

Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Club PSTI Kabupaten Demak

Fatatus Sya'diyah

fatatus122@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Fatatus Sya'diyah. "Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap kemampuan Smash Kedeng Pada Atlet Club PSTI Kabupaten Demak" Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang. 2023. Atlet PSTI Kabupaten Demak kurang memperhatikan kekuatan dan keseimbangan kaki saat melakukan tendangan kedeng. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan smash kedeng berhubungan dengan kekuatan otot dan keseimbangan kaki. Tujuan yang digunakan penelitian dimana terdapat hubungann dimana kekuatan tungkai dengan keseimbangan terhadap kemampuan memukul rotan Kedeng PSTI Kabupaten Demak. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan inferensial sebagai jenis penelitiannya. Sampling jenuh sebagai teknik sampling. Observasional, dokumentasi, dan eksperimen digunakan untuk teknik mengumpulkan data. Instrumen tes pengukuran smash kedeng tes vertical jump yang dimodifikasi digunakan dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji korelasi produk waktu, beserta koefisien determinasi. Kekuatan otot tungkai dengan golden kick dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,993 memiliki hubungan terlihat dari hasil yang di teliti terdapat signifikan. Smash kedeng balance dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,951 memiliki hubungan terlihat dari hasil yang di teliti terdapat signifikan. Kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan pukulan kedeng dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,957 pada pemain sepak takraw PSTI Kabupaten Demak memiliki hubungan terlihat dari hasil yang di teliti terdapat signifikan. Kesimpulan jika kekuatan otot tungkai dan keseimbangan berhubungan dengan smash kedeng atlet PSTI Kabupaten Demak. Sementara itu, analisis data lebih lanjut menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai lebih besar dikaitkan dengan tendangan atlet PSTI Kabupaten Demak. Diharapkan dengan hasil penelitian ini, para pelatih dapat membuka potensi atlet rotan PSTI Kabupaten Demak untuk lebih mensukseskan olahraga di PSTI Kabupaten Demak. Bagi para atlet, terus tingkatkan semangat sepak takraw dan latihan latihan untuk mendukung olahraga rotan guna meningkatkan kemampuan bermainnya.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Smash Kedeng

PENDAHULUAN

Penelitian ini mengarah pada semacam keberhasilan dalam olahraga menurut Jamalong (2014). Ada banyak jenis olahraga tingkat tinggi, mulai dari olahraga beregu hingga olahraga individu, salah satu olahraga tingkat tinggi yang dimainkan secara beregu adalah sepak takraw.

Berdasarkan hasil data kekuatan kaki dari para pelatih klub raket PSTI Kabupaten Demak diperoleh skor rata-rata 44,9 untuk rata-rata atlet putra dan putri yang diurutkan dengan benar. Sedangkan rata-rata skor keseimbangan adalah 48,65 untuk atlet putra dan putri kelas menengah. Sedangkan untuk rata-rata kemampuan Smash Kedeng peneliti memperoleh hasil 11,75 yang menunjukkan bahwa baik atlet putra maupun putri berada pada peringkat rata-rata. Dalam upaya meraih prestasi dan menemukan bibit-bibit atlet muda sepak takraw, beberapa daerah di beberapa daerah telah mendirikan balai latihan dan klub, seperti di daerah Kabupaten Demak telah mendirikan klub PSTI Kabupaten Demak. Klub ini telah mengagendakan kegiatan latihan yang diadakan secara rutin 3 kali dalam seminggu setiap sore di Universitas Mifda Jogoloyo Demak sehingga tidak heran Kabupaten Demak menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati. Olahraga khas sering menciptakan kekompakan tetapi tidak pernah menang.

Berdasarkan pengamatan awal terhadap gerak-gerik atlet saat melakukan tendangan kedeng, simpulan dari penelitian atlet PSTI Kabupaten Demak kurang dalam melakukan kekuatan dan keseimbangan

ekstremitas saat melakukan tendangan kedeng melakukan gerakan kedeng. Dalam smash Kedeng atlet PSTI Kabupaten Demak itu kurang memaksimalkan kekuatan kakinya, kemampuan mengorientasikan bola kurang baik, sehingga menyentuh net hingga keluar lapangan, sering melakukan kesalahan sebelum bola, smash sering salah karena rata-rata smash adalah 11-15 sedangkan yang diharapkan adalah 16-20. Ketidakeimbangan terlihat saat atlet PSTI Kabupaten Demak ketika Smash Kedeng.

Populasi dan Sampel

Sebagai populasi penelitian 20 atlet dari PSTI Kabupaten Demak. Dalam pengambilan sampel, peneliti akan menggunakan teknik intentional sampling untuk memilih teknik ini karena peneliti memiliki kriteria khusus yaitu atlet sepak takraw memiliki kemampuan smash yang luar biasa dan atlet profesional. Riset menunjukkan atlet PSTI Kabupaten Demak memiliki potensi dan aktif secara fisik untuk menguji adakah kekuatan otot tungkai dan keseimbangan versus kemampuan memilih hubungan. Teknik sampling jenuh digunakan untuk menentukan sampel peneliti, jumlah sampel maksimal diambil dari 8 pemain sepak takraw klub PSTI Kabupaten Demak dalam penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan teknik tes sebagai teknik mengumpulkan data. Data penelitian dikumpulkan melalui tiga kegiatan atau tiga tahap pengukuran, yaitu Tes Power Otot Tungkai, Tes Keseimbangan, dan Tes Smash Kedeng.

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga kegiatan atau tiga tahap pengukuran, yaitu Tes Power Otot Tungkai, Tes Keseimbangan, dan Tes kemampuan Smash kedeng.

Pengukuran Variabel

Bentuk tes di jadikan variabel pengukuran pada penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POWER_TUNGKAI	,142	8	,200*	,922	8	,445
KESEIMBANGAN	,191	8	,200*	,973	8	,920
SMASH_KEDENG	,169	8	,200*	,922	8	,446

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

1. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk pada Tabel 4.1 diatas terlihat besarnya nilai Shapiro-Wilk pada variabel (X1) kekuatan otot tungkai sebesar 0,445 pada variabel seimbang (X2) dan 0,920 pada variabel (Y) Variabel Smash Kedeng sebesar 0,446.

2. Uji Product Moment

Korelasi Pearson, juga dikenal sebagai korelasi produk-waktu, adalah alat untuk menguji statistika hipotesis tentang hubungan (uji

hubungan) 2 variabel ketika data dalam skala. Jaringan besar mengukur skala atau interval. Karl Pearson mengembangkan korelasi product moment. Korelasi antara produk dan waktu dimana bentuk statistika salah satunya parametrik mengkaji interval atau skala suatu data. Korelasi r Pearson sering dipergunakan menentukan dua variabel yang memiliki hubungan.

Dasar Pengambilan Keputusan yaitu :

Ho diterima, jika signifikansi > 0.05 .

Ho ditolak, jika Signifikansi $< 0,05$.

Tabel 4.4

Hasil Uji Power Tungkai dan Smash Kedeng

Correlations

	POWER_TU NGKAI	SMASH_KED ENG
POWER_TUNGKAI AI	1	,993**
Sig. (2-tailed)		,000
N	8	8
SMASH_KEDEN G	,993**	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	8	8

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1) Hubungan Power Otot Tungkai dengan Smash Kedeng

Tabel 4.4 dimana terlihat nilai signifikan $> 0,05$ terdapat hasil uji korelasi product moment yaitu 0,993, taraf signifikansi r hitung $> r$ tabel adalah $0,993 > 0,707$ maka terdapat arti hubungan *Power* Otot Tungkai dengan *Smash* Kedeng terlihat signifikan.

Tabel 4.5

N	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	8	8	8
SMASH_KEDEN	Pearson Correlation	,993**	,951**	1
G	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	8	8	8

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Hubungan Power Ptot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Secara Bersama-sama

Berdasarkan hasil uji korelasi produk pada tabel 4.4 diketahui nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu $0,957$, arti r hitung $> r$ tabel adalah $0,957 > 0,707$ maka ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keseimbangan sistem signifikan secara statistik.

3. Koefisien Determinasi

Tabel 4.4

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,993a	,986	,981	,358

a. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN, POWER_TUNGKAI

b. Dependent Variable: SMASH KEDENG

Sumber : Data Primer yang diolah, 2023

Tabel 4.4 menunjukkan R square dengan koefisien determinasi sebesar $0,986$. Dimana terdapat hubungan sebesar 98% antara kekuatan tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) dengan Smash Kedeng (Y) pada atlet

PSTI Kabupaten Demak, tersisa 2% berasal dari faktor lain seperti halnya fleksibilitas.

1. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Smash Kedeng

Uji korelasi Pearson (produk sementara), diketahui taraf signifikansinya 0,000 karena taraf signifikansinya $> 0,05$ maka H_1 diterima. Jadi dengan t hitung 0,993 Power Otot Kaki dengan Kedeng Smash terhubung signifikan. Jadi, berdasarkan *array* r dengan keyakinan 0,05 (tabel r untuk 8 subjek dengan keyakinan $5 = 0,707$), diketahui r hitung $> r$ *array* $0,993 > 0,707$, maka H_1 diterima. Jadi Power Otot Kaki dengan Kedeng Smash signifikan dalam hubungan.

2. Hubungan Keseimbangan Dengan Smash Kedeng

Hasil analisis data H_2 diterima dimana dimiliki taraf signifikansi senilai 0,000 serta taraf signifikansi $> 0,05$. Jadi ada hubungan penting antara keseimbangan dan Smash Kedeng. angka r adalah 0,951. Jadi, berdasarkan *array* r dengan keyakinan 0,05 (*array* r untuk 8 objek dengan keyakinan $5 = 0,707$), dapat dipahami bahwa bilangan $r > r$ *array* $0,951 > 0,707$, maka H_2 diterima. Jadi ada hubungan penting antara keseimbangan dan Smash Kedeng.

3. Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Smash Kedeng

Berdasarkan hasil analisis data diketahui tingkat signifikansi sebesar 0,957 karena tingkat signifikansi r tabel $0,957 < 0,707$ maka H_3 diterima. Oleh karena itu, terdapat hubungan pada PSTI Kabupaten Demak dalam Power Otot Tungkai serta Keseimbangan Terhadap *Smash* Kedeng.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian memiliki hasil dan pembahasan, ditarik simpulan berikut ini:

1. Atlet PSTI Kabupaten Demak memiliki signifikan hubungan pada penelitian *Power* Otot Tungkai dengan *Smash* Kedeng.
2. Pada atlet PSTI Kabupaten Demak memiliki signifikan hubungan pada penelitian Keseimbangan dengan *Smash* Kedeng.
3. Di dalam Persatuan Atlet PSTI Kabupaten Demak memiliki signifikan hubungan pada penelitian *Power* Otot Tungkai dan keseimbangan terhadap *Smash* Kedeng.

Berdasarkan temuan kajian dan pembahasan, maka rekomendasi oleh peneliti berikut ini:

1. Terus meningkatkan semangat dalam berlatih sepak takraw dapat dilakukan oleh atlet, latihan kekuatan tambahan sepak takraw untuk meningkatkan kemampuan bertanding sepak takraw.
2. Disarankan agar Pembina terus mengembangkan potensi sepak takraw Demak untuk mencapai hasil olahraga Club Daerah Demak yang lebih baik.

3. Tujuan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami lagi tentang sepak takraw bagi sepak takraw di PSTI Kabupaten Demak beserta teknik dasar lainnya sehingga penelitian ini dapat bermanfaat. bermanfaat bagi pengembangan atlet dan prestasi daerah.

DAFTAR PUSTKA

- Aswat, A., Atiq, A., & Hidasari, F. P. Hubungan Power Otot Tungkai, Fleksibilitas Dan Kelincahan Terhadap Hasil Smash Kedeng Pada Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(9).
- Azwan, M. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai, Dan Keseimbangan dengan Hasil Kemampuan Smash Kedeng Permainan Sepaktakraw. *Universitas Negeri Semarang*.
- Fadli, I. (2019). *Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smash Kedeng Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PPLP Sepak Takraw Kabupaten Siak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hidayat. 2022. Hubungan Antara Keseimbangan, Kelentukan Dan Daya Ledak Terhadap Hasil Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Peserta Ekstrakurikuler SMAN 1 Dampal Selatan hal 1-70
- Khoirudin. 2015. Hubungan Antara Keseimbangan Tungkai, Kelentukan Togok Dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan SepakMula Bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak takraw Di SMP Negeri 1 Panjatan Kulonprogo. 1-86
- Pratama, N. R., & Pratama, R. S. (2022). Retracted: Analisis Gerak Smash Kedeng Pada Atlet Putra Sepak takraw Club PSTI Kabupaten Demak Tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 9-16.
- Ramdani, M. (2019). Pengaruh Core Stability Exercises Terhadap Peningkatan Agility Dan Dynamic Balance Pada Pemain Futsal.