

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET
SEPAKTAKRAW SMA NEGERI 4 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Negeri Padang*



**PERMANA AGUNG
NIM. 1107414**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

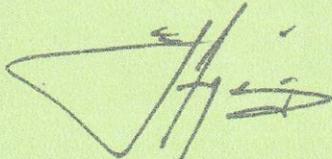
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Nama : Permana Agung
Nim/BP : 1107414/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



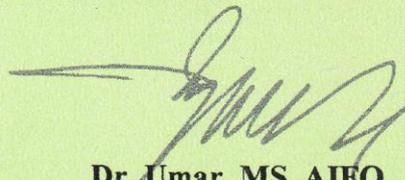
Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 1986503 1 002

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

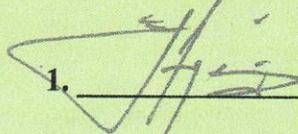
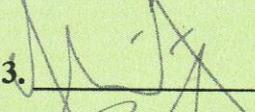
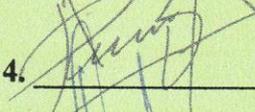
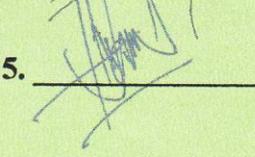
Nama : Permana Agung

NIM : 1107414/2011

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

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap
Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet SMA Negeri 4
Kota Pariaman

Padang , Februari 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Argantos, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Permana Agung. 2018. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman terlihat dari seringkalinya bola tersangkut pada net, bola yang melenceng ke luar petak lawan, kemampuan melompat yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional (*corelation research*). Populasi penelitian adalah atlet sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman yang berjumlah sebanyak 29 orang atlet, terdiri dari 25 atlet putera (18 tekong dan 7 serv) dan 4 puteri (2 tekong dan 2 serv). Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *vertical power jump test*. Untuk mengukur kelentukan tubuh digunakan *bridge up test* (kayang). Untuk mengukur kemampuan *smash* kedeng digunakan tes kemampuan *smash* kedeng. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasional dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian diperoleh: (1) Daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 43,3% terhadap kemampuan *smash* kedeng altet sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman. (2) Kelentukan pinggang berkontribusi sebesar 30,9% terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman. (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang berkontribusi secara bersama-sama sebesar 59,9% terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktaktaw SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah , puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas rahmat dan karunia-Nya serta salawat dan salam bagi Rasul Muhammad S.A.W., sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw Atlet SMAN 4 Kota Pariaman ”.

Meskipun peneliti telah mencurahkan segenap kemampuan dan waktu serta tenaga agar tulisan ini dapat tersaji sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan pada peneliti ini. Sehubungan dengan itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempatan skripsi ini.

Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Argantos, M.Pd pembimbing I yang dalam kesibukannya beliau masih meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan dalam penelitian skripsi ini dengan bijaksana.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd pembimbing II yang dalam kesibukannya beliau masih meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan dalam penelitian skripsi ini dengan bijaksana.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Padli, Ssi, M.Pd, dan Heru Syarli Lesmana, M.Kes tim penguji yang telah banyak masukan kepada peneliti dalam penulisan.

4. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Umar , MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Alizarman, MM kepala sekolah SMAN 4 Kota Pariaman yang telah memberikan bantuan terhadap suksesnya penelitian skripsi yang peneliti tulis ini.
7. Bapak Indra Gusti Ananda, S.Pd pelatih yang telah memberikan bantuan terhadap suksesnya uji coba angket penelitian skripsi yang peneliti tulis ini.
8. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Kepada Kedua Orang Tua Tercinta Ayahku Zulkifli, Ibuku Marnis Elita serta Saudara-saudaraku yang telah memberi dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala membalas jasa baik yang telah diberikan kepada peneliti

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Sepaktakraw	7
a. Hakekat <i>Smash</i>	8
b. Hakekat <i>Smash</i> Kedeng	11
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	12
3. Hakekat Kelentukan Pinggang	16
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	28
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	37
	B. Uji Persyaratan Analisis Data.....	41
	C. Uji Hipotesis	42
	D. Pembahasan	45
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	52
	B. Saran.....	52
	DAFTAR RUJUKAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Sepaktakraw SMAN 4 Kota Pariaman.....	28
2. Norma Standarisasi Test Vertikal Jump, kayang dan kemampuan Smash	34
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	37
4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang	39
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Smash Kedeng	40
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Uji Lilliefors.....	41
7. Analisis Korelasi Sederhana Dan Analisis Koefisien Determinasi.....	43
8. Analisis Korelasi Sederhana Dan Analisis Koefisien Determinasi.....	44
9. Analisis Korelasi Ganda Dan Analisis Koefisien Determinasi.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Smash Kedeng	10
2. Teknik Smash Kedeng	11
3. Kerangka Konseptual	24
4. Papan Loncat Tegak Dan Sikap Rahian.....	30
5. Sikap Awalan Loncat Tegak Dan Meloncat Setinggi Mungkin	31
6. Pelaksanaan Bridge Up Test	32
7. Lapangan Sepaktakraw Untuk Test Smash Kedeng	34
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
9. Histogram Data Kelentukan Pinggang.....	39
10. Histogram Data Kemampuan Smash Kedeng.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	54
Lampiran 2. Data Mentah Variabel Kelentukan Pinggang	55
Lampiran 3. Data Variabel Kemampuan Smash Kedeng	56
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Uji Lilliefors	57
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Data Variabel Kelentukan Pinggang Dengan Uji Lilliefors	58
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Data Variabel Kemampuan Smash Kedeng Dengan Uji Lilliefors.	59
Lampiran 7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari Skor O Ke Z	60
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.	61
Lampiran 9. Persiapan Analisis Korelasi Product Moment.	62
Lampiran 10 Uji Independensi Antar Variabel Bebas (X_1 dengan X_2)	63
Lampiran 11. Analisis Uji Hipotesis Pertama.	64
Lampiran 12. Pengujian Hipotesis Kedua.	65
Lampiran 13. Pengujian Hipotesis Ketiga	66
Lampiran 14. Harga Kritik Dari Produk Momen.	67
Lampiran 15. Dokumentasi.	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak digemari oleh generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub olahraga Sepaktakraw, baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat. Melalui klub-klub tersebut dilakukan pembinaan sehingga dapat menghasilkan atlet-atlet berprestasi di Sumatera Barat untuk kedepannya.

Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005: 15-16) bahwa:

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra Pembina olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Untuk dapat bermain sepaktakraw secara mahir dituntut mempunyai kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar dapat dipastikan tidak dapat menguasai olahraga tersebut dengan baik. Begitu juga dengan sepaktakraw, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Dalam permainan sepaktakraw ada berbagai macam teknik-teknik yang harus dikuasai yaitu teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar yaitu sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak badek, main kepala, memaha, mendada,

dan membahu. Sedangkan teknik khusus yaitu sepak mula, *smash*, mengumpan dan *block* (Abdul Aziz Hakim, 2017:14-29).

Dari keseluruhan teknik tersebut *smash* merupakan teknik yang sangat perlu dikuasai karna *smash* merupakan teknik yang digunakan untuk meraih poin dalam permainan sepaktakraw. Dengan menguasai teknik *smash* akan memudahkan seorang atlet mendapatkan poin dan menjatuhkan bola di lapangan lawan.

Keseluruhan gerakan teknik *smash*, khususnya *smash* kedeng sangat ditunjang oleh beberapa faktor seperti: kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan akurasi. Kekuatan otot (*muscle strength*), merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Kelentukan (*flexibility*), artinya mudah dibengkokkan atau dilentukkan, Kecepatan (*speed*), merupakan kemampuan untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*Accuracy*), melentingkan badan kebelakang dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan, peningkatan komponen daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot.

SMA Negeri 4 Kota Pariaman merupakan salah satu sekolah yang memiliki klub sepaktakraw di Sumatera Barat. Pembinaan pada atlet di sekolah ini telah dilaksanakan dengan baik, seperti tersusunnya agenda

latihan, kecukupan sarana dan prasana, dan lain-lain. Namun, kurangnya keterampilan dalam melakukan teknik *smash*, *servis*, dan *block* membuat klub ini sulit berprestasi di tingkat Provinsi dan Nasional. Diantara teknik khusus tersebut teknik *smash* merupakan teknik yang digunakan untuk mendapatkan poin saat bermain sepak takraw. *Smash* adalah teknik gerak serangan yang dilakukan untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan menggunakan kaki dan gerakan tertentu, salah satu teknik smash dalam sepak takraw adalah smash kedeng.

Agar dapat melakukan *smash* yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang di udara dan sikap badan saat mendarat sangat perlu diperhatikan. Dari permasalahan yang penulis amati saat melaksanakan praktek Melatih di SMA Negeri 4 Kota Pariaman banyak atlet gagal melakukan *smash*, khususnya *smash* kedeng. Penulis melihat saat atlet melakukan game saat latihan sering melakukan kesalahan saat melakukan smash.

Pada saat melakukan *smash* tolakan saat saat melompat terlalu rendah sehingga menyebabkan bola sering menyentuh net. Dan saat melakukan *smash* arah bola sering melenceng karena kurang lentuknya pinggang atlet saat melakukan *smash*. Untuk dapat melakukan smash yang baik atlet harus bisa menguasai teknik *smash* agar teknik bisa dikuasai harus dilatih juga kondisi fisiknya.

Kondisi fisik yang menunjang untuk keberhasilan smash yaitu daya ledak otot tungkai dan kelenturan, karena dengan daya ledak otot tungkai

yang baik akan memudahkan atlet menolak dan melompat saat melakukan smash, dan apabila atlet lentuk akan memudahkan atlet memukul bola dan mengarahkan bola ke lapangan lawan.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng dengan judul penelitian adalah: Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekentukan terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepak takraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan di bahas dalam penulisan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
2. Kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
3. Daya tahan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
4. Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
5. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman

6. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
7. Ketepatan berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
8. Koordinasi berkontribusi terhadap kemampuan *smash* kedeng Atlet Sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya membahas tentang sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Berapa besar kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
2. Berapa besar kontribusi (sumbangan) kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktaktaw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
3. Berapa besar kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktaktaw SMA Negeri 4 Kota Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
2. Mengetahui kontribusi (sumbangan) kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman
3. Mengetahui kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw SMA Negeri 4 Kota Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan pelatih dalam menentukan metode latihan untuk atlet sepak takraw.
3. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih SMA Negeri 4 kota pariaman dalam upaya peningkatan kemampuan atlet sepak takraw.