



**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI TERHADAP SMES KEDENG
DALAM SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA
KELAS IV SD NEGERI KARANGGONDANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Subandriyo
6101907051**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2009

ABSTRAK

Subandriyo. 2009. *Hubungan Kelentukan Otot Punggung, Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai terhadap Smes Kedeng dalam Sepak Takraw pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri Karanggondang*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing utama Dr. Sugiharto, MS. dan dosen pembimbing pendamping Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah berapa besar hubungan kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan hasil smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra Kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun 2009. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan otot punggung dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009, hubungan daya ledak otot tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009, hubungan panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009 serta hubungan kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

Populasi penelitian berjumlah 20 siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2008 / 2009. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, hubungan *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan hubungan kelentukan otot punggung dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009, hubungan daya ledak otot tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009, hubungan panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009 serta hubungan kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009. Hal ini terbukti dari harga koefisien hubungan antara kelentukan otot

punggung dengan smes kedeng dalam sepak takraw $r_{hitung} = 0,881 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,444. Harga koefisien hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw $r_{hitung} = 0,897 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,444. Harga koefisien hubungan antara panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw $r_{hitung} = 0,891 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,444. Harga koefisien hubungan antara kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw $F_{hitung} (33,174) > F_{tabel} (3,24)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan otot punggung dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009, antara daya ledak otot tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009 dan antara panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009. kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dengan smes kedeng dalam sepak takraw pada siswa putra kelas IV SD Negeri Karanggondang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009. Penulis menyarankan bagi para guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan didalam mengajar siswa hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik yang berupa latihan untuk meningkatkan kelentukan otot punggung, daya ledak otot tungkai dan kepada para peneliti olahraga sebaiknya dapat mengembangkan penelitian kearah yang lebih meningkatkan prestasi olahraga.