

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
KEDENG ATLET SEPAKTAKRAW SMPN 18 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

OKTA YUHANDA

NIM.16996

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Data Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang

Nama : OKTA YUHANDA

BP : 2010

NIM : 16996

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

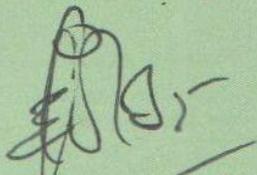
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

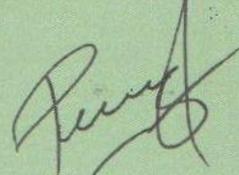
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



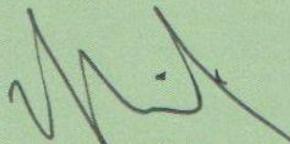
Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
NIP. 19610724 198703 1 003

Pembimbing II



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

Menyetujui Ketua Jurusan
Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

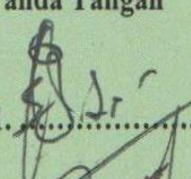
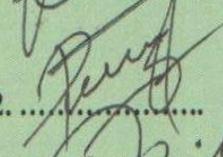
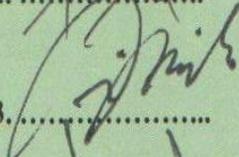
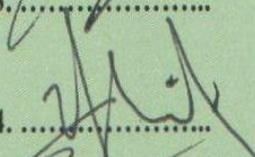
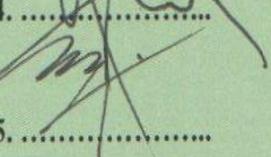
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan
Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw
SMPN 18 Padang

Nama : Okta yuhanda
BP / NIM : 2010/16996
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	1. 
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan	5. 

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

*Ya Allah, janganlah Engkau hukum aku
Karena apa yang mereka katakan tentang aku
Berikan kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku
Ampunilah aku karena apa yang tidak
Mereka ketahui tentang diriku
(ali Bin Abi Thalib)*

*“Allah menganugerahkan al hikmah (ilmu yang berguna)
kepada siapapun yang dikehendaki-Nya.
Dan barang siapa yang dianugerahi al hikmah itu,
ia benar- benar telah dianugerahi karunia yang banyak,
Dan hanya orang –orang yang berakallah
yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)”
(QS : AL- BAQARAH : 269)*

*“Hai orang-orang yang beriman,
apabila dikatakan kepadamu : Berlapang-lapanglah dalam majelis,
maka lapangkanlah , niscaya Allah akan
memberi kelapangan untukmu,
Dan apabila dikatakan: Berdirilah kamu, maka berdirilah,
niscaya Allah akan meninggikan orang-orang
yang beriman diantaramu dan orang-orang
yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.
Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan
(QS : AL MUJADILAH L:11)*

,,,,,,*PERSEMBAHAN*,,,,,,

TERUTAMA BUAT MAMAKU (SUARNI) dan PAPA KU (ZUKRI M (Alm)) TERCINTA

Hanya dengan ridho, do'a serta pengorbanan mama, aku dapat melakukan segalanya", Belajar tentang hidup, memaknai hidup, menghargai hidup dan mensyukuri hidup' Ma... Yunda janji akan menjadi anak yang akan selalu membuat mama tersenyum bangga... Yunda bangga mempunyai orang tua yang begitu gigih, ikhlas, penuh perjuangan penuh pengorbanan untuk membuat Yunda seperti yang mama harapkan terimakasih ma!!

Buat semua keluarga yang sangat ku hormati yang tak lelah memberikan motivasi serta bantuan ke padaku, untuk kakak-kakak ku tersayang yang ku banggakan (YULI DARNI, S.Pd, SUSMARIJA, S.Pd, ZULFIANDRI dan ROZI ZAINOFR) terimakasih banyak sekali telah membimbing ku dan mengarahkan menjadi pribadi yang lebih baik dan terimakasih juga atas bantuan moral ataupun materil yang tak terhingga yang telah kakak-kakak berikan selama ini...

Buat seseorang yang kucintai karena Allah S'WT,, Keep spirit n istiqomah di jalan Allah, My honey Atika Oktavia, trimakasih sudah setia selalu berada di samping ku dengan berbagai macam masalah yg tlah bsa qt lwati berdua dalam hubungan yg indah ini, mudah-mudahan hubungan qt ini slalu indah ntuk slamanya,, amin..

Thanks for my best friend (KEPEL 2010)

Andre gusti yanda, Nuki saputra Fitri yuliza, Erick adrian, Dapat parulian silalahi, Ciki jandora, Budi setiarwan dan lain2nya yang tidak bisa ku tulis semua (thank's ya atas semua partisipasinya teman)

Thanks for my brader kos nuri 9

My bre, Nofri arteta, Zeri, Yulherman, Angga yulet putra, irfan, al afdil, yedo, ari, Zakir dan ade, bg baro, bg ibe, bg eri.

*Terima kasih buat semua teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini,
terima kasih atas do'a, semangat dan dorongan yang diberikan., (thanx for All yah)*

*Thakx banget buat smw teman² Angkatan '2010 KEPEL (September Ceria) yang sama2 berjuang
menggapai cita-cita tetap semangat.jangan sombong ya....kalo udah tamat n dapat kerja!!!!*

*Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan
Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami sebuah kebenaran
Mereka yang berusaha dijalan Allah akan menerima imbalannya
Allah yang memberi jalanku dan dengan kebesarannya kuselesaikan tugas ini.
Setitik asa telah kugapai, namun perjalanan belumlah usai*

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan
sesuatu Kerjakanlah yang lain dan hanya kepada Allah – lah Kamu hendaknya berharap (QS:
ALAM NASYRAH : 5 – 8).*

penulis

Okta Yuhanda, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Okta Yuhanda
BP : 2010
NIM : 16996
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang**", adalah asli karya sendiri. Didalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau yang di publikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan didalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar rujukan.

Padang, Juli 2014

Yang menyatakan



Okta Yuhanda

Nim/Bp: 16996/2010

ABSTRAK

Okta Yuhanda (2014) : Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw SMPN 18 Padang

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash* kedeng yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah pemain sepak takraw SMPN 18 Padang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, yaitu pemain sepak takraw pada posisi apit kiri dan apit kanan sebanyak 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, untuk kelentukan menggunakan tes *flexiometer* dan kemampuan *smash* kedeng dengan tes *smash* kedeng. Pengolahan data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepak takraw SMPN 18 Padang sebesar 22,04 %. 2) Terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepak takraw SMPN 18 Padang sebesar 30,10 %. 3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepak takraw SMPN 18 Padang sebesar 52,14%.

KATA PENGANTAR



Al-hamdulillahirabbil'alamin segala puji sedalam syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kotribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang”**. Shalawat beriring salam dihatarkan pada Nabi Muhammad SAW, yang mana Beliau telah memberikan pencerahan akhlak serta sebagai tauladan dalam kehidupan dan Rahmat bagi seluruh alam. Kemudian untuk yang terindah dan tercinta orang tua papa Zukri M (Alm) dan mama Suarni, yang senantiasa mencurahkan kasih sayang serta doa, mendidik dan membesarkan penulis hingga sampai ke jenjang perguruan tinggi, serta keluarga besar yang selalu memberikan dorongan, motivasi dan bantuan lainnya baik moril maupun materil kepada penulis.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan yang tak terhingga, berupa dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua Jurusan kepelatihan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si (pembimbing I) dan Bapak Padli S.Si,M.Pd (pembimbing II) yang telah memberikan bimbingan, dorongan, motivasi, sumbangan pemikiran yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Heranzoni, M.Pd, Bapak Drs. M.Ridwan, Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Para Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kepeleatihan yang telah mengajarkan berbagai bidang ilmu terutama ilmu dibidang kepeleatihan olahraga.
6. Para Staf Ketatausahaan Jurusan Kepeleatihan yang telah membantu dalam memudahkan pengurusan administrasi dalam penelitian ini.
7. Rekan-rekan Jurusan Kepeleatihan BP 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan keberkahan dari Allah SWT. penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
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	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	13
1. Permainan Sepaktakraw	13
2. Teknik Khusus dalam Sepaktakraw	17
a. Pengertian Smash Kedeng.....	17
b. Teknik Smash Kedeng	19
3. Daya Ledak	21
a. Pengertian Daya Ledak	21
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	23

c. Daya Ledak Otot Tungkai	25
4. Kelentukan	29
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Operasional.....	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
a. Persiapan	41
b. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	42
c. Tes Kelentukan.....	44
d. Tes Smash Kedeng	45
G. Analisis Data	47

BAB IV

A. Analisis deskriptif	49
B. Teknis Analisis Data	52
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 63

B. Saran..... 63

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN..... 67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data populasi atlet SMPN 18 Padang	38
2. Data sampel atlet SMPN 18 Padang	39
3. Daftar alat dan perlengkapan	41
4. Daftar nama-nama pembantu	42
5. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	49
6. Distribusi frekuensi kelentukan.....	50
7. Distribusi frekuensi <i>smash</i> kedeng	52
8. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	53
9. Analisis korelasi kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	54
10. Analisis korelasi kelentukan terhadap <i>smash</i> kedeng	55
11. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan Terhadap kemampuan <i>smash</i> kedeng.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan sepak takraw	13
2. <i>Smash</i> kedeng dalam permainan sepak takraw	20
3. Gambar anatomi fisiologi	26
4. Gambar anatomi fisiologi	27
5. Diagram kerangka konseptual	35
6. <i>The lewis nomogram for determining anaerobic power from Jump-reach scope and body weight</i>	43
7. Tes vertikal jump	44
8. Pelaksanaan tes kelentukan dengan flexiometer	45
9. Lapangan sepak takraw tes <i>smash</i> kedeng	47
10. Histogram daya ledak otot tungkai	50
11. Histogram kelentukan	51
12. Histogram kemampuan <i>smash</i> kedeng	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah penelitian.....	67
2. Data tes daya ledak otot tungkai	68
3. Data hasil distribusi frekuensi	69
4. Analisis uji normalitas daya ledak otot tungkai melalui Uji liliefors (y).....	71
5. Analisis uji normalitas kelentukan melalui uji liliefors (y).....	72
6. Analisis uji normalitas <i>smash</i> kedeng melalui uji liliefors (y).....	73
7. Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda (variabel X1, X2 dan Y)	74
8. Analisis interkorelasi X1 dengan Y	75
9. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors	81
Harga kritis dari <i>product-moment</i>	82
Luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	83
10. Dokumentasi penelitian.....	84
11. Surat izin penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang dalam kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Untuk meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sungguh-sungguh khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor penunjang dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya

adalah olahraga Sepaktakraw. Ide permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepaktakraw membutuhkan keterampilan, teknik, dan taktik disamping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

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 Regional, Nasional dan Internasional perlu di lakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan Organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk dibina, apalagi Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang unik di bandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan Sepaktakraw yang kita ketahui dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi, dapat digaris bawahi bahwa tanpa pambinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan Atlet yang berprestasi.

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 berjentang, 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 olahraga 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, taktik, 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.

Berdasarkan kutipan di atas Faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi Sepaktakraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi 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. Adapun untuk keterampilan dasar bermain Sepaktakraw agar dalam bermain Sepaktakraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Menurut Zalfendi, (2011:73) Teknik Dasar Sepaktakraw antara lain: Sepak Sila, Sepak Cungkil, Menapak, Main Kepala, Mendada, Memaha, dan Membahu, dengan penguasaan teknik dasar yang baik.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka peningkatan kemampuan bermain Sepaktakraw 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. Dalam permainan Sepaktakraw teknik dasar yang perlu dikuasai Atlet adalah teknik dasar (*Basic Skill*) yang merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh atlet Sepaktakraw di posisi manapun bermain (*tekong, smasher dan feeder*). Darwis dalam Winarno (2004:17) mengemukakan ”Teknik dasar permainan Sepaktakraw antara lain teknik dasar Sepakan yang terdiri dari: (1) Sepak Sila, Sepak Kuda, sepak cangkil, sepak dengan telapak kaki dan sepak badek atau sepak Samping, (2) Menggunakan Kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan Dada, (4) menggunakan Paha, dan (5) menggunakan Bahu. Sedangkan teknik khusus yang harus dimiliki adalah: (1) Service, (2) menerima Service, (3) Umpan (hantaran), (4) Smash, dan (5) Block (Bahar dalam Winarno, 2004:17).

Selain teknik dasar dalam permainan Sepaktakraw, penguasaan teknik khusus juga sangat penting, dimana seorang pemain harus menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain Sepaktakraw, di antara teknik khusus tersebut adalah: *Service, Smash, Passing, Reservise dan Block*. Salah satu teknik khusus Sepaktakraw yang mematikan di daerah lawan adalah *Smash*. *Smash* atau *Rejam* adalah gerak serangan yang sangat membahayakan bagi lawan (Sunggono, 2008 : 21). Kegagalan Smash ke lapangan lawan akan memberikan peluang bagi lawan untuk menyerang balik, atau bola malah mati di lapangan sendiri atau keluar lapangan permainan. Untuk diketahui *Smash* adalah faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan permainan

Sepaktakraw pada suatu pertandingan. Jika serangan akhir (*Smash*) tidak efektif dan tidak akurat berarti suatu kegagalan dalam timnya, walaupun pemain pendamping lainnya cukup terampil, tetapi serangan akhir jelek dan gagal maka usaha untuk memenangkan pertandingan akan menjadi sia-sia. Seorang *Smasher* yang terampil adalah apabila setiap melakukan *Smash* selalu menghasilkan point. Tidak selalu *Smash* yang dilakukan itu keras, tetapi bisa menempatkan bola pada daerah lawan yang kosong.

Dalam Keterampilan teknik khusus (*Smash*) Sepaktakraw terdapat beberapa jenis *Smash* yaitu : “Smash Gulung, Smash Kedeng, Smash Gunting, Smash Lurus, Smash Telapak Kaki, (Zalfendi 2011:143)”. Dari beberapa jenis *Smash* di atas pada penelitian ini penulis ingin meneliti kemampuan *Smash* Kedeng. Dalam melakukan *Smash* Kedeng ada beberapa kondisi fisik yang di butuhkan, akan tetapi komponen kondisi fisik yang di duga lebih berperan dan dibutuhkan adalah daya ledak, karena dalam melakukan *Smash* Kedeng daya ledak otot tungkailah yang diperlukan pada saat melakukan lompatan keatas setinggi mungkin dengan menggunakan satu kaki tumpu. Daya ledak dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang di kehendaki terutama dalam Olahraga yang memiliki unsur Lompat/Loncat, Lempar, Tolak dan *Sprint* (Arsil, 1999:73).

Komponen kondisi fisik lainnya yang harus diperhatikan yang diduga juga berperan besar dalam kemampuan *Smash* Kedeng yaitu Kelentukan.

Seorang yang mempunyai kelentukan yang bagus akan dengan mudah melakukan gerakan *Smash* Kedeng yang benar. Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Irawadi, (2011:62). Dengan memiliki kelentukan yang baik maka pemain *Smasher* dapat melakukan *Smash* dalam bentuk umpan yang sulit, bisa menghindari blok dari lawan dan juga penempatan bola yang bagus.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, keberhasilan para pemain Sepaktakraw dalam melakukan teknik khusus *Smash* Kedeng tidak hanya semata-mata dengan penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, sarana prasarana dan peran pelatih yang baik saja, akan tetapi juga diperlukan kesadaran, keseriusan dan kedisiplinan dari para Atlet demi tercapainya hasil yang di inginkan dalam latihan.

Pembinaan prestasi sepaktakraw dapat dilakukan pada pada klup-klup dan juga dapat dibina pada lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu pembinaan Sepaktakraw di kota Padang adalah SMPN 18 Padang. Pembinaan Sepaktakraw di SMPN 18 Padang telah berdiri sejak tahun 2008 dan masih aktif hingga saat sekarang ini pada tahun 2014. Pembinaan Sepaktakraw 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.

Menurut informasi yang penulis peroleh dari Syahril Bais Pelatih Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang, menduga daya ledak dan kelentukan Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang yang ada sekarang ini, belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal, itu dapat dilihat dalam beberapa kali pertandingan dan dalam latihan Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang dalam melakukan *Smash* Kedeng seorang *Smasher* masih belum bisa melakukan dengan keras dan tajam, itupun juga sering tersangkut di net dan sesekali keluar lapangan. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang di duga mempengaruhi kemampuan *Smash* Kedeng tersebut, diantaranya: faktor Kelentukan, Kecepatan, Kelenturan, Daya Ledak, Daya tahan, serta Koordinasi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka yang di duga mempengaruhi kemampuan *Smash* Kedeng dapat lebih diuraikan seperti : Kelentukan merupakan kemampuan regangan otot, tendon, dan ligamen dengan tulang. kelentukan yang tinggi sangat diperlukan oleh pemain Sepaktakraw dalam semua posisi pemain, baik untuk tekong, maupun apit kiri dan apit kanan Winarno, (2004:36). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Bompas dan Haff dalam Syafruddin (2011:122). Secara fisiologi, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persarafan dan kemampuan otot. Sedangkan kelenturan merupakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat

dilakukan persendian. Kelenturan sangat penting dibutuhkan bagi seseorang olahragawan atau Atlet, karena sangat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam berolahraga. Kelenturan merupakan prasyarat kinerja dengan amplitudo tinggi, serta memudahkan dalam melakukan gerakan dengan cepat Irawadi, (2013:70). Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan (*explosive*), yang dilakukan dengan mengerahkan gaya (*force*) otot maksimum dengan kecepatan maksimum Winarno, (2004: 38). Daya ledak sangat diperlukan oleh semua pemain Sepaktakraw, terutama untuk pemain dalam posisi apit. Menurut Syafruddin, (2011: 100) mengemukakan Daya tahan secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Sedangkan Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak, menjadi suatu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dalam berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan Winarno, (2004: 35).

Berdasarkan komponen kondisi fisik yang di paparkan pada bagian terdahulu, realisasi gerak yang dominan pada *Smash* Kedeng lebih mengarah pada kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelenturan. Dengan demikian di duga daya ledak otot tungkai dan kelenturan sama-sama mempunyai peranan yang sangat penting dan menjadi faktor penentu dalam melakukan teknik *Smash* Kedeng.

Setelah diamati ke lapangan realita yang ditemui, masih rendahnya kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang, sehingga

masih banyak para Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang belum bisa melakukan *smash* kedeng dengan keras dan tajam. Hal ini dikarenakan, *Smasher* di duga belum memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang maksimal, sehingga pada waktu melakukan *Smash* dalam permainan Sepaktakraw selalu saja keluar lapangan lawan atau sesekali tersangkut di net.

Melihat kenyataan di atas, penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kemampuan *Smash* Kedeng yang belum sempurna dilakukan Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang, dengan demikian penulisan penelitian ini dibuat untuk melihat seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kelentukan merupakan unsur kondisi fisik yang menentukan keluesan gerak pada sendi yang sangat berpengaruh besar terhadap Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.
2. Kecepatan juga merupakan faktor berkontribusi besar pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang. Mengingat permainan sepaktakraw dimainkan dengan gerakan-gerakan yang sangat cepat.
3. Kelenturan juga merupakan faktor kondisi fisik yang mendukung pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang. Guna memudahkan dalam

berbagai tugas latihan dengan amplitudo tinggi pada gerakan yang cepat.

4. Daya ledak merupakan factor kondisi fisik yang sangat berperan besar dan sangat dibutuhkan pada semua posisi Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang. Mengingat daya ledak menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa tinggi orang melompat dan seberapa cepat orang berlari.
5. Daya tahan merupakan kondisi fisik yang menentukan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dalam waktu yang lama. Dengan demikian daya tahan juga dibutuhkan Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.
6. Koordinasi juga merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang dalam merangkai beberapa unsur gerak supaya menjadi suatu gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang peneliti kemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang. Oleh sebab itu, untuk komponen utama dari penelitian ini cenderung lebih ditekankan pada 2 variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan

dan 1 variabel terikat berupa kemampuan *Smash* Kedeng tersebut. Sedangkan untuk objek pada penelitian ini adalah Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari permasalahan,identifikasi dan pembatasan masalah maka lebih fokusnya masalah yang akan dibahas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang?
2. Seberapa besar Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang?
3. Seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.

3. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dalam pembinaan prestasi Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang.
3. Bagi masyarakat dan pembaca dapat dijadikan sebagai informasi tentang menambah wawasan pengetahuan keolahragaan.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.