HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Oleh:

HABIB DWI DAMARA

10.1.01.09.2033

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

HABIB DWI DAMARA
11.1.01.09.2033

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: .....

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. SUGITO, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO,M.Pd
NIDN.0004086001	NIDN.0727095801

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

HABIB DWI DAMARA
11.1.01.09.2033

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji 1 : Rendhitya Prima P., M.Pd.
3. Penguji 2 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0716046202

iii

ABSTRAK

Habib Dwi Damara: Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Smash Kedeng dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa SMAN 8 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016

Kata Kunci: Hubungan, Kecepatan, Kelincahan, *Smash* Kedeng, Sepak Takraw.

Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa SMAN 8 Kediri. Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian kuantitatif terhadap sekelompok atlet guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw.

Populasi dalam penelitian ini adalah SMAN 8 Kediri sebanyak 17 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi sehingga teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Pengumpulan data penelitian ini melalui tes kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*shuttle run* 4x10 m), dan tes kemampuan *smash* kedeng. Analisis data penelitian ini diolah dengan menggunakan bantuan fasilitas komputer melalui program *SPSS* 17.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada atlet Porprov Kediri. Terbukti dengan r hitung = 0,902 lebih bebasr dari r tabel = 0,482 atau (0,902 > 0,482) dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan N = 17 dan korelasinya sangat kuat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan yang baik mendukung kemampuan *smash* kedeng yang baik pula.

I. LATAR BELAKANG

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk bangsa Indonesia. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepak takraw adalah Sulawesi Selatan (Makassar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada di pesisir pantai. Daerah-daerah inilah yang terlebih dahulu dan aktif mengenalkan, mengembangkan, dan meningkatkan olahraga sepak takraw, sehingga sangatlah wajar kalau daerah Sulawesi Selatan dan Riau selalu unggul dalam prestasi dan menjadi juara pada kejuaraan-kejuaraan nasional.

Dewasa ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber *(synthetic fiber)*. Sepak takraw yang merupakan asli Bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini kian populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap dipertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat

nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan 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 digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digarisbawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal (PERSETASI, 1999:16).

Perkembangan sepak takraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaraan dunia dimana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah

absen dalam kejuaraan dunia. Dengan keindahan gerak dalam setiap gerak sepak takraw, tidak menutup kemungkinan dalam waktu yang tidak terlalu lama sepak takraw merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan di *Olympic Games*.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepak takraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar

tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur teknik.Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepak takraw, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara berkesinambungan di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Fakor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw dimaksud, seorang pemain harus pula menguasai teknik khusus bermain sepak takraw. Teknik khusus bermain sepak takraw adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi sepak mula, menerima sepak mula, mengumpan, smesh, dan *block* atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Smash adalah salah satu teknik permainan sepak takraw. *Smash* merupakan serangan terakhir yang banyak menghasilkan angka. Untuk dapat melakukan *smash* yang baik seorang pemain harus menguasai teknik *smash* dengan baik. Penguasaan *smash*

tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat dan terprogram dapat meningkatkan prestasi olahraga. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat yang dimaksud adalah latihan secara progresif. Sedangkan untuk latihan yang terprogram adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan.

Dalam permainan sepak takraw menyepak adalah sangat penting, dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara disepak menggunakan bagian-bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau *point*. Demikian juga dengan *smash*, smash dapat dilakukan dengan menggunakan kepala dan dapat dilakukan juga dengan kaki. Tetapi sebagian besar pemain melakukan *smash* dengan menggunakan kaki, karena *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki hasilnya akan lebih keras dibanding menggunakan kepala.

Smash kedeng merupakan *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki, untuk itu pemain apit yaitu apit kiri dan apit kanan yang mempunyai banyak

kesempatan untuk melakukan *smash* dalam menyerang lawan perlu dilatih dengan baik agar mempunyai kemampuan atau *skill* smash yang baik (Darwis dan Basa, 1992:69). Menurut pengalaman peneliti ada banyak faktor yang dapat menguasai smash dengan baik, salah satunya adalah latihan kecepatan dan kelincahan. Kelincahan dapat dikatakan merupakan kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain (Gabbard dkk, 1987:25). Sedangkan kecepatan diperlukan untuk mengambil posisi yang tepat pada saat bola diketinggian untuk di smash. Peneliti hanya mengambil dua komponen dalam penelitian ini yaitu kecepatan dan kelincahan saja dan tidak menutup kemungkinan komponen yang lain berhubungan terhadap smash dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan pengalaman di atas maka peneliti tertarik untuk membuktikannya sehingga peneliti mengambil judul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan

kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006:130). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 8 Kediri yang berjumlah 17 siswa yang terdiri dari 13 laki-laki dan 4 perempuan.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diselidiki, yang generalisasinya (kesimpulannya) dikenakan terhadap semua individu atau populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Selanjutnya Arikunto (2006:131) menyatakan bahwa untuk sekedar ancar-ancar, apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari; (a) kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, (b) sempit luasnya pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, dan (c) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar, hasilnya akan lebih baik.

Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling. Dikatakan sampel total karena seluruh anggota populasi sekaligus sebagai sampel penelitian. Jadi seluruh sampelnya adalah 17 atlet yang terdiri dari 13 laki-laki dan 4 perempuan.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek atau kajian penelitian. Konsep tentang variabel penelitian digunakan sebagai dasar dan pegangan dalam mengukur data. Adapun variabel yang menjadi kajian dalam penelitian ini meliputi 2 hal yaitu:

1. Variabel bebas terdiri dari aspek-aspek: (1) kecepatan (X1), dan (2) kelincahan (X2).
2. Variabel terikat adalah *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw (Y).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Lapangan sepak takraw lengkap untuk tes *smash* kedeng
2. Stopwatch untuk mengukur kecepatan dan kelincahan
3. Meteran mengukur lapangan yang digunakan tes kecepatan dan kelincahan
4. Alat-alat tulis untuk mencatat hasil tes dan pengukuran

D. Teknik Pengambilan Data

Data penelitian dikumpulkan dengan melalui tiga kali kegiatan atau tiga kali tahapan pengukuran yaitu: 1) Tes kecepatan, 2) Tes kelincahan, dan 3) Tes kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tes kecepatan, kelincahan dan tes kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1: Data Hasil Penelitian Tes Kecepatan, Kelincahan dan Tes Kemampuan *Smash* Kedeng dalam Permainan Sepak Takraw pada SMA Negeri 8 Kediri .

No	Nama	Tes Kecepatan (detik)	Tes Kelincahan (detik)	Tes Kemampuan *Smash* Kedeng (jumlah)
1	Rolis	5.12	29.13	11
2	Santo	6.75	30.34	5
3	Wazir	5.13	29.18	9
4	Parlin	7.78	31.19	3
5	Azwar	6.84	31.53	3
6	Leo Waldi	6.03	30.51	6
7	Anwar	6.87	32.07	3

8	Aifin	5.85	30.64	6
9	Djoko	6.77	32.21	3
10	Syahdin	5.60	29.56	8
11	Fair	6.85	31.29	3
12	Arjon	5.06	29.02	12
13	Renold	7.51	32.13	3
14	Yuyun	5.07	29.11	12
15	Rita	5.65	29.45	8
16	Rahmatia	6.02	30.25	6
17	nensi	8.17	34.87	3

Data hasil penelitian pada tabel di atas, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Hasil analisis hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri . Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan asumsi maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila atlet memiliki kecepatan yang baik, maka akan mampu melakukan *smash* kedeng dengan baik.

2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri . Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan asumsi maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat dengan mudah melakukan *smash* kedeng dengan baik pula.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri . Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada SMAN 8 Kediri. Terbukti dengan r hitung = 0,902 lebih besar dari r tabel = 0,482 atau (0,902>0,482) dengan taraf signifikan 95% atau α = 0,05 dengan N = 17 dan korelasinya sangat kuat.
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa SMAN 8 Kediri. Terbukti dengan r hitung = 0,821 lebih bebasr dari r tabel = 0,482 atau (0,482>0,482) dengan taraf signifikan 95% atau α = 0,05 dengan N = 17 dan korelasinya sangat kuat.
3. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa SMAN 8 Kediri. Terbukti dengan r hitung = 0,902 lebih bebasr dari r tabel = 0,482 atau (0,902>0,482) dengan taraf signifikan 95% atau α = 0,05 dengan N = 17 dan korelasinya sangat kuat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.

Darwis, R & Basa, P.D. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Depdikbud. 1977. *Pembinaan Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SLTA Putra*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Junaidi, S & Pamot, H.R. 1997. *Pengenalan Olahraga Sepak Takraw.* Semarang: IKIP Press.

Gabbard, C., Le Blanc, E., dan Lowy, S. 1987. *Physical Education for Childre, Building the Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliff.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Nusantara.

Jonath, U.E.H dan Krembel, R. 1984. *Atletik*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra

Moeloek, D dan Arjadino, T. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Nirwana, S.T.S. 1994. *Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung: FMIPA Universitas Padjajaran.

PERSETASI. 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: PB. Persetasi

Prawirasaputra, S. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas

Riduwan. 2003. *Dasar-dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.

Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen

Dikti PPLPTK.

Saifudin. 1999. *Ketrampilan Bermain Sepakbola.* Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3 no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.

Singer, R.N. 1982. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Mc Millan Publishing Company.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika Edisi ke 6*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Suharno, H.P. 1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

..... 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.

Suhud, M. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.

Winarno, M.E. 2004. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center for Human Capacity Development.