

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP SERVIS BAWAH PADA ATLET
SEPAKTAKRAW BALAI BARU TAKRAW CLUB**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta



Oleh :

HANOVI RENANDO
NIM : 1210013411251

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Hanovi Renando
NPM : 1210013411251
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club**

Padang, 16 Agustus 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal. S, M.Pd

Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd

Mengetahui :

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PGSD

Drs. Khairul, M.Sc

Dr. Muhammad Sahnan, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari rabu tanggal sembilan bulan mei dua ribu delapan belas bagi

Nama : Hanovi Renando
NPM : 1210013411251
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club**

Tim Penguji:

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua/Anggota Drs. Afrizal. S, M.Pd
2.	Sekretaris/Anggota Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd
3.	Anggota Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd
4.	Anggota Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

Lulus Ujian Tanggal: 16 Agustus 2018

Mengetahui :

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PGSD

Drs. Khairul, M.Sc

Dr. Muhammad Sahnun, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini adalah :

Nama : Hanovi Renando
NPM : 1210013411251
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Konsentrasi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, 16 Agustus 2018

Hanovi Renando

ABSTRAK

Hanovi Renando. 2018. **Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club.**

Masih banyak atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yang kurang menguasai teknik dasar sepakan dengan baik, terutama pada saat melakukan melakukan servis cenderung melenceng dan tidak mempunyai kekuatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club, (2) Koordinasi mata kaki atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club. (3) Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan terhadap servis bawah pada atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club.

Jenis penelitian *correlational*, pendekatan menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club dengan jumlah sampel 20 orang. Variabel penelitian terdiri dari daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan servis bawah. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes *vertical jump*, tes koordinasi mata kaki, dan tes servis. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club diperoleh skor tertinggi sebesar 51. termasuk dalam kategori masih sangat rendah. Koordinasi mata kaki atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club diperoleh nilai maksimum sebesar 5,0, termasuk dalam kategori kurang sekali. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan kontribusi terhadap servis bawah pada atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club sebesar 8,1225%, termasuk dalam kategori sangat rendah. Koordinasi mata kaki yang dimiliki para atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang diperoleh rentang skor antara 1,00 – 3,67, dengan nilai tertinggi sebesar 3,67, termasuk dalam kategori sangat rendah.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Servis Bawah Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw *Club*.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.

Peneliti menyadari mulai dari tahap persiapan sampai penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat hambatan. Namun dengan dorongan semangat dari berbagai pihak, hambatan-hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA., selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Unersitas Bung Hatta Padang.
2. Drs. Khairul, M.Sc, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Unersitas Bung Hatta Padang.
3. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang

4. Drs. Afrizal, S.M.Pd selaku pembimbing I dan Lucy Oktavani, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd, Ali Mardius, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Khusus buat Ayahanda, dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan motivasi, dukungan moril dan meteril serta doa agar peneliti dapat segera menyelesaikan perkuliahan ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Syahril Bais, S.Pd., M.Pd selaku pengelola *Club* sepak takraw di Balai Baru Takraw *Club* yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
9. Seluruh atlet sepak takraw di Balai Baru Takraw *Club* atas kontribusi dan kerjasamanya dalam pengambilan data untuk penelitian.

Akhirnya peneliti do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Juli 2018

P e n u l i s

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori	7
1. Permainan Sepak Takraw.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw	9
3. Teknik Dasar Menyepak Bola.....	11
4. Keterampilan Dasar Permainan Sepaktakraw	12
5. Daya Ledak Otot Tungkai.....	19
6. Koordinasi Mata Kaki.....	22
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28

C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Variabel Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
2. Analisis Induktif.....	42
3. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
a. Populasi Penelitian	29
b. Deskripsi Nilai Minimum, Maksimum, Rata-rata dan Standar Deviasi Daya Ledak Otot Tungkai	39
c. Deskripsi Nilai Minimum, Maksimum, Rata-rata dan Standar Deviasi Koordinasi Mata Kaki	40
d. Deskripsi Nilai Minimum, Maksimum, Rata-rata dan Standar Deviasi Servis Bawah	41
e. Hasil Uji Normalitas	42
f. Hasil Uji Chi-Square	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak takraw adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini sepak takraw tercatat sebagai salah satu olahraga paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat umum.

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, sepak takraw dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*). Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan dijelaskan bahwa :

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa olahraga pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, juga untuk mendapatkan prestasi. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Sajoto, (1995:55) mengemukakan faktor-faktor penentu dapat

disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, kemampuan teknik atau ketrampilan yang dimiliki dan masalah-masalah lingkungan

Servis merupakan keterampilan dasar permainan sepak takraw yang benar-benar harus dikuasai oleh seorang pemain. Servis merupakan serangan awal yang dapat menghasilkan angka, Tujuan dari servis itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan dan pertahanan pihak lawan. Untuk itu setiap pemain sepaktakraw hendaknya dapat melakukan servis dengan baik dan dapat melakukannya dengan berbagai cara agar dapat mengacaukan pertahanan pihak lawan dan mencari poin. Servis merupakan serangan awal yang dapat menghasilkan angka (nilai).

Muslim, (2002:21) menjelaskan untuk dapat melakukan servis dengan baik diperlukan beberapa faktor-faktor yakni : langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, saat mendarat kembali setelah memukul bola. Artinya dalam melakukan *servis* banyak faktor yang mempengaruhi seperti daya ledak otot tungkai digunakan saat meloncat dan menendang bola, kelenturan saat tubuh melanting di udara, koordinasi mata kaki saat perlawanan bola dengan kaki, koordinasi gerak saat melakukan take of dan tinggi badan.

Idealnya untuk dapat melakukan servis dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik sepakan dengan baik. Penguasaan teknik sepakan dalam melakukan servis tersebut dapat dilatih dengan cara latihan sungguh-sungguh dan dilaksanakan dengan serius serta terprogram. Apabila teknik dasar sepakan telah

dikuasai dengan baik, maka peningkatan prestasi dalam permainan yang bermutu akan tercapai. Dalam permainan sepak takraw, menyepak atau (sepakan) merupakan hal yang sangat penting, mulai dari melakukan servis, umpan sampai dengan melakukan smash dilakukan dengan sepakan.

Namun, kenyataan di lapangan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan terhadap pada atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club pada saat latihan, masih banyak atlet yang kurang menguasai teknik dasar sepakan dengan baik, hal ini terlihat pada saat atlet melakukan servis. Service yang dilakukan cenderung tidak tepat dan kurang keras, dengan kata lain servis yang dihasilkan melenceng dan tidak mempunyai kekuatan.

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi ketepatan dan kekuatan servis yang dilakukan atlet sepak takraw Balai Baru Takraw Club, diantaranya pertama, Ketika peneliti mengamati latihan yang diberikan oleh pelatih secara umum latihan sudah baik, akan tetapi latihan teknik menyepak yang dilakukan atlet saat latihan masih kurang maksimal sehingga tidak menghasilkan efek latihan yang lebih baik dan kemampuan teknik menyepak yang dihasilkan tidak maksimal. Kemudian yang kedua yaitu Koordinasi mata kaki yang kurang baik. Gerakan koordinasi gerak mata, dan kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan Koordinasi mata kaki memiliki fungsi untuk mencocokkan antara reaksi yang diberikan otak yang memerintahkan kaki untuk bergerak sesuai kehendak otak, yang distimuluskan dari mata sebagai penggambar visualisasi keadaan yang sedang terjadi, sehingga bola dapat dikendalikan menggunakan kaki sesuai perintah otak dengan baik tanpa terjadi kesalahan atau sesuai keinginan.

Kemudian lemah daya ledak otot tungkai juga diduga mempengaruhi ketepatan dan kekuatan servis yang dilakukan atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club. Daya tahan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam permainan sepaktakraw. Kekuatan otot tungkai merupakan hal yang utama dalam melakukan servis. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan otot tungkai merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, Artinya dalam melakukan *service power* otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan melakukan *service*.

Masalah kurangnya ketepatan servis pada atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club tersebut tentunya patut dan layak mendapat perhatian dari pelatih. Sebagai wadah pengembangan dan pembibitan atlet sepak takraw, klub ini membina atlet-atlet yang berbakat untuk dikembangkan lebih baik lagi. Pasang surut olahraga sepak takraw tidak membuat klub sepak takraw Balai Baru Takraw Club berhenti untuk membina atlet-atlet daerah yang berpotensi. Tim sepak takraw Balai Baru Takraw Club juga selalu mengikuti kejuaraan yang ada di dalam PSTI Sumatera Barat.

Melihat begitu dominannya servis dalam permainan sepak takraw, menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klub sepak takraw Balai Baru Takraw Club. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan yaitu “Kontribusi Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Servis Bawah Pada Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club”

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di pedahuluan, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Teknik dasar sepakan yang kurang baik, sehingga sepakan yang dihasilkan cenderung tidak tepat
2. Koordinasi mata kaki yang kurang baik sehingga mempengaruhi kemampuan servis.
3. Daya ledak otot tungkai yang lemah sehingga mempengaruhi kemampuan servis, dan
4. Kurang terkuasainya servis bawah dengan baik sehingga service yang dihasilkan cenderung melenceng.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka variabel dalam penelitian ini dibatasi yaitu variabel bebas daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki, sedangkan variabel terikat yaitu servis bawah:

1. Daya ledak otot tungkai (X1)
2. Koordinasi mata kaki (X2)
3. Servis Bawah (Y)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.
2. Bagaimana koordinasi mata kaki atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan kontribusi terhadap servis bawah pada atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan permasalahan ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.
2. Untuk mengetahui Koordinasi mata kaki atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.
3. Untuk mengetahui Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan terhadap servis bawah pada atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club?.

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepaktakraw.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih olahraga dalam memberikan latihan sepaktakraw.
3. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penulisan berikutnya.
4. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.