

**PENGARUH LATIHAN BOLA DIUMPAN DENGAN KAKI DARI SAMPING DAN
BELAKANG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Sepaktakraw SMAN 8 Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**MEZI ZAFITRA
NIM. 56184/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping dan Belakang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepaktakraw SMAN 8 Padang).

Nama : Mezi Zafitra
Nim : 56184/2010
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002

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

Diketahui
Ketua Jurusan Kepelatihan

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

**Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping dan Belakang
Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Eksperimen Pada Atlet
Sepaktakraw SMAN 8 Padang).**

Nama : MEZI ZAFITRA
Nim : 56184/2010
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

Sekretaris : Padli, S.Si, M.Pd

Anggota : 1. Drs. Zalfendi, M. Kes. AIFO

2. Drs. H. Hendri Irawadi, M. Pd

3. Romi Mardela, S. Pd, M. Pd

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dengan hanya kepada Tuhan hendaknya kamu berharap

(QS: Alam Nasyrah 5-6)

Ya Allah,

Sangat ku sadari, sampai hari ini semua yang telah aku lakukan belum ada apa-apanya jika dibandingkan dengan jerih payah dan pengorbanan kedua orang tua ku. Untuk itu ya Allah, aku memohon.....

Jadikanlah tetesan keringat mereka mutiara yang bersinar untuk menerangi kegelapan dalam hidupku, jadikan tetesan air mata, pengorbanan, dan doa mereka sebagai penuntun jalan hidupku.

Satu lagi ujung pendakian telah ku lalui, kemenangan yang kembali ku raih, aku sadar ini bukanlah akhir dari perjuangan, tetapi permulaan dari kehidupan dengan jalan yang panjang dan banyak puncak lainnya.

Dengan segala rasa Syukur kepada-Mu, kugoreskan karya kecil ini untuk kupersembahkan kepada sepasang malaikat hidupku. Ayahanda Zamhir, lelaki yang rela mengorbankan apapun untuk ku dan Ibunda Rosmiati, wanita yang paling aku cintai dalam hidup ini, yang memberikan segenap kasih sayangnya kepadaku hingga aku bisa seperti ini.

Untuk saudara-saudaraku, kakanda Medi Harmen, Yolgí Susendra, dan Yotry Menferry yang telah memberikan dukungan, semangat, pengertian, pengorbanan, nasehat dan do'anya hingga aku bisa melalui semua rintangan dalam perjalanan ini.

Dan untuk kedua pembimbing, bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan berbagi ilmunya hingga goresan ini dapat terselesaikan.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MEZI ZAFITRA
NIM/TM : 56184/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa Skripsi Saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping dan Belakang Terhadap Kemampuan Smash Kedeng (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepaktakraw SMAN 8 Padang)”**. Adalah benar merupakan hasil karya Saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti Saya melakukan plagiat maka Saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan Negara.

Demikianlah pernyataan ini Saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Oktober 2015

Yang membuat pernyataan

MEZI ZAFITRA

NIM. 2010/56184

ABSTRAK

Mezi Zafitra (2015) : Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping dan Belakang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepaktakraw SMAN 8 Padang). Skripsi : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* kedeng atlet sepaktakraw SMAN 8 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet SMAN 8 Padang. 2) Pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet SMAN 8 Padang. 3) Perbedaan pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping dan belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet SMAN 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen. Desain penelitian menggunakan *two group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw SMAN 8 Padang yang berjumlah 30 orang dengan atlet putra 20 orang dan putri 10 orang. Sampel diambil hanya atlet laki-laki yang berjumlah 20 orang. Instrumentasi penelitian adalah tes *smash* kedeng dalam sepaktakraw.

Hasil penelitian menunjukkan : 1) Terdapat pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping terhadap kemampuan *smash* kedeng dari *mean* 12,6 pada *pre-test* menjadi *mean* 18,1 pada *post-test* ($t_{hitung} = 4,29 > t_{tabel} = 1,83$). 2) Terdapat pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng dari *mean* 12,7 pada *pre-test* menjadi *mean* 18,3 pada *post-test* ($t_{hitung} = 5,65 > t_{tabel} = 1,83$). 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping dan belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng dari *mean post-test* latihan dari samping 18,1 dan *mean post-test* latihan dari belakang 18,3 ($t_{hitung} = 0,45 < t_{tabel} = 1,83$).

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, dan Shalawat serta salam atas junjungan umat Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping dan Belang Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepaktakraw SMAN 8 Padang)”**

Penyelesaian dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Atas bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan, izinkanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M. Kes. AIFO, Drs. H. Hendri Irawadi, M. Pd, Romi Mardela, S. Pd, M. Pd sebagai tim penguji.
4. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis selama proses perkuliahan berlangsung.
5. Teristimewa kepada ayahanda Zamhir, ibunda Rosmiati, dan kakanda Medi Harmen, Yolgisusendra, Yotry Menferry, yang telah memberikan dorongan semangat, pengertian, pengorbanan serta dukungan baik moril maupun materil.

6. Rekan-rekan sesama mahasiswa/mahasiswi FIK-UNP Jurusan Kepelatihan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak memberikan masukan dan saran pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Padang, Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	8
1. Hakekat Permainan Sepaktakraw	8
2. Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	11
3. Latihan <i>Smash</i> Kedeng Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Samping	13
4. Latihan <i>Smash</i> Kedeng Bola Diumpan Dengan Kaki Dari Belakang	16
B. Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	18
1. Pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping terhadap kemampuan <i>smash</i> kedeng	19
2. Pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang terhadap kemampuan <i>smash</i> kedeng	19

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Diumpan Dengan kaki Dari Samping dan Belakang Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng.....	20
D. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	22
B. Defenisi Operasional Variabel	22
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	24
1. Instrumentasi Penelitian	25
2. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Prosedur Penelitian	26
F. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Uji Hipotesis	33
D. Pembahasan	36
E. Keterbatasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Atlet yang latihan di SMAN 8 Padang	24
2. Distribusi frekuensi hasil tes awal dan akhir kelompok latihan <i>smash</i> kedeng bola diumpan dari samping.....	29
3. Distribusi frekuensi hasil tes awal dan akhir kelompok latihan <i>smash</i> kedeng bola diumpan dari samping.....	31
4. Rangkuman uji normalitas data.....	33
5. Rangkuman hasil pengujian hipotesis I	34
6. Rangkuman hasil pengujian hipotesis II	34
7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis III	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>smash</i> kedeng	11
2. Kerangka Konseptual	21
3. Lapangan sepak takraw untuk pelaksanaan tes <i>smash</i>	26
4. Hasil tes awal dan tes akhir <i>smash</i> kedeng latihan bola diumpan dengan kaki dari samping	30
5. Hasil tes awal dan tes akhir <i>smash</i> kedeng latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang	32
6. Atlet sepak takraw SMAN 8 Padang	76
7. Pelatih SMAN 8 Padang	76
8. Perlengkapan	77
9. Atlet pemanasan	77
10. Tes awal <i>smash</i> kedeng	78
11. Latihan <i>smash</i> kedeng bola diumpan dengan kaki dari samping	79
12. Latihan <i>smash</i> kedeng bola diumpan dengan kaki dari belakang	79
13. Tes akhir <i>smash</i> kedeng	80

DARTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halama
1. Program Latihan harian	43
2. Hasil tes awal kemampuan <i>smash</i> kedeng	59
3. Pembagian kelompok perlakuan setelah tes awal	60
4. Data tes akhir kemampuan <i>smash</i> kedeng	61
5. Uji normalitas <i>pre-test</i> kemampuan <i>smash</i> kedeng melalui latihan bola diumpan dengan kaki dari samping	63
6. Uji normalitas <i>post-test</i> kemampuan <i>smash</i> kedeng melalui latihan bola diumpan dengan kaki dari samping	64
7. Uji normalitas <i>pre-test</i> kemampuan <i>smash</i> kedeng melalui latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang	65
8. Uji normalitas <i>post-test</i> kemampuan <i>smash</i> kedeng melalui latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang	66
9. Uji hipotesis I	67
10. Uji hipotesis II	69
11. Uji hipotesis III	71
12. Daftar nilai kritis l untuk uji <i>lilliefors</i>	73
13. Luas dibawah lingkungan normal standar dari 0 ke z	66
14. Nilai persentil untuk distribusi t	75
15. Foto penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU RI NO 3 Pasal 4 (2005:8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

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. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepaktakraw adalah Sulawesi Selatan (Makassar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan), dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada di tepi pasir pantai, daerah-daerah ini yang

terlebih dahulu dan aktif melaksanakan, mengembangkan, dan meningkatkan olahraga sepak takraw, sehingga sangatlah wajar daerah Sulawesi Selatan dan Riau selalu unggul dalam prestasi dan wajib juara dalam kejuaraan Nasional.

Dimasa ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memainkan bola yang terbuat dari plastik (*synthetic fibre*) (Zalfendi, 2009:33). Sepak takraw 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.

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 rencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan”.

Olahraga sepak takraw banyak dikenal dan dikembangkan di seluruh masyarakat Indonesia dengan terbukti adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan Nasional. Di Sumatera Barat perkembangan sepak takraw sangat baik hal ini terlihat pada meningkatnya prestasi sepak takraw tahun ke tahun dapat dilihat pada kejuaraan-kejuaraan di tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) dan sebagainya. Meningkatkan prestasi sepak takraw di Sumatera Barat ini mulai dari pembinaan yang dilakukan pada masa remaja

karena pada masa ini sangat berpotensi untuk dilatih apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain.

Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak fakta yang mempengaruhi. Menurut Syafruddin (1999:24) “ada dua yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi”. Faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor external. Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri pemain tersebut seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi dan banyak lagi yang lain.

Banyak cabang olahraga memiliki potensi yang bisa mengangkat harkat dan martabat bangsa di antaranya olahraga sepak takraw. Pembinaan olahraga sepak takraw di daerah-daerah seluruh Indonesia hampir merata, sebagai contoh Sumatera Barat sebagai salah satu daerah yang baik pembinaan olahraga sepak takraw dan telah memiliki pengurus cabang setiap daerah, salah satunya kota Padang.

Cabang olahraga sepak takraw memiliki karakteristik yang berbeda, dengan kata lain pembinaan olahraga ini dituntut untuk melakukan cara latihan yang tetap agar tujuan dari latihan dapat dihasilkan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepak takraw di antaranya adalah teknik, teknik permainan tidak terjadi sendirinya tanpa adanya latihan dan aturan. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah sepakan, membahu, main kepala, mendada, memaha, sedangkan teknik khusus dalam

permainan sepaktakraw adalah *service*, *smash*, blok, dan mengumpan. “Permainan sepaktakraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan. Bola rotan itu ditendang dari kaki ke kaki. Memberi umpan kepada kawan, memukul dan mematikan bola di lapangan lawan. Jadi ide permainan sepaktakraw ini adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri (Darwis, 1992:1).

Sepaktakraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan eksplorasi dan artistik serta mempunyai tingkat kualitas yang tinggi. Selanjutnya sepaktakraw adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan. Setiap pemain terdiri dari apit kiri, apit kanan, dan tekong yang dipisahkan oleh net. yang memiliki ukuran dan tinggi yang sama dengan net bulu tangkis. Permainan ini dimulai dengan melakukan *service* yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan yang lainnya selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan.

Sepaktakraw SMAN 8 Padang memiliki potensi yang baik, ini terlihat ada pemain yang memperkuat team Sumatera Barat dan sering mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Team sepaktakraw SMAN 8 Padang masih banyak memiliki kekurang, contohnya dalam pelaksanaan latihan masih banyak pemain yang melakukan latihan dengan kurang serius atau sungguh-sungguh. Masih banyak atlet SMAN 8 Padang yang kurang menguasai beberapa teknik dalam permainan sepaktakraw contohnya kemampuan *smash*, menimbang bola, dan *service*.

Melihat masih kurangnya kemampuan *smash* atlet SMAN 8 Padang dalam permainan sepaktakraw peneliti ingin memberikan bentuk latihan *smash* kedeng kepada atlet SMAN 8 Padang agar teknik ini dapat berkembang dan teknik andalan dalam melakukan serangan dalam permainan sepaktakraw oleh atlet yang berada di SMAN 8 Padang.

Setelah peneliti konsultasi dengan pelatih sepaktakraw SMAN 8 Padang, diduga ada beberapa penyebab dari kurangnya kemampuan *smash* atlet tersebut di antaranya : (1) Pola latihan *smash*, (2) Motivasi atlet terhadap kemampuan *smash*, (3) Dukungan pelatih dan orang tua, (4) Sarana dan prasarana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, banyak permasalahan yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan latihan *smash* kedeng pada atlet SMAN 8 Padang antara lain :

1. Latihan bola diumpan dengan kaki dari samping
2. Latihan *interval training*
3. Latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang
4. Motivasi atlet dalam melakukan latihan
5. Dukungan pelatih dan orang tua
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, jelas tidak mungkin diteliti secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat ini. Dalam hal itu yang diteliti adalah tentang metode latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan

smash kedeng pada atlet SMAN 8 Padang, di antaranya latihan *smash* bola diumpan dengan kaki dari samping dan belakang.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping terhadap kemampuan *smash* kedeng ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping dan belakang terhadap kemampuan *smash* kedeng ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian disesuaikan dengan perumusan masalah yang diselidiki, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet SMAN 8 Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari belakang terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet SMAN 8 Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan bola diumpan dengan kaki dari samping dan belakang terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet SMAN 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan sepakakraw.
2. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yaitu *smash*.
3. 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.