

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN SIT-UP dan PIKE JUMP TERHADAP  
KETERAMPILAN SMASH KEDENG PADA ATLET SEPAKTAKRAW CLUB  
APPOLO DI NAGARI KATAPIANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**EDIWAN HERYANTO  
NIM. 98253**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**“Perbedaan Hasil Latihan *Sit-Up* dan *Pike Jump* Terhadap Keterampilan *Smash* kedeng pada Atlet Sepaktakraw klup APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman”.**

Nama : Ediwan Heryanto  
NIM : 98253  
BP : 2009  
Program Studi : Pendidikan kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

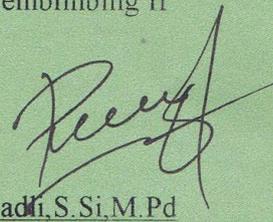
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



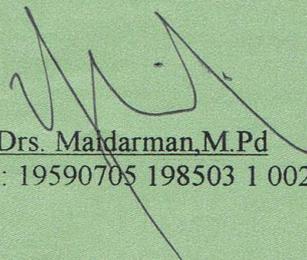
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002



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

Menyetujui

Ketua Jurusan Kepelatihan :



Drs. Mardarman, M.Pd  
NIP: 19590705 198503 1 002

## PENGESAHAN

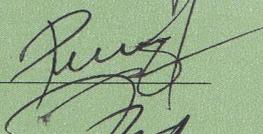
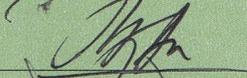
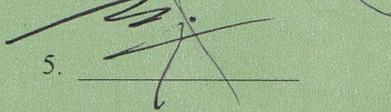
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Perbedaan Hasil Latihan *Sit-Up* dan *Pike Jump*  
Terhadap Keterampilan *Smash* kedeng pada Atlet  
Sepaktakraw klup APPOLO di Nagari Katapiang  
Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Ediwan Heryanto  
Nim/Bp : 98253/2009  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

### Tim Penguji

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Drs.Hendri Irawadi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan



Ediwan Heryanto

Nim/Bp: 98253/2009

## ABSTRAK

**Ediwan Heryanto (2014) : ” Perbedaan Hasil Latihan *Sit-Up* dan *Pike Jump* Terhadap Keterampilan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Klub Appolo Di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman.”**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Smash* kedeng atlet Klub Appolo Katapiang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil latihan *Sit-up* dengan latihan *Pike jump* terhadap kemampuan *Smash* kedeng atlet Sepaktakraw Klub Appolo Katapiang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepaktakraw Appolo Katapiang Pariaman yang berjumlah 33 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *Purposive sampling*, dengan sampel laki-laki sebanyak 16 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes kemampuan *Smash* kedeng. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji beda mean.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ; 1) Terdapat perbedaan hasil latihan *Sit Up* terhadap kemampuan *Smash* kedeng Klub Appolo di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman dengan skor rata-rata saat pre tes sebesar 15,5, namun setelah diberi perlakuan terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 17,8. 2) Terdapat perbedaan hasil latihan *Pike Jump* terhadap kemampuan *Smash* kedeng Klub Appolo di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman dengan dengan skor rata-rata saat pre tes sebesar 15,4, namun setelah diberi perlakuan terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 18,5.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Hasil Latihan *Sit-Up* dan *Pike Jump* Terhadap Keterampilan *Smash Kedeng* Pada Atlet Sepaktakraw Klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar serjana pada jurusan kepelatihan Ilmu Keolahragaan 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 terima kasih kepada :

1. Bapak Drs.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang.
2. Bapak Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs.Hendri Irawadi,M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Padli,S.Si,M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan,dorongan,semangat,pemikiran,pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dedi selaku pelatih sepak takraw di Klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman.
5. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdo'a memberikan bantuan moril dan material selama peneliti dalam pendidikan.
6. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP dan teman terdekat sekalipun yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam menyelesaikan 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, 15 Agustus 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	11
1. Sepaktakraw .....	11
2. <i>Smash</i> Kedeng.....	19
3. Latihan <i>Sit-up</i> .....	22
4. <i>Pike jump</i> .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
E. Rancangan Eksperimen .....	30
F. Validitas Rancangan Penelitian . .....	31
G. Jenis dan Sumber Data .....	32
H. Instrumen Penelitian.....	33

I. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	34
J. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	35
K. Teknik Analisis Data .....	36

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Pesyaatan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	42
D. Pembahasan .....	43

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

A. Kesimpulan . .....	47
B. Saran .....	47

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. kerangka konseptual.....	27
2. Tingkatan Umu Atlit. ....	29
3. <i>Ordinally Matched Pairing</i> .....	29
4. Daftar Nama-Nama Pembantu Penelitian. ....	35
5. Distribusi frekuensi hasil tes awal ( <i>pre test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	37
6. Distribusi frekuensi hasil tes awal ( <i>pos test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	38
7. Distribusi frekuensi hasil tes awal ( <i>pre test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	39
8. Distribusi frekuensi hasil tes awal ( <i>pos test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng .....	40
9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	41
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis. ....	42
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepaktakraw .....	13
2. <i>Smash</i> Kedeng dalam permainan Sepaktakraw.....	21
3. Latihan <i>Sit-up</i> .....	24
4. <i>Pike jump</i> .....	25
5. Lapangan Sepaktakraw Tes <i>Smash Kedeng</i> .....	34
6. Histogram hasil tes awal ( <i>pre test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	38
7. Histogram hasil tes akhir ( <i>pos test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	39
8. Histogram hasil tes awal ( <i>pos test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	40
9. Histogram hasil tes akhir ( <i>Pos Test</i> ) kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Program latihan .....
2. Data hasil penelitian kemampuan *smash* kedeng setelah di rangking .....
3. Data Hasil Penelitian Kemampuan *Smash* Kedeng Dengan Latihan *Sit-Up* Setelah Di Matching dan Data Hasil Penelitian Kemampuan *Smash* Kedeng Dengan Latihan *Pike Jump* Setelah Di Matching .....
4. Uji Normalitas Data Pos Tes Dengan Latihan *Sit-Up*.....
5. Uji Normalitas Data Pos Tes Dengan Latihan *Pike Jump*.....
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....
8. Data Hasil Distribusi Frekuensi Norma Kemampuan *Smash* Kedeng.....
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....
10. Surat Keterangan Laboratorium UPTD.....
11. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian.....

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Sedangkan secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan perbedaan hasil sosial serta rohani.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa di kenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Selain itu, prestasi olahraga harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Syafruddin (2011:5) "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga, dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi

kompetisi/pertandingan/perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ketingkat internasional”’.

Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, serta dapat berprestasi melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Untuk itu pelatih, pembina, dan pemerintah perlu memperhatikan agar tujuan dari olahraga dapat tercapai dengan baik. Salah satu cara untuk mencapai tujuan olahraga yaitu dengan melakukan pembinaan tiap-tiap cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaanya adalah olahraga sepaktakraw.

Olahraga sepaktakraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah banyak dibentuk dan berdirinya klub-klub sepaktakraw dari masing-masing Propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam iven tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai iven atau pertandingan di tingkat Rendah sampai ketingkat Internasional perlu di lakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan di berbagai klub-klub atau pelajar, yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk dibina, apalagi sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang unik dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepaktakraw yang kita ketahui yang paling dominan adalah unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi, dapat di

garis bawah bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi.

Perkembangan olahraga sepak takraw di Sumatera Barat pada saat ini banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan even-even secara rutin yang diselenggarakan oleh pengurus Pengprov PSTI Sumatera Barat. Perkembangan tersebut juga terlihat dari seringnya Sumatera Barat ikut dalam even-even yang diselenggarakan, baik di ajang pelajar ataupun tingkat mahasiswa dan umum, dimana Pengprov PSTI Sumatera Barat juga mampu mengirimkan atlet dan pelatih terbaiknya, untuk memperkuat Indonesia pada Sea Games, Asian Games dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Olahraga sepak takraw di Sumatera Barat sudah cukup populer dan hampir dikenal seluruh lapisan masyarakat. Dalam hal ini, cabang olahraga sepak takraw ini memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepak rago. Dalam permainan sepak rago, mereka menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan, sedangkan saat ini permainan sepak takraw tidak lagi di mainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Berdasarkan dari kenyataan inilah potensi yang dapat di kembangkan menuju ke arah peningkatan prestasi.

Ide permainan sepak takraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahkan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepak takraw

membutuhkan keterampilan yang baik dalam permainan sepak takraw, agar prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Faktor-Faktor yang dapat meningkatkan prestasi sepak takraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. 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. Keterampilan dasar bermain sepak takraw harus dikuasai oleh pemain dalam bermain sepak takraw. Menurut Sunggono, (2008:11) teknik dasar 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. Dalam teknik dasar sepak takraw antara yaitu; 1. Sepakan atau menyepak (*sepak Sila, Sepak Kuda/sepak kura, Sepak Cungkil, Menapak, Sepak badak atau sepak simpuh*) 2. Menyundul (*heading*) 3. Mendada 4. Memaha.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain sepak takraw tidak akan berjalan dengan baik dan benar. Untuk itu penguasaan teknik dasar tersebut dapat dimainkan dengan benar jika dipelajari dan dilatih secara teratur dan terus-menerus.

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik khusus juga akan lebih mudah, dimana seorang pemain harus menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain sepak takraw, di antara teknik khusus tersebut adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi; 1. Teknik Servis, 2. Teknik Menerima Sepak Mula, 3. Teknik Mengumpan, 4. Teknik Smash, 5. Teknik Memblok atau Menahan. Apabila tanpa menguasai teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak akan terlaksana dengan baik dan sempurna.

Dalam permainan sepak takraw posisi *Smash* sangatlah penting karena merupakan serangan terakhir untuk memperoleh nilai atau angka. Untuk diketahui *smash* adalah faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan permainan sepak takraw pada suatu pertandingan. Jika serangan (*smash*) tidak efektif dan tidak akurat berarti suatu kegagalan dalam regu atau tim, walaupun pemain lainnya cukup terampil dalam permainan sepak takraw. Seorang *smasher* yang terampil apabila setiap melakukan *smash* selalu menghasilkan *point*. *Smash* yang baik dalam permainan sepak takraw adalah *smash* yang dilakukan dengan keras dan menghujam kelapangan lawan, sehingga lawan tidak dapat membendung serangan tersebut, atau bola tersebut masuk kelapangan lawan ditempat yang kosong. (Winarno.2004:18)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa keberhasilan para pemain sepak takraw dalam meningkatkan permainan sepak takraw merupakan barometer pembinaan prestasi olahraga yang harus dilakukan oleh pengurus Provinsi masing-masing di setiap daerah. Untuk itu perlu sekali

pembinaan yang matang, agar prestasi olahraga sepak takraw ini semakin meningkat sehingga cabang olahraga sepak takraw dijadikan olahraga prioritas di Sumatera Barat.

Maka dari itu untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik seorang atlet harus disiplin dan menjalani latihan-latihan yang teratur. Baik dalam latihan teknik atau pun dalam latihan kondisi fisik, yang mana dalam permainan sepak takraw sangatlah dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini pemain harus meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik, yang mana diantaranya seperti latihan kekuatan otot perut (*sit-up*), kekuatan otot tungkai, latihan kecepatan, kelincahan, dan sebagainya.

Menurut Rothig et al dalam Syafruddin (2011:29) latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Dalam pengertian lain juga dinyatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik.

Kemampuan kondisi fisik dalam bermain sepak takraw sangat lah perlu ditingkatkan guna untuk meningkatkan kualitas-kualitas dalam bermain terutama untuk melakukan teknik gerakan dalam *smash kedeng*. Yang mana dalam melakukan teknik *smash kedeng* ini sangat lah dibutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Dalam melakukan teknik gerakan *smash kedeng* kekuatan otot perut dan kekuatan untuk loncat perlu

ditingkatkan, guna untuk melakukan suatu lompatan yang akan dilakukan oleh seorang pemain yang akan melakukan gerakan *smash kedeng*. Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*) adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isometris. Menurut Harsono.(1988:179) dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak ada nampak suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Kemudian latihan *Pike jump*(lompat gagak kaki lurus dan tangan menyentuh kaki) adalah suatu bentuk latihan kekuatan otot tungkai yang mana mengacu untuk kecepatan atau kekuatan lompatan keatas bagi atlet.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perlu nya seorang atlet atau pemain meningkatkan kondisi fisik terutama kekuatan otot perut dan kekuatan lompatan guna untuk meningkatkan teknik gerakan *smash kedeng*. latihan tersebut dilakukan secara teratur, berkelanjutan dan terprogram.

Pembinaan prestasi sepak takraw dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dapat dibina di lingkungan yang *Formal* seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi sepak takraw adalah klub APPOLO, Di Nagari Katapiang, Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan observasi sementara dan bertanya kepada pelatih klub sepak takraw APPOLO, bahwa kendala yang terdapat pada atlet Sepaktakraw APPOLO ini adalah yang mana masih rendah nya kemampuan atlet/pemain dalam melakukan *smash kedeng*. Di antara nya pada saat atlet/pemain melakukan *smash kedeng* bola yang di *smash* sering keluar lapangan, atau menyangkut di net lapangan.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti ***“Perbedaan Hasil Latihan Sit-Up dan Pike Jump Terhadap Keterampilan Smash kedeng pada Atlet Sepaktakraw klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman”***.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang memperbedaan hasil rendahnya hasil *Smash*. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya kekuatan otot tungkai yang berperbedaan hasil terhadap keterampilan *Smash* kedeng.
2. Rendahnya kekuatan lompatan yang berperbedaan hasil terhadap keterampilan *Smash* kedeng.
3. Kurangnya *kekuatan otot perut* yang berpegaruh terhadap keterampilan *Smash* kedeng.
4. Kurangnya mental ( konsentrasi) yang berperbedaan hasil terhadap keterampilan *Smash* kedeng
5. Kurangnya program latihan yang berperbedaan hasil terhadap keterampilan *Smash* kedeng.
6. Kurangnya sarana dan prasarana dalam latihan yang berperbedaan hasil untuk meningkatkan keterampilan *Smash* kedeng.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari Indetisifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada Latihan *Sit-Up* dan *Pike Jump* sebagai variabel bebas dan Keterampilan *Smash*

Kedeng sebagai variabel terikatnya.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas rumusan masalah ini adalah “

1. Apakah terdapat perbedaan hasil latihan *Sit-Up* terhadap keterampilan *Smash* Kedeng pada atlet sepak takraw klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Apakah terdapat perbedaan hasil latihan *Pike Jump* terhadap keterampilan *Smash* Kedeng pada atlet sepak takraw klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari permasalahan yang diteliti, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui :

1. Perbedaan hasil latihan *Sit-Up* terhadap keterampilan *Smash* Kedeng pada atlet sepak takraw klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Perbedaan hasil latihan *Pike Jump* terhadap keterampilan *Smash* Kedeng pada atlet sepak takraw klub APPOLO di Nagari Katapiang Kabupaten Padang Pariaman?

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

1. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana.

2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepaktakraw.
3. Mengembangkan ilmu pengetahuan tentang sepaktakraw pada perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami sepaktakraw.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang sedang, dan akan melakukan penelitian tentang sepaktakraw.