

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG PADA
ATLET SEPAKTAKRAW PUTRA KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



**ASSEP BRAR RAHIM P.Y
BP/NIM : 2012/1203500**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG PADA ATLET
SEPAKTAKRAW PUTRA KOTA PARIAMAN**

Nama : ASSEP BRAR RAHIM P.Y

NIM : 1203500

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

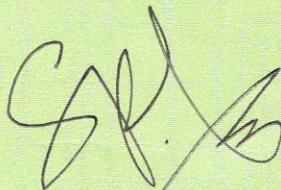
Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. WILDA WELLIS, SP. M. Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

PENGESAHAN

**dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman**

Nama : **ASSEP BAR RAHIM, P.Y**

NIM : **1203500**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Universitas : **Negeri Padang**

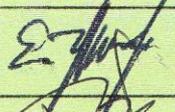
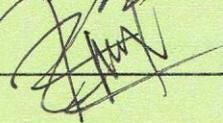
Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
2. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si. M. Or
3. anggota : Zumroni, S. Pd. M. Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlit Sepak Takraw Putra Kota Pariaman”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Assep Brar Rahim P.Y
Nim. 1203500

ABSTRAK

ASSEP BRAR RAHIM P.Y. 2020. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman” Skripsi. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tunas Mekar Padusunan Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepktakraw Kota Pariaman dengan jumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji *korelasi product moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 17,9% terhadap kemampuan *smash* kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman. Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 28.1% terhadap kemampuan *smash* kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan sebesar 33.1% terhadap kemampuan *smash kedeng* pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan *Smash* Kedeng

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti aturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Ganefri, M. Pd, Ph, D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi peneliti untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak H. Alnedral, M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi peneliti untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan

4. sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP.M.Kes selaku Pembimbing.
6. Bapak Endang Sepdanius, S. Si, M. Or selaku Penguji I dan Bapak Zumroni, S. Pd. M. Pd selaku Penguji 2.
7. Staf TU FIK UNP yang telah membantu dalam pelayanan administrasi.
8. Pengurus dan pelatih PSTI Kota Pariaman yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa FIK UNP yang memberikan motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

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

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepaktakraw	10
2. <i>Smash</i> Sepaktakraw	11
3. Daya Ledak	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	20
5. Kelentukan	21
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	36
B. Uji Persyaratan Penelitian	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian	26
3. Format Isian Tes	34
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	36
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	37
6. Distribusi Frekuensi Smahs Kedeng Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	38
7. Uji Normalitas dengan Lilliefors	39
8. Hasil Uji Korelasi Sederhana	40
9. Hasil Uji Korelasi Sederhana	41
10. Hasil Uji Korelasi Berganda	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Smash Kedeng	14
2. Otot Tungkai Bagian Atas Tampak Samping dan Tampak Depan	21
3. Kerangka Konseptual	23
4. The Lewis Nomogram For Determining Anaerobic Power From Jump Reach Scope and Body Weight	28
5. Pelaksanaan Test Vertical Jump	29
6. Bentuk Pelaksanaan Test Flexiometer	31
7. Lapangan Test Smash Kedeng	32

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	37
Grafik 2 : Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	38
Grafik 3 : Distribusi Frekuensi Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Testee	53
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	54
3. Data Mentah Kelentukan	55
4. Data Mentah Smash Kedeng	56
5. Uji Normalitas	57
6. Uji Korelasi	63
7. Pengujian Hipotesis	64
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	68
9. Tabel dari Harga Kritik dari Product-Moment	70
10. Daftar Nilai Kritik L untuk Uji Lilliefors	71
11. Nilai Persentil untuk Distribusi t	72
12. Nilai Persentil untuk Distribusi F	73
13. Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat. Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani sehingga bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas maju dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional dalam UU RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

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

Masyarakat melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan mencapai prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dari kutipan tersebut, olahraga prestasi dimasa sekarang merupakan dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Manusia dapat bertahan terus dan kian maju melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam membentuk dirinya serta dunia sekitar.

Salah satu olahraga yang banyak digemari adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah banyak digemari dan berkembang di Indonesia. Di Sumatera Barat, olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang populer dan dikenal hampir diseluruh lapisan masyarakat.

Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw penuh dengan gerakan yang akrobatis, indah dan memiliki karakteristik pemain yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni *sepakrago*. Mereka bermain sepakrago dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini pemain sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi. Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan. Hal ini dibuktikan oleh Syamsul sebagai atlet sepak takraw Sumbar yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan, baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Selanjutnya sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan

oleh tekong kedaerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Sebagai olahraga cabang beregu, sepaktakraw dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka maupun ditempat tertutup. Sepaktakraw dimainkan oleh oleh salah satu nomor beregu, pada setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yaitu: tekong, apit kiri, dan apit kanan dan dua pemain cadangan. Sepaktakraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya : (1). Penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individual (2). Kerjasama tim yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau regu. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama tiap regu, maka kualitas pemain akan lebih baik.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi komponen sebagai berikut : kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya ledak sangat dibutuhkan sekali oleh seorang *smasher* terutama dalam melakukan *smash*. Sedangkan komponen fisik lain sepertiantisipasi dan akselerasi dibutuhkan oleh semua pemain.

Menurut Zalfendi, dkk (2009:143) Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw meliputi: (1). *Service* yang dilakukan oleh tekong (2). Menimbang bola / passing (3). *Smash* (4) *Heading* dan (5). Blok. Yang berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan.

Teknik khusus yang terpenting salah satunya dalam permainan sepak takraw adalah teknik *smash* Kedeng. Karena melalui *smash* Kedeng yang baik dan mematikan akan dapat menambah poin atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan *smash* Kedeng akan memberikan poin dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan.

Pada saat melakukan *smash* Kedeng, kekuatan kontraksi otot tungkai akan memberikan tekanan pada lantai dan pada saat menolak merupakan titik tolak yang menentukan tinggi lompatan sesuai dengan hukum Newton III tentang hukum kontraksi (*Law of interaction*) bahwa setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sama besar dan arahnya berlawanan (Yusuf Ucup dkk, 2007:2). Dalam melakukan *smash* Kedeng komponen kondisi fisik juga dibutuhkan yaitu daya ledak dan kelentukan, karena dalam melakukan *smash* Kedeng daya ledak otot tungkailah yang diperlukan pada saat melakukan lompatan keatas setinggi mungkin. Selain itu kondisi fisik juga dibutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Idealnya daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang cepat. Sulaiman (2004:15) “ mengemukakan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat, terutama dalam olahraga yang memiliki unsur lompat / loncat, lempar dan tolak.

Kelentukan sangat dibutuhkan dalam melakukan *smash* Kedeng, Sulaiman (2004, hlm. 18) menjelaskan bahwa: “Kelentukan atau fleksibilitas

adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya". Berkaitan dengan keterampilan dalam melakukan serangan, jelas kiranya sepaktakraw membutuhkan kelentukan yang cukup baik pada bagian pinggul agar kaki dapat diayunkan tinggi dan lurus. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendontendon, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Sendi yang dimaksud adalah sendi bahu, panggul, dan lutut. Kemampuan kelentukan dapat ditingkatkan dengan stretching atau peregangan. Disamping untuk memperluas gerakan persendian, kemampuan kelentukan juga dapat mengurangi terhadap resiko cedera. Kemampuan kelentukan yang terbatas juga dapat menghambat penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan PNF. Seperti yang dijelaskan Giriwijoyo (2007, hlm. 172) bahwa:

Metoda PNF merupakan kelanjutan metoda pasif, maksudnya setelah atlet melakukan peregangan dengan metoda pasif, dorongan dilanjutkan lebih jauh, tetapi atlet yang bersangkutan harus melawan dan atas perlawanan ini pendorong menambah kekuatan dorongannya, yang juga harus dilawan lebih kuat, dan seterusnya, dan seterusnya.

Salah satu kota yang mengembangkan olahraga prestasi adalah daerah Kota Pariaman. Pembinaan olahraga sepaktakraw dapat dilakukan pada atlet sepaktakraw Kota Pariaman dan juga dibina dilingkungan yang formal yaitu sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga sepaktakraw adalah pada atlet sepaktakraw Kota Pariaman. Pada Atlet

sepaktakraw Kota Pariaman kepengurusannya dibawah naungan PSTI Kota Pariaman. Peminatnya khusus dikalangan pelajar dan umum.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan Danil Putra, S.Pd pada hari Minggu Tanggal 28 April 2019 yang merupakan pelatih yang ada di Kota Pariaman menyatakan bahwa belum tercapainya kemampuan *smash* Kedeng pada atlet putra tersebut dalam permainan sepaktakraw yang disebabkan oleh kondisi fisik yaitu daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, keseimbangan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, koordinasi mata dan kaki, teknik dan timing belum begitu baik pada saat atlet melakukan *smash*, *blok* dan *service*. Dilihat dari lompatan saat melakukan *smash* Kedeng masih rendah, sehingga *smash* Kedeng yang dilakukan tidak sempurna dan sangat menguntungkan bagi lawan. Untuk melakukan lompatan yang tinggi, maka dibutuhkan bentuk latihan yang mengarah ke daya ledak otot tungkai.

Realisasi gerakan pada *smash* Kedeng sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Dengan demikian daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan teknik *smash* Kedeng. Ini berarti daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang menjadi komponen penentu dalam keberhasilan prestasi atlet.

Namun Kenyataannya, berdasarkan pengamatan penulis banyak *smash* Kedeng atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman yang ada sekarang belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang *Smasher* sering gagal melakukan *smash* Kedeng, *smash* Kedeng yang dilakukan sering tidak tepat

sasaran. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi *smash* Kedeng tersebut diantaranya : faktor kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak otot, koordinasi mata dan kaki serta program latihan.

Dari data kutipan yang ada, penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang ”**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka faktor-faktor yang berpengaruh pada kemampuan *smash* Kedeng dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kekuatan atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng
2. Masih rendahnya kecepatan atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng
3. Kurangnya kelentukan atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.
4. Belum tercapinya daya ledak otot tungkai atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.
5. Belum maksimalnya keseimbangan atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.
6. Belum tercapinya koordinasi mata dan kaki atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.

7. Masih kurangnya timing *smash* bola atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.
8. Kurang maksimalnya teknik atlet putra Kota Pariaman dalam melakukan *Smash* Kedeng.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti hanya membatasi pada permasalahan perlunya untuk mengetahui ”Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap *smash* kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman.

3. Mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap *smash* kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian diharapkan berguna bagi:

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 olahraga sepaktakraw.
3. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang berbagai metode latihan kondisi fisik.