

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN, KECEPATAN, POWER DAN
DAYA TAHAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAK TAKRAW DI SKEOLAH MENENGAH
KOTA KINABALU SABAH MALAYSIA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Olahraga



Oleh :
SUANAM MARADAN
938581



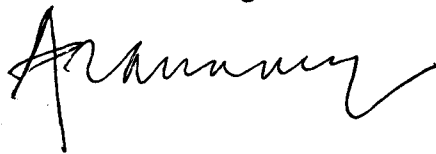
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
1 9 9 6**

N a m a : SUANAM MARADAN

**Judul : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN, KECEPATAN, POWER
DAN DAYA TAHAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAK TAKRAW DI SEKOLAH MENENGAH KOTA
KINABALU SABAH MALAYSIA**

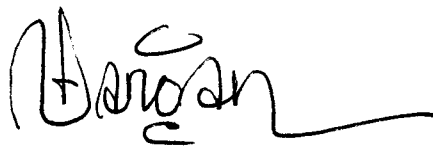
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING

Pembimbing I



**(Drs. H. Sudradjat Prawirasaputra)
NIP. 130321069**

Pembimbing II



**(Drs. Beltasar Tarigan, MS.)
NIP. 131284609**

Mengetahui

Ketua

Jurusan Pendidikan Olahraga



**(Drs. H.T. Sukarna M.)
NIP. 130187751**

PERNYATAAN

Saya mengaku bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

SUANAM MARADAN

"Sekalipun ada emas dan permata banyak, tetapi yang paling berharga ialah bibir dan berpengetahuan."

(Amsal 15)

"Janganlah memuji diri karena esok hari,
karena engkau tidak tahu apa yang akan
terjadi hari itu.

Biarlah orang lain memuji engkau dan
bukan mulutmu.

orang yang tidak kau kenai dan bukan
bibirmu sendiri".

Karya ini kupersembahkan untuk :
Istri dan Anak-anak, serta keluarga yang
tulus kasihnya dan selalu berdoa untukku.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena dengan limpah karunianya dapatlah penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan naskah ini tentu penulis tidak dapat menyelesaikannya sendiri tanpa adanya bantuan dari pihak lain mulai dari persiapan, penelitian, pengujian serta dalam penyusunannya, baik berupa dorongan moril maupun dukungan material. Untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Rusli Lutan, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Bandung yang telah memberi izin penelitian.

2. Bapak Drs. H.T. Sukarna M, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung, juga telah memberikan motivasi terhadap penulisan skripsi ini.

3. Bapak Drs. H. Sudradjat Prawirasaputra, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bantuan dan tunjuk ajar yang sangat berguna dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Drs. B. Tarigan, MS, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bantuan dan tunjuk ajar yang sangat berguna dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Tite J, selaku pembimbing akademik yang telah menyetujui dan memberi dukungan kepada penulis terha-

dap penelitian dan penyusunan skripsi ini.

6. Staf Dosen dan karyawan di lingkungan FPOK IKIP Bandung.

7. Bapak Drs. Andi Suntoda, selaku dosen mata kuliah Tes dan Pengukuran, yang juga memberikan bantuan terhadap pelaksanaan penelitian.

8. Seluruh keluarga besar mahasiswa FPOK IKIP Bandung.

9. Yayasan Negeri Sabah yang telah memberikan Beasiswa kepada penulis untuk melanjutkan pelajaran.

10. Kepada mama, abang dan Kakak yang telah memanjatkan doa dan memberikan semangat dan dorongan untuk penulis melanjutkan pelajaran ke peringkat yang lebih tinggi.

11. Semua pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan sebaiknya dan semoga segala bantuan yang telah diberikan dalam bentuk bimbingan maupun materi diucapkan ribuan terima kasih.

Penulis

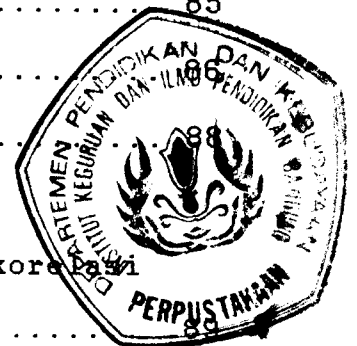
JESUMA



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
ABSTRAK	x
BAB I PENAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	5
F. Hipotesis.....	6
G. Pembatasan Masalah.....	7
H. Penjelasan Istilah Dalam Judul.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
B. Hubungan Daya Tahan dengan Servis, Smash dan Kontrol dalam permainan sepak takraw.	11
C. Hubungan Kekuatan dan Smash dalam Ketramp- pilan Bermain Sepak Takraw.....	15
D. Hubungan Power. Smash dalam Ketrampilan bermain Sepak Takraw	16
E. Hubungan Kecepatan dengan Smash dan Kontrol dalam ketrampilan bermain sepak	

	takraw	20
	F. Teknik Dasar dan Teknik Khusus dalam Permainan Sepak Takraw	24
BAB	III PROSEDUR PENELITIAN.....	46
	A. Metode Penelitian.....	46
	B. Populasi dan Sampel.....	48
	C. Disain Penelitian.....	50
	D. Alat Pengumpul Data.....	51
	E. Tata Cara Pelaksanaan Tes.....	52
	F. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	66
	G. Prosedur Pengolahan Data.....	67
BAB	IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	74
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	74
	B. Diskusi Penemuan.....	82
BAB	V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
	A. Kesimpulan	85
	B. Saran-saran.....	
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN - LAMPIRAN	
	A. Analisis signifikansi koefisien korelasi diantara variabel	
	B. Data-data mentah Hasil Tes dan Pengukuran	104
	C. Data-data baku (T.Score) Hasil Tes dan Pengukuran	121



D. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Kekuatan	127
E. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Kecepatan.....	129
F. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data...	
Tes Power.....	131
G. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Daya Tahan.....	133
H. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Servs.. ..	135
I. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Sepak Sila.....	137
J. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Smash	139
K. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	
Tes Komponen Fisik.....	141
L. Skor Standar Tes Servis Percobaan 1-5...	143
M. T. Skor Servis.....	153
N. Regresi Ganda Kekuatan, Kecepatan, Daya	
Tahan dan Servis.....	155
- Regresi Ganda Kekuatan, Power, Kecepatan,	
Daya Tahan dan Servis.....	155
- Regresi Ganda Kekuatan, Power, Kecepatan,	
Daya Tahan dan Sepak Sila.....	159

- Regresi Ganda Komponen Fisik dengan	
Keterampilan	161
O. Hubungan Kekuatan dengan Keterampilan ..	165
- Hubungan Power dengan Keterampilan.....	167
- Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan.	169
- Hubungan Daya Tahan dengan	
Keterampilan	171
P. Nilai-nilai Kritis Uji Lilliefors	173
Q. Daftar F : Luas di bawah lingkungan	
Normal Standar dari 0 ke Z	174
R. Daftar G : Nilai Persentil untuk Distri-	
busi t , $V = dk$	175
S. Daftar I : Nilai Persentil untuk	
Distribusi F	176
T. Surat Izin Mengutip	181
U. Surat Tugas Pembimbing.....	182
V. Surat Permohonan mengadakan Penelitian..	183
W. Surat Izin Mengadakan Penelitian.....	184
X. Riwayat Hidup	185

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2 Cara pelaksanaan sepak sila	26
2.2 Cara melakukan sepak badek	27
3.2 Cara melakukan Menapak	28
4.2 Cara melakukan sepak cungkil, lihat perkenaan bola pada kaki	29
5.2 Cara pelaksanaan sepak kuda, lihat perkenaan bola pada kaki.....	30
6.2 Memerlihatkan perkenaan bola dengan dahi.....	32
7.2 Bola ditanduk pada samping kanan kepala.....	33
8.2 Bola ditanduk pada samping kiri kepala.....	34
9.2 Bola ditanduk pada bagian belakang kepala.....	35
10.2 Cara Pelaksanaan mengontrol bola dengan dada.....	36
11.2 Cara pelaksanaan mengontrol bola dengan paha.....	38
12.2 Urutan melakukan servis	41
13.2 Urutan melakukan smash	44
14.2 Blok menggunakan bagian belakang badan.....	45
1.3 Cara Lari 60 meter.....	55
2.3 Tes gantung angkat tubuh untuk pria.....	58
3.3 Loncat tegak.....	60
4.3 Lari 1200 meter.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	74
2.4 Hasil Perhitungan Normalitas Data.....	75
3.4 Hasil Interkorelasi Antara Variabel.....	76
4.4 Hasil Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Diantara Variabel.....	77
5.4 Uji Signifikansi Koefesien Korelasi Antara Komponen Fisik Dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw ...	78
6.4 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda Komponen Fisik dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw	79
7.4 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Komponen Fisik Dengan Teknik Dasar Keterampilan...	80
8.4 Hasil Indeks Determinasi Komponen Fisik Terhadap Keterampilan	81

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Hubungan Antara Kekuatan, Kecepatan, Power dan Daya Tahan dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw di Sekolah Menengah Kota Kinabalu". Adapun masalah penelitian yang penulis ajukan adalah ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw, serta berapa besarkah sumbangan serta manakah dari keempat variabel tersebut yang mempunyai hubungan terbesar pada keterampilan bermain sepak takraw.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi (analisis korelasi). Tujuan penelitian deskriptif ini ialah penulis ingin melihat seberapa besar hubungan dari keempat variabel terikat terhadap variabel bebas yaitu keterampilan bermain sepak takraw.

Keterampilan menempatkan bola ke daerah lawan secara tepat ditentukan oleh beberapa faktor yaitu, kecepatan, daya-tahan dan power tungkai, pada saat melakukan smash, service dan kontrol. Semua faktor itu terdapat dalam suatu gerakan yang berlangsung dengan cepat dan singkat, sehingga memerlukan kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dalam melakukannya. Pada gerakan rotasi tungkai dan sepakan pada saat melakukan smash dan service dengan menggunakan power dan kecepatan dan kekuatan tungkai. Sedangkan untuk melakukan gerakan smash, service dan kontrol bola dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan.

Setelah data terkumpul dari hasil tes yang dilakukan terhadap sampel penelitian, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut. Dari hasil pengolahan dan analisis data dari keempat variabel yaitu:

1. Hubungan antara kekuatan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur kekuatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 1,85%.
2. Hubungan antara kecepatan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 2,33%.
3. Hubungan antara power dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur power memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 0,05%.
4. Hubungan antara daya tahan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur daya tahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 16,89%.
5. Hubungan dari keempat variabel tersebut (kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan) dengan keterampilan bermain sepak takraw, menunjukkan bahwa variabel Daya Tahan mempunyai pengaruh yang lebih unggul terhadap keterampilan bermain sepak takraw jika dibandingkan dengan kekuatan, kecepatan dan power.

Oleh karena itu, penulis ingin memberikan saran agar para pelatih lebih memperhatikan unsur Daya Tahan dalam penyusunan program latihan dalam meningkatkan pembinaan sepak takraw tanpa melupakan unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan dan power.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali Mohamad. (1984). Kepeneletian Kependidikan dan Strategi. Bandung. Penerbit Angkasa.
- Arikunto, Suharsimi. (1986). Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek. Penerbit PT Bina Angkasa.
- Depdikbud RI (1979) Permainan Sepak Takraw. Jakarta, Depdikbud RI.
- Frankel and Wallen. (1990). How To Design and Evaluate Research in Education. USA: Mc Graw Hill Inc.
- Giriwijoyo, S. (1982). Ilmu Faal Olahraga. Bandung. Diktat.
- Hadi, Sutrisno. (1991). Metodologi Research. Jilid I Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Harsono. (1988). Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching. Jakarta. C.V. Tambak Kusuma
- Nazir Mohamad. (1983). Metode Penelitian. Jakarta, Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nasution S. (1983). Metode Research. Penelitian Ilmiah. Bandung: Penerbit Jemmars.
- Rubai, et al. (1980). Tunas Cemerlang Manual Latihan Sepak Takraw. Kuala Lumpur. Jajlis Sukan Negara.
- Singer, Robert N. (1980). Motor Learning and Human Performance. New York: MacMillan Publishing.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode, dan Teknik. Bandung : Tarsito.
- Sudjana (1989). Metoda Statistika. Bandung : Tarsito.

Sumber lain

- Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1992). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta