet sepak takraw berbeda satu sama lain misalnya kecepatan bola pada saat servis, umpan lambung dan pada saat *smash*. Selain itu kelincihan juga sangat berfungsi bagi tim yang akan menerima serangan/*smash* tersebut, ketika lawan akan melakukan serangan karena bola yang dihasilkan datang ke arah dan kecepatan yang tidak bisa ditentukan oleh pemain atau atlet yang menerima serangan yang akan datang dari tim lawan.

Dalam cabang olahraga termasuk sepak takraw kelentukan pinggang merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam melakukan *smash*. Kelentukan pinggang mempunyai peran yang sangat penting bagi atlet, dapat dikatakan mustahil seorang atlet tidak dapat melakukan *smash* dengan baik tanpa adanya faktor pendukung yaitu kelentukan pinggang. Kelentukan pinggang dalam olahraga sepak takraw sangat berperan penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya suatu *smash*, karena tanpa adanya faktor pendukung seperti kelentukan pinggang tersebut maka disaat atlet akan melakukan *smash* tidak akan maksimal.

Dalam melakukan *smash*, daya ledak otot tungkai juga menjadi faktor yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya *smash* itu dilakukan, karena daya ledak otot tungkai juga harus dimiliki oleh seorang *smasher* sepak takraw agar memiliki lompatan yang tinggi sehingga pukulannya bisa lebih keras dan akurat serta terarah. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai juga berperan penting dan sangat dibutuhkan dalam olahraga sepak takraw.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kondisi fisik yaitu kelincahan, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai atlet SMPN 18 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Metode latihan dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng karena latihan yang dilakukan seorang atlet secara teratur dan kontinyu dapat menghasilkan gerakan *smash* yang halus dan baik.
2. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng karena saat akan melakukan *smash* kedeng seorang atlet harus mampu membaca arah bola yang di umpan teman tim maupun arah bola yang dari lawan untuk di *smash* kedeng.
3. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng karena atlet sepak takraw harus bisa membaca arah datangnya bola yang di umpan teman tim maupun arah bola yang dari lawan untuk di *smash* kedeng.
4. Kelentukan pinggang dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.
5. Daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.
6. Motivasi atlet dalam melakukan latihan dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.
7. Dukungan pelatih dan orang tua dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.
8. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, tidak memungkinkan untuk diteliti secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat. Dalam hal itu yang diteliti adalah kelincahan, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng pada atlet SMPN 18 Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka didapat perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat korelasi kelincahan dengan kemampuan *smash* kedeng atlet SMPN 18 Padang?
2. Apakah terdapat korelasi kelentukan pinggang dengan kemampuan *smash* kedeng atlet SMPN 18 Padang?
3. Apakah terdapat korelasi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng atlet SMPN 18 Padang?
4. Apakah terdapat korelasi antara kelincahan, kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* kedeng atlet SMPN 18 Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Korelasi kelincahan dengan kemampuan *smash* kedeng pada atlet SMPN 18 Padang.

2. Korelasi kelentukan pinggang dengan kemampuan *smash* kedeng pada atlet SMPN 18 Padang.
3. Korelasi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng pada atlet SMPN 18 Padang.
4. Korelasi kelincahan dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *smash* kedeng atlet SMPN 18 Padang.

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

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan sepaktakraw.
2. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yaitu *smash* kedeng.
3. Sebagai referensi perpustakaan, khususnya pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.