PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG SEPAKTAKRAW
(Studi Eksperimen pada Atlet Klub Sentra SMA Kota Solok)

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

RITA DARNILA

NIM. 14285

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

2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG SEPAKTAKRAW
(Studi Eksperimen pada Atlet Klub Sentra SMA Kota Solok)

Nama	: Rita Darnila
NIM	: 14285
Program studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

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

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul	**: Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Sepaktakraw (Studi Eksperimen pada Atlet Klub Sentra SMA Kota Solok)**
Nama	: Rita Darnila
NIM	: 14285
Program studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish	3.
4. Anggota	: Drs. M. Ridwan	4.
5. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	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, 20 Januari 2014

Yang menyatakan

Rita Darnila

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat, Allah Maha Mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Mujaddalah: 11)

Sujud syukurku atas segala rahmat dan karunia-Mu ya Allah
Atas anugerah yang telah engkau berikan
sehingga telah kuraih sekeping kebahagiaan
dalam sebuah karyaku ini

Dengan segala kerendahan hati
Atas Ridho Allah SWT kupersembahkan setitik keberhasilan ini dan
Buah goresan fikiran ini kehadapan yang tercinta, orang-orang yang kusayang…

<u>Ibu dan papaku tersayang,...</u>

Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat sampai saat ini belum mampu membalas walau setetes keringatmu. Engkau pejuang sejati, tak pernah lelah, tak mengatakan penat, kau terus mencurahkan keringat dan berjuang sepenuh tenaga demi kelanjutan pendidikanku. Ku mengidolakanmu sebagai inspirator dalam hidupku. Nasehatmu menuntunku menjadi anak yang berbakti. Dan kasih sayangmu yang tak terbatas membuatku yakin untuk meraih cita-citaku. Terima kasih atas kasih sayang dan doa restumu ibu dan papaku. Ku bangga menjadi anakmu...

Terima kasih ta ucapkan pada kakak-kakak ta semua (Icas, nilen, alai, dan bang yan, da gus, da rul, da riki, ni rat, da gindik) atas nasehat dan dukungannya sehingga ta dapat menyelesaikan tugas akhir ta denga lancar. Terima kasih pula pada adik2ku, Ultari dan Anda Eka Putra, belajar lah yang giat, gapai cita-cita yang mulia (buliah basamo-samo kito bahagiakan urang tuo).

Untuk bapak Dr. Adnan Fardi M.Pd dan Bapak Drs. Maidarman M.Pd, terima kasih banyak atas bimbingan dan semangat yang sudah diberikan sehingga rita bisa S.Pd.

Tuk sahabat2ku geng "UWAN"(Uncu yang slalu cool, Wo yang penuh dengan dilema) I wish we still together forever. Ajo ella yang slalu menemani selama kuliah, lid ncud teman seperjuangan dalam mengejar pembimbing. Teman-teman mahasiswa kepelatihan TM 2009 khususnya kepel A yang slalu heboh dan penuh tawa. Bahagia mengenal dan bersahabat dengan kalian semua.

Terima kasih untuk teman-teman kos bayang sani yang sekarang sudah pada minggat, (kak cipin, kak opa, kak ciwil, kak mega, kak camex, kak pok gia, kak nel, kak ati, dan kawan-kawan serta adiq-adiq urang bayang sani nan sangajo ndak disabuik ciek-ciek. Teman-teman kos parkit (kak ayu, bunda, eji kaliang, devi kitiang, maya, nanit, dan kak nola olala). Dan adik2 kos cendrawasih ujung no.4 (chacha, ega, ami besar, dian, ami kecil, k' yaya, ii, ines, ani, uti, dila, anum, lina, weti, dan lili) dan spesial untuk KS ku, (kak cipin dan kak ciwil yang hampir 5 tahun kita dekat. Semoga kita semua selalu dekat sampai selamanya, amiin... n anak-anakku "pupi, pooh, gaek, n ikie") nb to kak cipin: kak, makasih iaa dah bimbing adiq, dah banyak beri masukan tuk adiq selama pembuatan skripsi, bahkan akak bela2in begadang tuk buatkan ppt adiq. Klo bukan karna cerewetnya kak, pasti diq dah salemak peyak se.hehe... dan terspesial untuk MSF for everything. Makasih iah slalu ada utkq disaat susah dan senang.

Rita Darnila, S.Pd

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Sepaktakraw (Studi Eksperimen pada Atlet Klub Sentra SMA Kota Solok). Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP 2014, Penulis: Rita Darnila, 2009-14285.

Rendahnya lompatan pada saat melakukan *smash* kedeng merupakan salah satu kendala yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet klub sentra SMA Kota Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan; (1) Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* kedeng. (2) Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng. (3) Perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng. Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Sampel yang digunakan adalah seluruh atlet laki-laki klub sentra SMA Kota Solok yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal kemampuan *smash* kedeng, seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *matching ordinary pairing*, lalu perlakuan (latihan *knee tuck jump* dan *skipping*) dan tes akhir menggunakan tes kemampuan *smash* kedeng. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari hasil penelitian diperoleh hasil; (1) terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* yang signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng yaitu dari rata-rata 9,7 pada *pretest* menjadi 13,24 pada *posttest* dengan $t_{hitung}=8,24 > t_{tabel}=2,26$. (2) terdapat pengaruh latihan *skipping* yang signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng yaitu dari rata-rata 9,4 pada *pretest* menjadi 13,80 pada *posttest* dengan $t_{hitung}=8,80 > t_{tabel}=2,26$. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *skipping* yang signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng yaitu dari rata-rata *posttest* latihan *knee tuck jump* sebesar 13,24 dan rata-rata *posttest* latihan *skipping* sebesar 13,80 dengan $t_{hitung}=0,26 < t_{tabel}=2,26$.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillaahirabbil'aalamiin peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Sepaktakraw (Studi Eksperimen pada Atlet Klub Sentra SMA Kota Solok)"**. Allahumma shalli'alaa sayyidinaa muhammad, shalawat beserta salam peneliti ucapkan semoga selalu tersampaikan pada nabi Muhammad SAW.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, terutama kedua orang tua tercinta ayahanda Darlis dan ibunda Rosmalini yang telah melimpahkan kasih sayang, doa, serta dukungan yang tak terhingga nilainya disepanjang perjalanan hidup peneliti. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. M. Ridwan, Drs. Setiady Tish, dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku dosen penguji yang memberikan kritik, saran, dan masukan.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

4. Teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda disisi ALLAH SWT. Amin. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita semua. Amin...amin... Ya Robbal'alamin.

Padang, 20 Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 9

C. Pembatasan Masalah 10

D. Perumusan Masalah 10

E. Tujuan Penelitian 10

F. Kegunaan Penelitian 11

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan 12

1. Hakikat Sepaktakraw 12

3. Kemampuan *Smash* kedeng 17

2. Latihan 21

4. Latihan *Knee Tuck Jump* 28

5. Latihan *Skipping* 31

6. Penelitian yang Relevan 33

C. Kerangka Pikir 35

D. Hipotesis 37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian 38

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 39
C. Populasi dan Sampel 40
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data 41
E. Teknik Analisis Data 45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data 47
B. Pengujian Persyaratan Analisis 51
C. Pengujian Hipotesis 52
D. Pembahasan 55
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 63
B. Saran 64
DAFTAR PUSTAKA 65
LAMPIRAN 67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data mentah kemampuan *smash* kedeng 67
2. Data *pretest* dan pemberian rangking 68
3. Data *pretest* dan *posttest* 69
4. Sebaran data *pretest* dan *posttest* 70
5. Uji normalitas *pretest* dan *posttest* 71
6. Pengujian hipotesis 75
7. Penentuan kelas interval 79
8. Tabel nilai kritis L liliefors 80
9. Daftar luas di bawah lengkungan normal standar 0 ke z 81
10. Dokumentasi 83
11. Satuan latihan 87

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Posisi pemain dalam lapangan sepaktakraw 12
2. Berbagai bentuk *smash* dalam olahraga permainan sepaktakraw 17
3. Bentuk gerakan *knee tuck jump* 32
4. Bentuk gerakan *skipping* 35
5. Lapangan sepaktakraw untuk *smash* kedeng 46
6. Histogram *pretest* dan *posttets* latihan *knee tuck jump* 50
7. Histogram *pretest* dan *posttest* latihan *skipping* 52
8. Bentuk pelaksanaan *knee tuck jump* 83
9. Latihan *knee tuck jump* 83
10. Sampel kelompok latihan *knee tuck jump* 84
11. Bentuk pelaksanaan *skipping* (1 putaran 1 lompatan) 84
12. Bentuk pelaksanaan *skipping* (2 putaran 1 lompatan) 84
13. Latihan *skipping* (1 putaran 1 lompatan) 85
14. Latihan *skipping* (2 putaran 1 lompatan) 85
15. Pelatih dan sampel kelompok latihan *skipping* 85
16. Tes awal kemampuan *smash* kedeng 86
17. Tes akhir kemampuan *smash* kedeng 86
18. Alat pengumpul data 86

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Perbandingan Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng 40
2. Daftar nama-nama tenaga pelaksana..... 45
3. Distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* latihan *knee tuck jump* 50
4. Distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* latihan *skipping*..... 52
5. Rangkuman uji normalitas sebaran data 54
6. Rangkuman hasil analisis uji t latihan *knee tuck jump* (X1) 55
7. Rangkuman hasil analisis uji t latihan *skipping* (X2)..... 56
8. Rangkuman hasil analisis uji t X1 dan X2 terhadap kemampuan *smash* kedeng 57

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat dan memperlihatkan gejala yang sangat kompleks karena aktivitas ini tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi langsung dengan berbagai bidang seperti: ekonomi, politik, sosial, budaya, pendidikan, ilmu pengetahuan dan teknologi. Upaya pencapaian hasil yang baik dalam penampilan dan prestasi membutuhkan penguasaan keterampilan yang tinggi, dan hal ini hanya bisa dicapai dengan belajar dan berlatih secara benar dan teratur.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dilihat dari segi interaksi secara sosial, jenis olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarananya. Salah satunya adalah olahraga permainan sepaktakraw. Dahulu di Indonesia permainan sepaktakraw dikenal dengan sebutan sepakraga. Permainan sepakraga dimainkan dengan bola yang terbuat

dari rotan dan dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan seperti kaki, paha, dada, bahu, dan kepala.

Menurut Zalfendi, dkk (2009: 3), permainan sepakraga adalah "asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung, Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Filipina". Pada awalnya permainan ini bertujuan untuk mengisi waktu luang bagi masyarakat melayu. Permainan yang dimainkan secara bersama-sama dengan membentuk lingkaran dan menimang bola secara bergantian tanpa membuat bola itu jatuh namun tidak menyentuh bola dengan tangan maupun pergelangan tangan. Kemudian permainan ini semakin berkembang ke daerah luar melalui para pedagang melayu yang berniaga ke berbagai daerah di seluruh Indonesia sampai ke luar negeri.

Permainan sepaktakraw pada awalnya merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat, dan belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan sepaktakraw baru merambah kepada masyarakat lapisan menengah ke bawah. Hal ini disebabkan permainan ini sulit dilakukan, berisiko cidera atau luka, dan masih ada kelompok masyarakat yang menganggap permainan sepaktakraw sebagai olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik secara total dan tidak menggunakan alat perlindungan tubuh bagi orang yang memainkannya kecuali sepatu. Namun demikian perkembangan permainan sepaktakraw juga terjadi sangat pesat sekali. Buktinya seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki Pengurus Provinsi (*Pengprov*), dan sekarang induk organisasi

nasional sepaktakraw telah dikenal dengan nama Persatuan Sepaktakraw Indonesia (*PSTI*).

Sejak terbentuknya induk organisasi sepaktakraw Indonesia, banyak bermunculan klub-klub sepaktakraw di seluruh daerah. Sampai pada akhirnya diadakan kompetisi sepaktakraw antar klub di Indonesia. Bahkan hingga sekarang telah banyak *event-event* sepaktakraw yang diadakan di Indonesia bahkan di luar negeri dengan segala macam kejuaraan.

Permainan sepaktakraw Internasional telah membentuk induk organisasi tingkat Asia sejak 1982, yang perkembangannya secara Internasional sekarang ini sangat hebat. Tidak hanya negara-negara Asia Tenggara yang mengembangkan olahraga ini, tapi hampir seluruh bangsa di dunia ini mengembangkan permainan sepaktakraw seperti Amerika, Australia, dan sebagainya.

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepaktakraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*), asalkan terbebas dari rintangan. Permainan ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Menurut Darwis, dkk (1992: 61) sepak mula atau servis adalah "sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, dan merupakan cara kerja yang penting dalam sepaktakraw karena *poin* atau angka dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula (*servis*)".

Sepak mula (servis) juga merupakan penentuan bagi regu dalam mendapatkan poin. Apabila servis gagal, maka memberikan peluang bagi regu lawan untuk menyerang. Namun apabila servis berhasil, maka keuntungan bahkan poin bagi regu sendiri. Menurut Darwis, dkk (1992: 61) "Kegagalan atau kesalahan dalam melakukan sepak mula atau servis, itu berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu mendapatkan angka atau poin. Sebaliknya memberikan peluang ke pihak lawan untuk membuat angka".

Selain sarana dan prasarana yang memadai, sepaktakraw juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih dan pembina. Kualitas seorang pelatih turut mempengaruhi terhadap kemampuan atlet. Seorang pelatih harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya harus menguasai ilmu kepelatihan dalam permainan sepaktakraw. Seorang pelatih harus mampu merencanakan, menyusun program, dan menjalankan program yang telah disusun untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Seorang atlet akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, faktor-faktor psikologis (mental), sikap dalam latihan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau yang lebih tinggi.

Permainan sepaktakraw didominasi oleh sepakan, dimana bola dimainkan dengan kaki, dan seluruh anggota badan selain tangan dan pergelangan tangan. Menurut Zalfendi (2009: 117) :

> Dalam permainan sepaktakraw, menyepak atau sepakan sangat penting dan dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu

> dari permainan sepaktakraw karena bola yang dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki atau sepakan.

Jenis sepak yang harus dikuasai oleh pemain sepaktakraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak dengan telapak kaki, sepak badek atau sepak samping dan menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala bagian depan (dahi), kepala bagian samping dan bagian belakang, menggunakan dada, menggunakan paha, dan menggunakan bahu.

Penguasaan keterampilan sepaktakraw sangat diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan secara individu dan keterampilan menguasai permainan dalam pertandingan. Keterampilan individu meliputi keterampilan teknik dasar seperti sepak sila, sepak kuda, memaha, dan menyundul bola, sedangkan keterampilan menguasai permainan dalam pertandingan meliputi keterampilan teknik khusus seperti (servis), mengumpan, *smash*, dan blok.

Smash adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepaktakraw karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai atau angka. Menurut Darwis, dkk (1992: 69) mengemukakan bahwa "*smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan". Kesempatan terakhir dan terbaik untuk merebut poin atau angka dari lawan adalah dengan memberikan serangan yang kuat dan cepat. *Smash* merupakan salah satu cara terbaik untuk melakukan hal tersebut.

Untuk mendapatkan *smash* yang tepat sasaran dan menghasilkan angka atau poin, tentu harus didukung oleh komponen kondisi fisik. Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam pelaksanaan teknik *smash* seperti yang dijelaskan dalam PB.PERSETASI (2002: 6) ada "kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot, keseimbangan". Di antara kelima komponen kondisi fisik di atas, daya ledak otot tungkai tampak lebih mendominasi dalam mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng. Untuk memperolah hasil *smash* kedeng yang bagus, hal yang perlu diperhatikan pembinaannya selain teknik adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan suatu keadaan dimana seorang atlet dapat melakukan gerakan dengan kuat dan cepat. Untuk memperoleh kekuatan dan kecepatan secara bersamaan, perlu diberikan latihan khusus yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti misalnya latihan pliometrik.

Pliometrik adalah metoda latihan untuk mengembangkan kemampuan *eksplosive* dimana latihannya melibatkan kontraksi otot yang berkekuatan dan membutuhkan kecepatan. Latihan pliometrik membantu para atlet dalam mengembangkan daya ledak otot tungkai. latihan-latihan pliometrik diajarkan untuk merangsang perubahan dalam sistem saraf otot, meningkatkan stabilitas kelompok-kelompok otot untuk merespon cepat dan bertenaga dalam waktu yang cepat. Pliometrik merupakan metoda latihan yang baik diterapkan untuk meningkatkan *eksplosive power* otot terutama *eksplosive power* otot tungkai.

Ada beberapa macam bentuk latihan dalam metoda latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Beberapa diantaranya yaitu *knee tuck jump, skipping, vertical jump,* dan *standing broad jump*.

Knee tuck jump merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang bagus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Knee tuck jump* jika diartikan yaitu lompat jepitan lutut dimana maksudnya adalah melompat dengan dua kaki dan menarik lutut ke dada sehingga kedua lutut menekuk atau menjepit. Gerakan *knee tuck jump* cukup mudah, hanya melompat dan menarik lutut ke dada, dalam pelaksanaannya hanya menggunakan tubuh sendiri, tidak memerlukan alat lain. Namun, apabila ingin melakukan latihan *knee tuck jump* dengan variasi atau model yang berbeda, dapat digunakan alat seperti box. Latihan *knee tuck jump* bagus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. program latihan yang teratur dan berkelanjutan, dapat memberikan hasil yang lebih maksimal.

Latihan *skipping* juga merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *skipping* merupakan lompatan yang dilakukan dengan menggunakan seutas tali yang mana pelaksanaannya adalah dengan melompati tali yang diayunkan ke atas melewati kepala dan ke bawah melewati kedua kaki. Latihan *skipping* sangat mudah dilakukan, hanya dengan melompat vertikal secara berulang-ulang dengan bantuan seutas tali sebagai pengatur irama dan tinggi lompatan.

Latihan *knee tuck jump* dan latihan *skipping* sangat bagus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Melalui latihan yang terprogram dan

teratur, daya ledak otot tungkai akan terbentuk secara baik. Apabila daya ledak otot tungkai baik, maka kemampuan lompatan juga baik, sehingga dapat memungkinkan untuk menghasilkan kemampuan teknik *smash* yang baik pula.

Di Kota Solok terdapat satu klub sepaktakraw yang bernama klub Sentra SMA Kota Solok. Klub ini merupakan salah satu klub sepaktakraw yang masih aktif dalam upaya penciptaan bibit atlet hingga saat ini. Selama berdirinya klub sentra SMA Kota Solok hingga saat ini, telah banyak *event-event* yang diikuti seperti Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), hingga Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), telah beberapa kali klub sepaktakraw meraih medali perunggu seperti pada saat mengikuti POPDA 2008 di Kota Padang, pada PORPROV ke XI tahun 2010 klub sentra SMA Kota Solok berhasil merebut dua buah medali perunggu dari nomor *double* dan takraw pantai, dan pada PORPROV XII tahun 2012 lalu, klub sentra SMA Kota Solok juga membawa pulang satu medali perunggu di nomor regu.

Namun demikian, prestasi klub sentra SMA Kota Solok masih menetap pada peringkat ketiga saja sejak 4 tahun terakhir. Klub sentra SMA Kota Solok masih mengalami kesulitan untuk naik menuju tingkat yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan rendahnya kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atet klub sentra SMA Kota Solok. Rendahnya kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atlet klub sentra SMA Kota Solok terlihat pada saat bertanding, dimana bola *smash* sering keluar lapangan, tersangkut di net,

bahkan mudah diblok oleh lawan, sehingga poin banyak terbuang karena kesalahan sendiri. Salah satu penyebab gagalnya *smash* kedeng adalah kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *smash*. Kurang tingginya lompatan disebabkan oleh kurang terbentuknya kekuatan otot tungkai. Dikarenakan dalam teknik *smash* kedeng kondisi fisik yang dominan adalah daya ledak otot tungkai, dimana daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, maka perlu adanya latihan khusus yang terprogram untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sehubungan dengan kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw sebagai berikut: rendahnya kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atlet klub Sentra SMA Kota Solok merupakan masalah yang akan diteliti. Hal ini terbukti dari penampilan para atlet pada saat latihan maupun pertandingan, dimana ketika atlet melakukan *smash* kedeng bola sering tersangkut di net, keluar lapangan permainan dan mudah diblok oleh lawan sehingga tidak menghasilkan poin. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* kedeng diperlukan lompatan yang tinggi, dimana lompatan yang tinggi akan mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah, agar penelitan lebih terarah maka peneliti membatasi

penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *knee tuck jump* dan latihan *skipping* sebagai variabel bebas.
2. Kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atlet klub sentra SMA Kota Solok?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atlet klub sentra SMA Kota Solok?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng sepaktakraw atlet klub sentra SMA Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* kedeng.
2. Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng
3. Perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Sebagai wacana bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pola berfikir
3. Memperoleh bahan pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga sepaktakraw Kota Solok dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentukan prestasi atlet.
4. Menambah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepaktakraw bagi atlet atau mahasiswa yang mendalami sepaktakraw.
5. Bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami sepaktakraw.