

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP*  
TERHADAP HASIL *SMASH KEDENG* DALAM  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA  
DI SMP NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Wahyu Munandar**

**NIM: 06061281419034**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2018**

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL *SMASH*  
KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA DI SMP  
NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

Skripsi Oleh

Wahyu Munandar

Nim : 06061281419034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STARA 1**

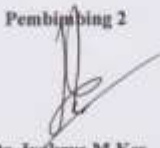
Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP.195312121982032001

Pembimbing 2



Dr. Iyokus, M.Kes

NIP.196208121987021002

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP  
HASIL *SMASH KEDENG* DALAM PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA SISWA DI SMP  
NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

Wahyu Munandar

Nim 06061281419034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Skripsi Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 21 Juni 2018

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Iyakrus, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.kes



Palembang , Juli 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP 196006101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Munandar

NIM : 06061281419034

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Di SMP N 1 Gunung megang " ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam Skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juni 2018

Yang membuat pernyataan,



Wahyu Munandar

NIM 06061281419034

## KATA PENGANTAR

**Assalamualaikum Wr.Wb**



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya serta memberikan kekuatan lahir dan batin kepada penulis, sehingga pikiran menjadi terang, batin menjadi tenang dan muncul rasa semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program pendidikan jasmani dan kesehatan Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra.Marsiyem, M.Kes dan Dr.Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Tidak ada gading yang tak retak, tidak ada manusia yang sempurna, karena manusia bekerja dengan akal dan nafsu.kelebihan dalam penulisan ini hanyalah milik Allah SWT dan kekurangan hanya milik hawa nafsu saya yang tergoda oleh syaiton.Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca pada umumnya, khususnya pembina, pelatih, guru-guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Palembang, Juli 2018

Wahyu Munandar  
NIM : 06061281419034

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

- ❖ *“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”*

(QS. Al-Insyirah,6-8)

- ❖ *"Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia"*

(Nelson Mandela)

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

- Kedua orang tuaku yang tercinta
- Keluarga besar resimen mahasiswa indonesia
- Saudara-saudaraku yang tercinta
- Sahabat-sahabat seperjuangan
- Almamater kebanggaan

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Smash Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Dra. Marsiyem, M.Kes., Dr. Iyakrus, M.Kes dan Destriana, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing. Ucapan terima kasih ini juga ditunjukkan kepada Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Syamsulramel, M.Kes dan Dr. Sukirno. selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberi kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta Yunadi dan Yuliana yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih banyak untuk kakak saya Martius Yuliyadi, S., dr. Emi Andriyani., Lia Junita, S.Farm Dan untuk Lia Rizqi Pratiwi, S.Pd yang telah memberikan dukungan serta perhatian kepada peneliti.
3. Kepada pihak SMP Negeri 1 Gunung Megang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data.
4. Ibu. Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes., Ibu Dr. Hartati, M.Kes., Bapak Dr. Sukirno, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes., Bapak Drs. Giartama, M.Pd., Bapak Drs. Maskur, M.Kes., Alm. Bapak Sy. Suherman, M.Kes., Bapak Dr. Meirizal Usra,

M.Kes., Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes., Bapak Drs. Afrizal, M.Kes., Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd., Bapak Ahmad Richard Victorian. M.Pd., Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., Ibu Destriani, M.Pd., Ibu Destriana, M.Pd., Ibu Silvi Aryanti, M.Pd., selaku Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak member ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.

5. Teman-teman Penjaskes 2014 yang telah memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Sahabat-sahabat saya Imam Dwi Anggoro, Een Nopriani, Roni Zakaria S, Evan Prasetia, Rian Fagesta, Revi Aditiyo Frandika dan Anggun Adi Putra yang telah member semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Almamater Kuning kebangganku yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi Mahasiswa Universitas Sriwijaya.
8. Kak Jul dan Kak Angga selaku staf dan administrasi Prodi Penjaskes yang telah banyak membantu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Palembang, Juli 2018

Wahyu Munandar  
NIM. 06061281419034



## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL .....  | i       |
| HALAMAN PENGESAHAN.....  | ii      |
| HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI TELAH DI UJIKAN.....                                    | iii     |
| HALAMAN PERNYATAAN .....   | iv      |
| KATA PENGANTAR.....  | v       |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....  | vi      |
| PRAKATA .....  | vii     |
| DAFTAR ISI .....   | ix      |
| DAFTAR TABEL .....   | xi      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | xii     |
| ABSTRAK .....  | xiii    |
| <br>   |         |
| <b>BAB I      PENDAHULUAN</b>  |         |
| 1.1   Latar Belakang Penelitian .....  | 1       |
| 1.2   Permasalahan Penelitian .....  | 2       |
| 1.3   Tujuan .....   | 3       |
| 1.4   Manfaat Penelitian .....   | 3       |
| <br>   |         |
| <b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>   |         |
| 2.1   Hakikat Sepak Takraw.....  | 4       |
| 2.2   Sejarah Sepak Takraw.....  | 5       |
| 2.3   Hakikat <i>Smash Kedeng</i> .....  | 5       |
| 2.3.1   Pengertian <i>Smash Kedeng</i> .....                                       | 5       |
| 2.3.2   Hal- hal yang perlu diperhatikan pada saat<br>melakukan <i>Smash</i> ..... | 6       |
| 2.3.3   Teknik Melakukan <i>Smash Kedeng</i> .....                                 | 6       |
| 2.4   Hakikat Latihan .....  | 7       |
| 2.4.1   Pengertian Pengaruh .....  | 7       |
| 2.4.2   Pengertian Latihan .....   | 7       |
| 2.4.3   Tujuan Latihan .....   | 8       |
| 2.4.4   Unsur Latihan .....  | 9       |
| 2.4.5   Prinsip-prinsip Dasar Latihan .....  | 10      |
| 2.4.6   Faktor-faktor Latihan .....  | 10      |
| 2.4.7   Aspek-aspek Latihan .....  | 11      |
| 2.5   Program Latihan .....  | 12      |
| 2.6   Hakikat Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....                                  | 13      |
| 2.7   Definisi Kekuatan Otot Tungkai .....   | 15      |
| 2.8   Daya Ledak ( <i>Explosive Power</i> ) .....                                  | 16      |
| 2.9   Pengertian Hasil .....   | 17      |
| 2.10 <i>Smash Kedeng</i> .....   | 17      |
| 2.11   Hasil <i>Smash Kedeng</i> .....   | 18      |
| 2.12   Kerangka Berpikir .....   | 18      |
| 2.13   Hipotesis .....   | 19      |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| BAB III | METODE PENELITIAN  |    |
| 3.1     | Jenis Penelitian .....   | 20 |
| 3.2     | Rancangan Penelitian.....  | 20 |
| 3.3     | Populasi dan Sampel .....  | 20 |
| 3.3.1   | Populasi .....   | 20 |
| 3.3.2   | Sampel .....   | 21 |
| 3.4     | Variabel Penelitian .....  | 21 |
| 3.5     | Definisi Operasional Variabel Penelitian .....   | 21 |
| 3.6     | Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....   | 22 |
| 3.7     | Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 22 |
| 3.8     | Instrument Penelitian .....  | 23 |
| 3.9     | Teknik Analisis Data .....   | 24 |
| 3.10    | Uji Normalitas Data .....  | 24 |
| 3.11    | Uji Hipotesis .....  | 25 |
| <br>    |  |    |
| BAB IV  | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN  |    |
| 4.1     | Hasil Penelitian.....  | 26 |
| 4.1.1   | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....  | 26 |
| 4.1.2   | Karakteristik Sampel .....   | 26 |
| 4.1.3   | Deskripsi Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i><br><i>Smash Kedeng</i> pada Permainan Sepak Takraw<br>Kelompok Eksperimen..... | 27 |
| 4.1.3.1 | <i>Pre Test Smash Kedeng</i> .....   | 27 |
| 4.1.3.2 | <i>Post Test Smash Kedeng</i> .....  | 29 |
| 4.1.4   | Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Knee Tuck</i><br><i>Jump</i> terhadap Hasil <i>Smash Kedeng</i> dalam<br>Permainan Sepak Takraw ..... | 31 |
| 4.1.5   | Analisis Data .....  | 31 |
| 4.1.5.1 | Uji Normalitas Data .....  | 31 |
| 4.1.5.2 | Hasil Normalitas <i>Pretest</i> .....  | 32 |
| 4.1.5.3 | Hasil Normalitas <i>Posttest</i> .....   | 32 |
| 4.1.6   | Uji Hipotesis .....  | 33 |
| 4.2     | Pembahasan .....   | 35 |
| 4.2.1   | Pembahasan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i><br><i>Smash Kedeng</i> .....  | 35 |
| 4.2.2   | Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Knee Tuck</i><br><i>Jump</i> terhadap Hasil <i>Smash Kedeng</i> .....                                   | 37 |
| <br>    |  |    |
| BAB V   | KESIMPULAN DAN SARAN   |    |
| 5.1     | Kesimpulan .....   | 41 |
| 5.2     | Saran .....  | 41 |
| <br>    |  |    |
|         | DAFTAR PUSTAKA .....   | 45 |
|         | LAMPIRAN .....   | 46 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel     |  | Hal |
|-----------|--|-----|
| Tabel 4.1 | Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> .....                           | 27  |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Pretest)</i> .....         | 28  |
| Tabel 4.3 | Distribusi Data Hasil <i>Posttest Knee tuck Jump</i> .....             | 29  |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Posttest)</i> .....        | 30  |
| Tabel 4.5 | Perbandingan Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Smash Kedeng</i> ..... | 31  |
| Tabel 4.6 | <i>Test of Normality Pretest</i> .....                                 | 32  |
| Tabel 4.7 | <i>Test of Normality Posttest</i> .....                                | 32  |
| Tabel 4.8 | <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> .....                    | 33  |
| Tabel 4.9 | Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Keluaran Ms. Excel .....                   | 34  |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran    |  | Hal |
|-------------|--|-----|
| Lampiran 1  | Daftar Riwayat Hidup .....   | 44  |
| Lampiran 2  | Program Latihan .....  | 45  |
| Lampiran 3  | Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> .....                             | 49  |
| Lampiran 4  | Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> .....                            | 50  |
| Lampiran 5  | Foto Dokumentasi .....   | 51  |
| Lampiran 6  | Persetujuan Sidang Skripsi .....                                     | 53  |
| Lampiran 7  | Usulan Judul Skripsi .....   | 54  |
| Lampiran 8  | Kartu Bimbingan Skripsi .....  | 55  |
| Lampiran 9  | Persetujuan Seminar Proposal Penelitian .....                        | 57  |
| Lampiran 10 | Pernyataan Telah Seminar Proposal .....                              | 58  |
| Lampiran 11 | Bukti Perbaikan Seminar Proposal Penelitian .....                    | 59  |
| Lampiran 12 | Pengesahan Proposal .....  | 60  |
| Lampiran 13 | Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....                           | 61  |
| Lampiran 14 | Pernyaataan Telah Seminar Hasil Penelitian .....                     | 62  |
| Lampiran 15 | Bukti Perbaikan Proposal Penelitian .....                            | 63  |
| Lampiran 16 | Pengesahan Seminar Hasil Penelitian .....                            | 64  |
| Lampiran 17 | Surat Perbaikan Skripsi.....   | 65  |
| Lampiran 18 | Surat Pengesahan Skripsi.....  | 66  |
| Lampiran 19 | Surat Izin Jilid Skripsi.....  | 67  |
| Lampiran 20 | Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....                             | 68  |
| Lampiran 21 | Surat Izin Penelitian Fkip Unsri.....                                | 70  |
| Lampiran 22 | Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Muara<br>Enim ..... | 71  |
| Lampiran 23 | Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....                 | 72  |

# **PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL *SMASH KEDENG* DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

Oleh:

Nama : Wahyu Munandar  
NIM : 06061281419034

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap meningkatkan hasil *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw pada siswa di SMP Negeri 1 Gunung Megang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quosey experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa berdasarkan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Gunung Megang. Sampel dalam penelitian menggunakan *teknik total sampling* dengan jumlah 30 siswa. Perlakuan yang diberikan sebanyak 18 kali pertemuan dengan pemberian latihan *knee tuck jump* yang mempengaruhi hasil *smash kedeng*. Instrumen penelitian yaitu tes melakukan *smash* dengan bola di lambungkan teman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan antara *pretest* dan *posttest*. Sebelum menerima perlakuan, skor rata-rata *pretest* adalah 9,76, kemudian skor rata-rata bertambah menjadi 10,86 berdasarkan hasil *posttest*. Temuan Penelitian yaitu dengan memberikan latihan *knee tuck jump* sebanyak 18 kali pertemuan dapat meningkatkan hasil *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw. Implikasi penelitian latihan *knee tuck jump* dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw. Hal ini membuktikan bahwa latihan *knee tuck jump* dapat mempengaruhi hasil *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw pada siswa di SMP Negeri 1 Gunung Megang.

**Kata-kata kunci** : *knee tuck jump, smash kedeng, sepak takraw*

**THE EFFECT OF KNEE TUCK JUMP EXERCISE ON SMASH  
KEDENG RESULT IN TAKRAW OF STUDENTS IN SMP  
NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

By:  
Name : Wahyu Munandar  
NIM : 06061281419034

**ABSTRACT**

This research aims to determine the effect of knee tuck jump can improve the results of smash kedeng in takraw of students in SMP Negeri 1 Gunung Megang. The method used in this research is quasi experiment with One Group Pretest-Posttest Design. The population in this research were 30 students based on the students who follow extracurricular sepak takraw. Sample in this research which is chosen by total sampling technique with 30 students. Treatment of the meeting was given 18 times with the provision of knee tuck jump exercise that affects the results of smash kedeng. The instrument of this research is test with the ball thrown friends. The results of this research shows that there was a change between pretest and posttest. Before receiving treatment, the average pretest score was 9.76. Then, the average score increases to 10.86 based on posttest results. Research findings that is by giving knee tuck jump exercise as much as 18 times the meeting can boost the results of smash kedeng in takraw. The implications of knee tuck jump are used as a variety of exercise ti improve the smash kedeng in takraw. The result shows that knee tuck jump can affect the results of smash kedeng in takraw of students in SMP Negeri 1 Gunung Megang.

**Keywords** : *knee tuck jump, smash kedeng, takraw*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang berasal dari benua Asia. Sepak takraw adalah salah satu jenis permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjangnya dan 20 kaki (6,1 m) lebar dibatasi oleh jaring (Iyakrus, 2012:1). Pemain dalam permainan sepak takraw ini berjumlah 3 orang pemain dalam satu pihak/tim, dan terdapat dua pihak/tim yang saling berhadapan. Bagian tubuh yang paling dominan digunakan dalam permainan sepak takraw ini adalah kaki. Tujuan permainan dari setiap pihak/tim yang bermain adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau kesalahan dalam bermain.

Permainan sepak takraw harus mempunyai kemampuan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan bahu, dan dengan menggunakan telapak kaki, namun tidak berarti prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lain juga yang menunjang peningkatan prestasi. S. Haryono, 2005(dalam buku Iyakrus, 2012:19) salah satu faktornya adalah *smash kedeng*. Menurut Harjon dalam (Zalfendi,dkk, 2009:144) *smash kedeng* adalah gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. *Smash kedeng* yang baik dan bagus akan mematikan bola di daerah lawan dan sulit bagi lawan untuk melakukan bendungan/mempertahankan bola, oleh sebab itu pemain tentunya harus mahir dalam melakukan serangan terutama dalam melakukan *smash kedeng*.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Gunung Megang sepak takraw sudah menjadi mata pelajaran tetapi di ekstrakurikuler tidak ada yang berminat maka dari itu mau memperkenalkan permainan sepak takraw dengan siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang cara permainan sepak takraw karena itu

mengambil penelitian di SMP Negeri 1 Gunung Megang supaya siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, namun dalam kenyataan yang terjadi di lapangan pada siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang *Smash* kedeng ternyata mengalami kendala. Hal ini disebabkan kurangnya pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw karena itu saya mengambil penelitian smash kedeng dalam permainan sepak takraw dengan menggunakan latihan *Knee Tuck Jump* untuk meningkatkan hasil smash kedeng siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang.

Menurut (Harjon, 1984 dalam buku Zalfendi,dkk, 2009) *smash kedeng* adalah gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah di uraikan pada latar belakang penelitian, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut :

(1) Apakah terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw; (2) Kurang baiknya hasil *smash kedeng* pada permainan sepak takraw; (3) Kurang baiknya akurasi *smash kedeng* pada permainan sepak takraw.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas,maka untuk jelas fokus masalah perlu dibatasi sebagai berikut, Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *smash kedeng* pada siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas yang menjadi rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *Smash* kedeng sepak takraw pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gunung Megang ?”



### **1.3 Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dapat meningkatkan hasil *smash kedeng* pada siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang dalam permainan sepak takraw.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai adalah (1) sebagai bahan pemikir atau bahan masukan bagi guru, pelatih dalam pembinaan prestasi sepak takraw. (2) untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepak takraw kepada siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang. (3) untuk memperoleh bahan pengetahuan bagi siswa dalam penelitian ini, dalam penyempurnaan latihan sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Bandung: Pakar Raya.
- Harsono. 2007. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hartati, Silvi Aryanti, Pajar Al Qodar. 2017. *Development of Learning Athletic Learning Models Release Directly Baset Games in Elementary School*. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya*. *Jurnal*. Vol. 2. No. 1, Januari 2012. Diakses pada 20 Januari 2018.
- Jayadi, Wahyu. 2010. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Latihan Half Squat Jump terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar*. *Jurnal*. Tersedia di <http://jurnal.w.jayadi.ojs.unm.ac.id>. Diakses pada 13 Desember 2017.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Usup, Yusup. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Zalfendi. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Press.