

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

Assep Brar Rahim P.Y, Endang Sepdanius
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, indonesia
assepbrarrahim@gmail.com

Abstract

The problem of this research is the low ability of the Kedeng smash in the Sepaktakraw Putra Athlete of Pariaman City. The purpose of the research to determine the Contribution of Leg Muscle Explosion Power and Flexibility to the Ability of the Kedeng Smash on the Male Sepaktakraw Athletes in Pariaman City. This research uses quantitative research methods with correlational analysis techniques. This research was conducted in the Tunas MekarPadusunan City, Pariaman City. The population in this study was the Pariaman City sepktakraw athletes with a total of 40 people. This sampling technique is by purposive sampling that is only 30 male athletes. Data analysis technique is to use product moment correlation test. The results of the analysis showed that there was a contribution of 17.9% of the leg muscle power to the ability of the Kedeng smash on the Sepaktakraw Putra Athlete of Pariaman City. There was a contribution of 28.1% to the ability of the Kedeng smash on the Sepai Putti Athlete at Pariaman City. There are a contribution of leg muscle explosive power and flexibility of 33.1% to the ability of the Kedeng smash on the Sepaktakraw Putra Athlete of Pariaman City.

Keywords: Leg Muscle Explosive Power, Flexibility, The Ability Of The Kedeng Smash

Abstrak

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 dilapangan 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 *ujikorelasi 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 Putai 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

Pendahuluan

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 dipilih 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 sepaktakraw 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 sepakraga dengan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini pemain sepaktakraw 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 sepaktakraw Sumbar yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan, baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Selanjutnya sepaktakraw 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 2 regu, pada setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yaitu: tekong, apit kiri, dan apit kanan dan seorang 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 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 Dasar 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 dalam permainan sepak takraw adalah teknik *smash* Kedeng. Karena melalui *smash* Kedeng yang baik dan memataikan 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.

Kemampuan kelenturan 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: Metode PNF merupakan kelanjutan metode pasif, maksudnya setelah atlet melakukan peregangan dengan metode pasif, dorongan dilanjutkan lebih jauh, tetapi atlet yang bersangkutan harus melawan dan atas perlawanan ini pendorong menambah kekuatannya, yang juga harus dilawan lebih kuat, dan seterusnya, dan seterusnya.

Salah satu kota yang mengembangkan olahraga prestasi adalah daerah Kota Pariaman. Pembinaan olahraga sepak takraw dapat dilakukan pada atlet sepak takraw Kota Pariaman dan juga dibina di lingkungan yang formal yaitu sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga sepak takraw adalah pada atlet sepak takraw Kota Pariaman. Pada Atlet sepak takraw 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 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 sepak takraw yang disebabkan oleh kondisi fisik yaitu daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, keseimbangan, kekuatan, Kelenturan, 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.

Metode

.Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Tunas Mekar Padusunan Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw 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 Penelitian

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata sebesar 121.75 dengan standar deviasi ± 8.93 , nilai minimum 102.64 dan maksimum 141.05.

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persen (%)
> 135,15	Sangat Baik	1	3.3
126,22- 135,15	Baik	10	33.3
117,29– 126,21	Cukup	9	30.0
108,36 – 117,28	Kurang	8	26.7
< 108,36	Sangat Kurang	2	6.7
Jumlah		30	100.0

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman dari 30 orang sampel, sebanyak 1 orang (3.3%) pada kategori sangat baik, 10 orang (33.3%) pada kategori baik,, 9 orang (30.0%) pada kategori cukup, 8 orang (26.7%) pada kategori kurang, dan 2 orang (6.7%) pada kategori sangat kurang.

2. Distribusi Rata-Rata Kelentukan Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman Berdasarkan data penelitian untuk kelentukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 17.90 dengan standar deviasi \pm 4.57, nilai minimum 10.00 dan maksimum 27.00.

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 24,76	Sangat Baik	4	13.3
20,19- 24,76	Baik	1	3.3
15,62– 20,18	Cukup	16	53.3
11,05 – 15,61	Kurang	8	26.7
< 11,05	Sangat Kurang	1	3.3
Jumlah		30	100.0

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi kelentukan Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman dari 30 orang sampel, sebanyak 4 orang (13.3%) pada kategori sangat baik, 1 orang (3.3.0%) pada kategori baik,, 16 orang (53.3%) pada kategori cukup, 8 orang (26.7%) pada kategori kurang, dan 1 orang (3.3.0%) pada kategori sangat kurang.

3. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Berdasarkan data penelitian untuk kemampuan Smash Kedeng diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,57 dengan standar deviasi \pm 1,41, nilai minimum 3.00 dan maksimum 9.00.

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
>7,69	Sangat Baik	4	13.3
6,28- 7,69	Baik	2	6.7
4,87– 6,27	Cukup	18	60.0
3,46 – 4,86	Kurang	5	16.7
3,46	Sangat Kurang	1	3.3
Jumlah		30	100.0

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi kemampuan smash kedeng Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman dari 30 orang sampel, sebanyak 4 orang (13.3%) pada kategori sangat baik, 2 orang (6.7%) pada kategori baik,, 18 orang (60.0%) pada kategori cukup, 5 orang (16.7%) pada kategori kurang, dan 1 orang (3.3.0%) pada kategori sangat kurang.

4. Uji Normalitas

	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
Daya Ledak Otot Tungkai	0,123	0,161	Normal
Kelentukan	0.156	0,161	Normal
Smash Kedeng	0.155	0,161	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X_1 , X_2 dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

5. Pengujian Hipotesis

A. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Korelasi	Koefisien korelasi (r)	Koefisien Determinasi ($\beta_{12} \times r_{12} \times 100\%$)	t-hit	t-tab $\alpha=0,05$	Ket
Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	0,424	17,9 %	2.5	1.701	Ho Ditolak Ha diterima

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 2.5 > t_{tab} = 1.701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* Kedeng pada atlet

sepaktakraw putra Kota Pariaman. Jika daya ledak otot tungkai ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,424 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,424^2 \times 100\% = 17,9\%$. Hal ini berarti variabel daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 17,9% terhadap kemampuan *smash* Kedeng. Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Korelasi	Koefisien korelasi (r)	Koefisien Determinasi ($\beta_{12} \times r_{12} \times 100\%$)	t-hitung	t-tabel $\alpha=0,05$	Ket
Kelentukan Dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	0.530	28.1 %	3.3	1.701	Ho Ditolak Ha diterima

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 3.3 > t_{tab} = 1.701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelentukan dengan kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman. Jika kelentukan ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.530 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,530^2 \times 100\% = 28,1\%$. Hal ini berarti variabel kelentukan memberi kontribusi sebesar 28,1% terhadap kemampuan *smash* Kedeng.

B. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Korelasi	Koefisien korelasi (r)	Koefisien Determinasi ($\beta_{12} \times r_{12} \times 100\%$)	F-hit	F-tab $\alpha=0,05$	Ket
Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	0.575	33.1 %	15.53	7.44	Ho Ditolak Ha diterima

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman, sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $f_{hit} = 15.53 > f_{tab} = 7.44$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan akan mempengaruhi terhadap kemampuan *smash* Kedeng. Jika daya ledak otot tungkai dan kelentukan ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.575, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.575^2 \times 100\% = 33.1\%$. Hal ini berarti variabel daya ledak otot tungkai dan kelentukan memberi kontribusi sebesar 33.1% terhadap kemampuan *smash* Kedeng

Pembahasan

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 2.5 > t_{tab} = 1.701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan



daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman. Jika daya ledak otot tungkai ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik..

Terlihat pada penelitian bahwa ada hubungan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng. Hal ini dapat disebabkan karena dengan baiknya daya ledak otot tungkai maka kemampuan lompatan pemain akan lebih baik sehingga pemain dapat melakukan *smash* menjadi lebih baik dan tepat pada sasaran yang diinginkan. Dimana 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..

1. Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 3.3 > t_{tab} = 1.701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelentukan dengan kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman. Jika kelentukan ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusi kelentukan tungkai terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw putra Kota Pariaman. Dimana dengan semakin baiknya kelentukan seorang pemain maka akan dapat menambah kekuatan pemain dalam melakukan tendangan terhadap bola dalam melakukan *smash* Kedeng sehingga dapat melakukan dan mengarahkan dengan baik ke arah sasaran yang diinginkan sehingga dapat menambah poin permainan. Untuk itu perlu adanya latihan yang rutin untuk meningkatkan kelentukan atlet sepaktakraw secara teratur sehingga dapat meningkatkan keterampilan *smash* Kedeng menjadi lebih baik.

2. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada atlet sepaktakraw

putra Kota Pariaman, sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $f_{hit} = 15.53 > f_{tab} = 7.44$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan akan mempengaruhi terhadap kemampuan *smash* Kedeng. Jika daya ledak otot tungkai dan kelentukan ditingkatkan maka kemampuan *smash* Kedeng juga akan meningkat menjadi lebih baik..

Terbukti pada penelitian bahwa adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Kedeng. Hal ini dapat disebabkan karena adanya gabungan dari kemampuan seorang atlet sepak takraw dalam melakukan lompatan yang tinggi dan kelentukan fisik yang baik maka akan dapat menguasai bola dengan baik sehingga dapat melakukan *smash* Kedeng dengan baik sehingga dapat mengarahkan bola pada daerah yang diinginkan untuk dapat meraih poin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 17,9% terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.
2. Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 28.1% terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan sebesar 33.1% terhadap kemampuan *smash* Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.

Saran

Disarankan Kepada pelatih Sepaktakraw Atlet Putra Kota Pariaman. disarankan untuk membuat program latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara terprogram. Kepada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman, disarankan untuk menjalankan program latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan penuh komitmen

Daftar Rujukan

Santoso Giriwijoyo Y.S. (2007). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.



Undang-Undang RI No. 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
Pustaka Yestisia

Zalfendi. (2009). *Pengantar Pendidikan dan Latihan Permainan Sepak Takraw.*
Padang: FPOK IKIP

