

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
DENGAN KEMAMPUAN SMASH KEDENG PADA TIM
SEPAKTAKRAW RAMBAH TENGAH UTARA**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

NIRMALA
NIM: 1534034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
DENGAN KEMAMPUAN SMASH KEDENG PADA TIM
SEPAKTAKRAW RAMBAH TENGAH UTARA

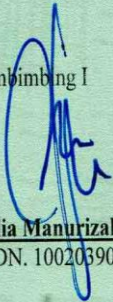
SKRIPSI

NIRMALA
NIM: 1534034


Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Sabtu, 15 Juni 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Pembimbing II


Masdi Janiarli SST, M.Kes
NIDN. 1014019004

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan

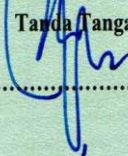
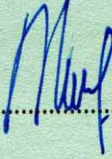
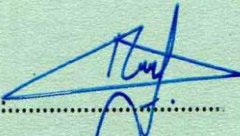
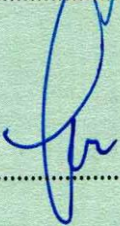
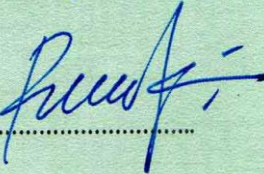

Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi Pendidikan
Olaharag dan Kesehatan


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Nirmala ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Sabtu,
15 Juni 2019

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u> (Ketua)	 :.....
2	<u>Masdi Janiarli, SST, M.Kes</u> (Sekretaris)	 :.....
3	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Anggota)	 :.....
4	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Anggota)	 :.....
5	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO</u> (Anggota)	 :.....

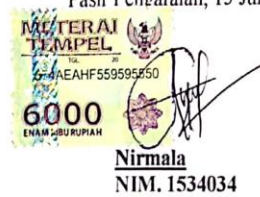
PERNYATAAN ORISINALITAS

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG PADA TIM
SEPAKTAKRAW RAMBAH TENGAH UTARA**

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 15 Juni 2019



KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* KEDENG PADA TIM SEPAKTAKRAW RAMBAH TENGAH UTARA

NIRMALA

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2019

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui di lapangan yang melihat kurangnya daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata dan kaki, kurangnya teknik *smash* kedeng, serta masih kurangnya sarana pada tim sepahtakraw Rambah Tengah Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan *Smash* Kedeng (Y) pada Tim Sepaktakraw Rambah Tengah Utara.

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dalam Sepaktakraw. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepahtakraw Rambah Tengah Utara yang berjumlah 20 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, oleh karena itu sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Disain penelitian ini menggunakan kontribusi antara variabel X_1 X_2 dan variabel Y . Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Pengambilan data Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, dan kecepatan dengan tes lari 30 meter, sedangkan tes Kemampuan *Smash* Kedeng diambil dari tes *Smash* Kedeng. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh: 1) Daya Ledak Otot Tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan dengan kemampuan *smash* kedeng ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu dengan nilai $r_{hitung}(0,609) > r_{tabel}(0,444)$, dengan kontribusi sebesar 37%. 2) Kecepatan ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu nilai $r_{hitung}(0,518) > r_{tabel}(0,444)$, dengan kontribusi sebesar 27%. 3) Terdapat kontribusi yang secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan kemampuan *Smash* Kedeng, ini ditandai dengan nilai $R_{hitung}(0,507) > R_{tabel}(0,444)$, dengan kontribusi sebesar 26%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, *Smash* Kedeng

**CONTRIBUTION OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND SPEED
WITH SMASH KEDENG ABILITY AMONG SEPAKTAKRAW
TEAM IN RAMBAH TENGAH UTARA**

NIRMALA

*Program Study Sport and Healty Depaterment
Faculty of Teacher Training and Aducation
University Pasir Pengaraian
2019*

ABSTRACT

This research began with a number of problems that researchers encountered in the field who saw a lack of leg muscle explosive power, speed, endurance, eye and foot coordination, lack of smash kedeng techniques, and a lack of advice the team sepaktakraw Rambah Tengah Utara. This study aims to find out about the Contribution of Leg Muscle Explosive Power (X_1) and Speed (X_2) with the Smash Kedeng Ability (Y) on the sepaktakraw Rambah Tengah Utara Team.

This type of research is correlational which aims to determine the Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Speed in Sepaktakraw. The population were the teams of sepaktakraw Rambah Tengah Utara twchich consist of 20 person, while the sampling technique used total sampling, therefore the sample in this study amounted to 20 people. The design of this study uses contributions between variables X_1 X_2 and Y . Data collection techniques in this study are in the form of tests and measurements. Retrieval of Leg Muscle Expositive Power data using the Vertical Jump test, and speed it was collected by using running 30 meter test, while the Smash Kedeng Ability test was taken from the Smash Kedeng test. The data analysis and testing of research hypotheses using product moment analysis and multiple correlations with significance rates $\alpha = 0.05$.

Based on the data analysis, it was found that (1) The leg muscle explosive power had a significant contribution with smash kedeng ability which indicated the value $r_{count} (0.609) > r_{table}(0.444)$, with a contribution of 37%. (2) The speed indicated $r_{count} (0.518) > r_{table} (0.444)$, the contribution was 27%. (3) There was a contributiontogether between the explosive power of leg muscles and speed with smah kedeng ability. They are $R_{coun} (0.507) > R_{table} (0.444)$, and the contribution was 26%.

Keywords: Leg Muscle Explosive Power, Speed, Smash Kedeng

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan *Smash* Kedeng pada Tim Sepaktakraw Rambah Tengah Utara”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat ridho Allah SWT, serta peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dorongan, serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., ALFO selaku Pembimbing I, Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam Skripsi Penelitian ini.
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus Dosen Penguji I, Bapak Made Armade, M.Pd, Penguji II, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd.,M.Or., ALFO selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi Penelitian ini.

3. Dr. Adolf Bastian, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
5. Kepada Tata Usaha FKIP yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan.
6. Bapak Junaidi, selaku pelatih Tim Sepaktakraw Rambah Tengah Utara yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
7. Kepada tim sepaktakraw Rambah Tengah Utara yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Amrizal dan Ibunda Sahniar, Kakakku Kurniati, Narendra, Nefrida, Adikku Rahma Aulia, dan Fajrizal, dan keluarga besar yang telah memberikan do'a serta dukungan moral dan materi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2015 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi penelitian ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat ilmu pengetahuan.

Pasir Pangaraian, 15 Juni 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Hakikat Sepaktakraw	10
2.1.2 Hakikat Teknik Dasar <i>Smash</i> Kedeng	15
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Smash</i> Kedeng	16
2.1.4 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	17
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai	19
2.1.6 Hakikat Kecepatan	20
2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	22
2.2 Penelitian yang Relevan.....	23

2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.4 Defenisi Operasional Penelitian.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN	34
4.1 Deskripsi Data.....	34
4.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
4.1.2 Kecepatan.....	36
4.1.3 <i>Smash</i> Kedeng.....	37
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	38
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	39
4.3.1 Pengujian Hipotesis Satu	39
4.3.2 Pengujian Hipotesis Dua.....	40
4.3.3 Pengujian Hipotesis Tiga	40
4.4. Pembahasan.....	41
4.4.1 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemam- Puan <i>Smash</i> Kedeng	42
4.4.2 Kontribusi Kecepatan dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	42
4.4.3 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penilaian Kecepatan.....	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Smash</i> Kedeng.....	37
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan <i>Smash</i> Kedeng	38
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisi Uji Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	39
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisi Uji Koefisien Korelasi Kecepatan dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng	40
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisi Uji Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan dan Ukuran Sepaktakraw	11
Gambar 2.2 Teknik Sepaktakraw	13
Gambar 2.3 Teknik Sepaktakraw	14
Gambar 2.4 Otot Tungkai Atas	18
Gambar 2.4 Otot Tungkai Bawah	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Kontribusi	24
Gambar 3.2 Tes Daya Ledak Otot Tungkai	30
Gambar 3.3 <i>Smash</i> Kedeng	31
Gambar 4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	35
Gambar 4.2 Histogram Kecepatan	37
Gambar 4.3 Histogram <i>Smash</i> Kedeng	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Uji Coba Instrumen Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai.....	49
Lampiran 2. Uji Coba Instrumen Penelitian Kecepatan.....	52
Lampiran 3. Uji Coba Instrumen Penelitian <i>Smash</i> Kedeng.....	55
Lampiran 4. Rekap Hasil Data Penelitian	58
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai	59
Lampiran 6. Uji Normalitas Kecepatan.....	60
Lampiran 7. Uji Normalitas <i>Smash</i> Kedeng.....	61
Lampiran 8. Data Nilai <i>T-Score</i> Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, <i>Smash</i> Kedeng.....	62
Lampiran 9. Uji Hipotesis Terbesar-Terkecil Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kecepatan Lari (X_2) dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng (Y).....	63
Lampiran 10. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kecepatan Lari (X_2) dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng(Y).....	64
Lampiran 11. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan <i>smash</i> kedeng (Y)	65
Lampiran 12. Uji Hipotesis Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng(Y).....	66
Lampiran 13. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Smash</i> Kedeng(Y)	68
Lampiran 14. Data Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	69
Lampiran 15. Data Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter (X_2).....	70
Lampiran 16. Data Distribusi Frekuensi <i>Smash</i> Kedeng.....	71
Lampiran 17. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 kez.....	72
Lampiran 18. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	73
Lampiran 19. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	74
Lampiran 20. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	75
Lampiran 21. Nilai Distribusi F.....	76
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian	77