

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, FLEKSIBILITAS DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL *SMASH* KEDENG PADA SEPAK TAKRAW

Aswat, Ahmad Atiq, Fitriana Puspa Hidasari
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: *Aswatamamunziri13@gmail.com*

Abstract

This study aimed to determine the relationship of leg muscle power, flexibility and agility to the results of the Kedeng smash in SMP Negeri 20 Pontianak. The method used was correlational with quantitative descriptive research form. The data source of this study were students who took the sepaktakraw extracurricular and the data was to do a series of tests and then the assessment was taken from the best score. The results showed a relationship of leg muscle power to the results of the kedeng smash $r_{count} > r_{table}$ ($0.684 > 0.468$) with a contribution of 46.7%, a correlation of flexibility to the results of the smash kedeng $r_{count} > r_{table}$ ($0.698 > 0.468$) with a contribution of 48.7%, the relationship of agility to the results smash kedeng $r_{count} > r_{table}$ ($0.638 > 0.468$) with a contribution of 40.7%, there is a relationship between leg muscle power, flexibility and agility to the results of kedeng smash $r_{count} > r_{table}$ ($0.812 > 0.468$) with a contribution of 66%. So, leg muscle power, flexibility and agility have a significant relationship to the results of the kedeng smash.

Keywords: *Agility, Flexibility, Kedeng Smash Results, Leg Muscle Power*

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga permainan yang memiliki tingkat ketenangan yang tinggi dan mempertahankan bola di atas udara agar tidak jatuh ke bawah lantai atau tanah. Olahraga ini sebagian besar digemari dari kalangan anak-anak pemula sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan, dilihat dari segi permainan ini yang lumayan rumit dan bisa menjadi tantangan bagi setiap yang ingin mencoba yaitu menimang bola (ke udara) menggunakan kaki.

Sepak takraw mulai berkembang dan dikenalkan sebagai kegiatan belajar mengajar di sekolah (intrakurikuler) maupun di luar sekolah (ekstrakurikuler). Di dalam lingkungan sekolah, sepak takraw diajarkan oleh seorang guru bertujuan untuk meningkatkan suatu pembelajaran olahraga

sama seperti olahraga lainnya. Ekstrakurikuler sangat berperan penting dalam meningkatkan keterampilan dan pembinaan prestasi olahraga di sekolah khususnya di olahraga sepak takraw. Pembinaan ekstrakurikuler sangat diperlukan di waktu latihan, karena pelatih dituntut untuk melakukan pembinaan maksimal supaya tujuan dari latihan dapat diperoleh dengan hasil yang memuaskan, peserta didik juga di tuntut untuk melakukan latihan sesuai dengan jadwal dan porsi yang telah diberikan oleh seorang pelatih.

Menurut Jamalong dan Asri (2014:6) “dalam permainan sepak takraw terdapat beberapa jenis teknik, yaitu teknik dasar dan teknik khusus, teknik dasar terdiri dari sepakan, *heading*, mendada, memaha, dan membahu, sedangkan teknik khusus terdiri dari melambungkan bola ke tekong, sepak

mula, menerima sepak mula, serangan (*smash*) dan membendung (*block*)". Diantara beberapa teknik khusus yang paling berpengaruh adalah *smash*. Melakukan *smash* yang baik dan benar dapat mempengaruhi mental lawan sehingga dapat mematikan bola dan memperoleh angka atau poin dari daerah lawan.

Sejalan dengan pendapat Jamalong dan Asri (2014:36) bahwa "tujuan *smash* adalah untuk mematikan bola di daerah lawan dan selanjutnya memberikan kesempatan dan peluang untuk menang". *Smash* adalah suatu teknik yang dilakukan oleh pemain untuk melakukan serangan dan dilakukan dengan pukulan keras ke daerah lawan guna mendapatkan sebuah angka atau poin.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang olahraga, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, maka diperlukan suatu latihan yang intensif supaya mendapatkan hasil yang optimal. Kondisi fisik yang mempengaruhi pada *smash* yakni *power* otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, ketepatan. Dalam penelitian ini penulis hanya menggunakan unsur fisik dalam melakukan *smash* kedeng yaitu *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincuhan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 20 Pontianak, penulis melihat terdapat masalah pada peserta didik sebagian belum dapat menyeberangkan bola dengan baik saat melakukan *smash* kedeng, penyebabnya dari peserta didik itu sendiri, pada saat seorang pelatih melempar bola ke atas peserta didik melakukan lompatan dan melakukan *smash* kemudian bola yang dihasilkan tersangkut di net dan keluar lapangan.

Sebelum melakukan *smash*, peserta didik kurang maksimal dan kurang serius dalam melakukan latihan *stretching* (peregangan) guna mendapatkan unsur fisik yang optimal yaitu kelenturan badan, saat melakukan *smash* peserta didik mengalami kesulitan dalam menjangkau bola,

disebabkan badan kaku serta gerak lincah kaki melakukan lompatan masih belum terkoordinasi dengan baik. Dengan masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Power* Otot Tungkai, Fleksibilitas, dan Kelincuhan Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Sepak Takraw".

Menurut Jamalong dan Asry (2014:51) "Permainan sepak takraw dimainkan di sebuah lapangan bulutangkis dengan ukuran 13.4m x 6.1m bebas dari segala rintangan sehingga 8 m tinggi dari permukaan lantai lapangan (lapangan pasir atau rumput tidak di perbolehkan)".

Permainan sepak takraw merupakan suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu/tim yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain, dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis dengan gerakan menyepak atau dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Menurut Sofyan (2011:35) "*Smash* adalah teknik menyepak bola yang ditujukan untuk melakukan serangan terhadap lawan". Menurut Husdarta dkk (2017 :316) "*Smash* merupakan salah satu senjata pamungkas dalam penyerangan untuk memenangkan setiap set dalam permainan".

Smash adalah sebagai serangan terakhir terhadap lawan yang di umpan oleh seorang *feeder* dan dilanjutkan dengan pukulan yang keras guna mendapatkan poin sebanyak-sebanyaknya serta memenangkan setiap set dalam permainan.

Menurut Muharram dan Puspodari (2018:42) "*smash* kedeng adalah *smash* yang dilakukan dengan membalakangi net atau daerah permainan lawan dengan ayunan tungkai lurus serta putar badan (pinggul, punggung, bahu) ke arah luar kanan tubuh, kemudian lakukan smes dengan punggung kaki, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung (apabila smes tersebut dilakukan oleh pemain tidak kidal)".

Smash kedeng adalah seorang pemain yang membalakangi net atau daerah permainan lawan kemudian melakukan

serangan dengan tolakan kaki yang eksplosif secepatnya kemudian kaki tumpu dijulurkan ke atas untuk menjemput bola dan tidak dilakukan dengan putaran badan (salto) sebagai upaya serangan kepada pihak lawan untuk menciptakan poin.

Power otot tungkai atau daya ledak menurut Oki (2019:69) “Eksplosif *power* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan”. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif pada tungkai kaki dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Fleksibilitas atau disebut kelentukan, Menurut Widiastuti (2015:173) “Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Fleksibilitas adalah sebuah gerakan yang dilakukan seseorang melalui ruang gerak persendian secara maksimal untuk mendapatkan jangkauan yang lebih luas.

Menurut Harsono (2018:50) “Kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh untuk melakukan sebuah pergerakan secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran.

METODE PENELITIAN

Menurut Sukardi (2015:166) “penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih”. Terdapat empat variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu *power* otot tungkai, fleksibilitas, kelincahan dan hasil *smash* kedeng. Penelitian korelasi ini dilakukan perhitungan dengan korelasi *bivariate* dan regresi *linear*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 20 Pontianak Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 20 siswa. Alasan pengambilan populasi tersebut adalah subjek mempunyai usia yang relatif sama, walaupun ada selisih hanya sedikit. Dari alasan tersebut maka populasi yang diambil telah memenuhi syarat, di mana harus memiliki minimal satu sifat sama.

Sampel dalam penelitian ini adalah semua anggota populasi yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 20 Pontianak yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan tes, menurut Zainal, (2014:226) “tes merupakan suatu teknik pengukuran yang didalamnya terdapat berbagai pertanyaan, atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan atau dijawab oleh responden”. Tes pertama melakukan tes *power* otot tungkai dengan alat ukur *vertical jump meter*, tes kedua melakukan tes fleksibilitas dengan alat ukur *sit and reach*, ketiga melakukan tes kelincahan dengan *illinois agility run*, terakhir tes hasil *smash* kedeng.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis menggunakan SPSS. Sebelum data diolah, terlebih dahulu data diubah dari data mentah menjadi data baku dengan teknik T skor. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji korelasi (hubungan) menggunakan korelasi *bivariate*, uji regresi berganda menggunakan analisis *regression linear*, uji hipotesis, kemudian mendeskripsikan hasil penelitian dan pembahasan terhadap hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian ini menjelaskan mengenai hasil penelitian yang dilakukan dan data diolah menggunakan SPSS. Hasil penelitian diolah melalui serangkaian tes yang

menjadi alat pengumpulan data. Adapun tes yang dilakukan adalah *power* otot tungkai (X_1) yang diukur dengan alat *vertical jump meter*, fleksibilitas (X_2) yang diukur dengan alat *sit and reach*, kelincahan (X_3) yang diukur dengan tes *Illinois agility run*, dan mengukur hasil *smash* kedeng (Y) yang diukur dengan masuknya bola di lapangan yang telah diberi skor atau angka.

Setelah tes dilaksanakan mendapatkan data mentah dan kemudian diolah menjadi data yang baku, maka dilakukan analisis data dalam bentuk uji deskriptif statistik, uji korelasi *bivariate*, kemudian uji regresi (*linear*). Berikut analisis data masing-masing variabel dalam hasil penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji *Descriptive Statistics*

Komponen	N	Minimum	Maximum	Rata-rata	Std. Deviasi
<i>Power</i> Otot tungkai	20	29	62	44.40	9.139
Fleksibilitas	20	11	25	16.50	3.900
Kelincahan	20	21.97	17.73	20.1250	1.36386
<i>Smash</i> Kedeng	20	10	16	12.55	1.538

Setelah mendapatkan hasil uji deskriptif statistik, selanjutnya menentukan data tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan kelas interval dan persentase.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
29-35	2	10%
36-42	7	35%
43-49	4	20%
50-56	5	25%
57-63	2	10%

Berdasarkan tabel diatas, dari 20 sampel penelitian diketahui 2 peserta didik mendapatkan skor sangat baik (10%), 5 peserta didik mendapatkan kriteria baik

(25%), 4 peserta didik mendapatkan kriteria cukup (20%), 7 peserta didik mendapatkan kriteria sedang (35%), dan 2 peserta didik mendapatkan kriteria kurang (10%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Fleksibilitas

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
11-13	5	25%
14-16	5	25%
17-19	6	30%
20-22	2	10%
23-25	2	10%

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel penelitian diketahui 10 peserta didik mendapatkan kriteria sangat baik (50%), 5

peserta didik mendapatkan kriteria baik (25%), 5 peserta didik mendapatkan kriteria kurang (25%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval (Detik)	Frekuensi	Persentase
21.61-21.97	3	15%
20.77-21.60	4	20%
19.87-20.76	6	30%
18.45-19.86	3	15%
17.73-18.44	4	20%

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel penelitian diketahui 4 peserta didik berada dikriteria sangat baik (20%), 3 peserta didik berada dikriteria baik (15%), 6 peserta didik berada dikriteria sedang (30%), 4 peserta didik berada dikriteria cukup (20%) dan 3 peserta didik berada dikriteria kurang (15%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil *Smash* Kedeng

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
10-11	4	20%
12-13	11	55%
14-15	4	20%
16-17	1	5%

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel penelitian diketahui 5 peserta didik berada dikriteria baik (25%), 11 peserta didik berada dikriteria sedang (15%) dan 4 peserta didik berada dikriteria cukup (20%).

**Hasil Penelitian
Uji Korelasi**

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi (hubungan) diantara variabel yang diteliti. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *bivariate correlate* pada taraf signifikansi 0.05.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Korelasi *Power* Otot Tungkai (X_1), Fleksibilitas (X_2), dan Kelincahan (X_3) Terhadap Hasil *Smash* Kedeng (Y)

Komponen	r_{hitung}	r_{tabel}	kriteria keputusan
<i>Power</i> otot tungkai terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.684	0.468	$r_{hitung} > r_{tabel}$ H_a diterima
Fleksibilitas terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.698	0.468	$r_{hitung} > r_{tabel}$ H_a diterima
Kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.638	0.468	$r_{hitung} > r_{tabel}$ H_a diterima
<i>Power</i> otot tungkai, Fleksibilitas dan Kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.812	0.468	$r_{hitung} > r_{tabel}$ H_a diterima

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan uji koefisien korelasi dilakukan cara mengkonsultasikan harga r_{hitung} dengan r_{tabel} untuk α : 5% dengan N: 20 dan r_{tabel} 0.468. Berdasarkan pada perhitungan dan nilai kritis r_{tabel} dapat disimpulkan bahwa nilai r_{hitung} *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* kedeng yaitu $0.684 > r_{tabel}$ 0.468, nilai r_{hitung} fleksibilitas terhadap hasil *smash* kedeng yaitu $0.698 > r_{tabel}$ 0.468, nilai r_{hitung} kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng yaitu $0.638 > r_{tabel}$ 0.468, dan nilai r_{hitung} *power* otot tungkai,

fleksibilitas, dan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng yaitu $0.812 > r_{tabel}$ 0.468. maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti bahwa *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan memiliki hubungan signifikan terhadap hasil *smash* kedeng.

Uji Regresi

Uji regresi bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara variabel yang diteliti. Pengujian pada statistik menggunakan SPSS dengan uji *regression linear*.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Summary Variabel Power Otot Tungkai (X₁), Fleksibilitas (X₂), dan Kelincahan (X₃) Terhadap Hasil Smash Kedeng (Y)

Komponen	R square	R	Kriteria Keputusan
Power otot tungkai terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.467	0.684	Power otot tungkai berpengaruh terhadap hasil <i>smash</i> kedeng
Fleksibilitas terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.487	0.698	Fleksibilitas memiliki kontribusi terhadap hasil <i>smash</i> kedeng
Kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.407	0.638	Kelincahan memiliki kontribusi terhadap hasil <i>smash</i> kedeng
Power otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	0.660	0.812	Power otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap hasil <i>smash</i> kedeng

Berdasarkan tabel *output* SPSS “model summary” diatas, diketahui nilai koefisien determinasi atau R square adalah 0.467, 0.487, 0.407, 0.660. Nilai R square (*Power* otot tungkai) 0.467 ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu $0.684 \times 0.684 = 0.467$. Angka tersebut mengandung arti bahwa *power* otot tungkai berpengaruh terhadap hasil *smash* kedeng sebesar 46.7% Sedangkan sisanya ($100\% - 46.7\% = 53.3\%$) dipengaruhi variabel lain.

Nilai R square (fleksibilitas) 0.487 ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu $0.698 \times 0.698 = 0.487$. Angka tersebut mengandung arti bahwa *power* otot tungkai berpengaruh terhadap hasil *smash* kedeng sebesar 48.7% Sedangkan sisanya ($100\% - 48.7\% =$

51.3%) dipengaruhi variabel lain. Nilai R square (kelincahan) 0.407 ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu $0.638 \times 0.638 = 0.407$. Angka tersebut mengandung arti bahwa *power* otot tungkai berpengaruh terhadap hasil *smash* kedeng sebesar 40.7% Sedangkan sisanya ($100\% - 40.7\% = 59.3\%$) dipengaruhi variabel lain. Nilai R square (*Power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan) 0.660 ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu $0.812 \times 0.812 = 0.660$. Angka tersebut mengandung arti bahwa *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan berpengaruh terhadap hasil *smash* kedeng sebesar 66% Sedangkan sisanya ($100\% - 66\% = 34\%$) dipengaruhi variabel lain.

Tabel 8. Hasil Uji ANOVA Power Otot Tungkai (X₁), Fleksibilitas (X₂), dan Kelincahan (X₃) Terhadap Hasil *Smash* Kedeng (Y)

Komponen	F _{hitung}	F _{tabel}	Signifikansi
Power otot tungkai terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	15.801	3.59	0.001
Fleksibilitas terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	17.055	3.59	0.001
Kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	12.333	3.59	0.002
Power otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	10.334	3.59	0.001

Berdasarkan hasil Uji ANOVA atau F test di atas menunjukkan F_{hitung} Power otot tungkai 15.801 > F_{tabel} 3.59 dengan tingkat signifikansi 0.001 < 0.05, F_{hitung} fleksibilitas 17.055 > F_{tabel} 3.59 dengan tingkat signifikansi 0.001 < 0.05, F_{hitung} kelincahan 12.333 > F_{tabel} 3.59 dengan tingkat signifikansi 0.002 < 0.05, F_{hitung} Power otot

tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan 10.334 > F_{tabel} 3.59 dengan tingkat signifikansi 0.001 < 0.05, hal ini berarti hipotesis secara simultan untuk *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan mempunyai pengaruh terhadap hasil *smash* kedeng.

Tabel 9. Hasil Uji T Parsial Power Otot Tungkai (X₁), Fleksibilitas (X₂), dan Kelincahan (X₃) Terhadap Hasil *Smash* Kedeng (Y)

Komponen	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria Keputusan
Power otot tungkai terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	3.975	1.739	t _{hitung} > t _{tabel} , Ha diterima
Fleksibilitas terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	4.130	1.739	t _{hitung} > t _{tabel} , Ha diterima
Kelincahan terhadap hasil <i>smash</i> kedeng	3.512	1.739	t _{hitung} > t _{tabel} , Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) *power* otot tungkai (X₁), fleksibilitas (X₂), kelincahan (X₃) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (hasil *smash* kedeng) dilakukan Uji t Parsial. Dasar pengambilan keputusan untuk uji t parsial dalam analisis regresi berdasarkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} maka: H₀ diterima dan H_a ditolak jika nilai t_{hitung} < t_{tabel} atau jika nilai sig > 0.05 kemudian H₀ ditolak dan H_a diterima jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} atau jika nilai sig < 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t_{hitung} *power* otot tungkai sebesar 3.975 > t_{tabel} 1.739 dengan tingkat signifikansi 0.001 < 0.05, t_{hitung} fleksibilitas sebesar 4.130 > t_{tabel} 1.739 dengan tingkat signifikansi 0.001 < 0.05, t_{hitung} kelincahan

sebesar 3.512 > t_{tabel} 1.739 dengan tingkat signifikansi 0.002 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya “*power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan berpengaruh terhadap hasil *smash* keden

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilaksanakan, adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, fleksibilitas dan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng pada peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 20 Pontianak. (1) Adanya hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* kedeng r_{hitung} > r_{tabel} (0.684 > 0.468) dengan kontribusi sebesar 46.7%. *power* otot tungkai sangat

berperan penting untuk *smash* kedeng yaitu dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. (2) Adanya hubungan fleksibilitas terhadap hasil *smash* kedeng $r_{hitung} > r_{tabel}$ $0.698 > 0.468$ dengan kontribusi sebesar 48.7%. Jadi fleksibilitas memiliki peranan penting untuk *smash* kedeng. (3) Adanya hubungan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.638 > 0.468$) dengan kontribusi sebesar 40.7%. Jadi kelincahan berperan penting untuk meningkatkan hasil kemampuan *smash* kedeng. (4) Adanya hubungan *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.674 > 0.468$) dengan kontribusi sebesar 45.4%. Berdasarkan analisis komponen fisik yang mempengaruhi hasil *smash* kedeng adalah *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan, jika pemain memiliki ketiga komponen fisik ini maka akan mudah baginya untuk menghasilkan hasil *smash* kedeng yang diharapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berikut simpulan dalam penelitian ini: (1) Adanya hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* kedeng dengan kontribusi sebesar 46.7% dan sisanya 53.3% dipengaruhi variabel lain. (2) Adanya hubungan fleksibilitas terhadap hasil *smash* kedeng dengan kontribusi sebesar 48.7% dan sisanya 51.3% dipengaruhi variabel lain. (3) Adanya hubungan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng dengan kontribusi sebesar 40.7% dan sisanya 59.3% dipengaruhi variabel lain. (4) Adanya hubungan *power* otot tungkai, fleksibilitas dan kelincahan terhadap hasil *smash* kedeng dengan kontribusi sebesar 66% dan sisanya adalah 34% dipengaruhi variabel lain.

Saran

Adapun sarannya adalah: (1) Untuk meningkatkan hasil *smash* kedeng dapat dilakukan dengan meningkatkan *volume* latihan *power* otot tungkai, fleksibilitas, dan kelincahan karena lebih berpengaruh terhadap hasil *smash* kedeng. (2) Setelah mengetahui terdapat hubungan dan kontribusi signifikan sebesar 66%

diharapkan pelatih dapat fokus melatih dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai, fleksibilitas dan kelincahan agar dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng secara maksimal. (3) Untuk meningkatkan hasil *smash* yang lebih lanjut, maka perlu diadakan penelitian diluar variabel dalam penelitian ini karena masih ada variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil *smash* kedeng diluar variabel yang diteliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Z. (2014). *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Hanif, A.S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- Husdarta. (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Jamalong, A., & Syam, A. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Mariyono, dkk. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 6 (1): 66-71. Diakses 25 Maret 2020.
- Muharram, N.A., & Puspodari. (2018). Pengembangan Variasi Model Latihan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepaktakraw. *Bravo's Jurnal*. Vol. 6 (1): 41-47. Diakses: 27 Januari 2020.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

