

## SARI

**Bangun Arif Yuniarto. 2010.** *Kontribusi Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Gulung pada Atlet Putera Sepak Takraw PPLP Jawa Tengah.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.  
Pembimbing (1) Drs. Tri Rustiadi, M.Kes (2) Imam Santosa, S.Pd, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan dari kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *smash* gulung pada atlet putera sepak takraw PPLP Jawa Tengah di Salatiga.

Populasi penelitian ini adalah atlet sepak takraw putera PPLP Jawa Tengah di Salatiga sejumlah 12 orang. Sampel yang diambil sebanyak 12 orang dari semua jumlah populasi tersebut, sehingga teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Metode penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dijarah dengan pengukuran kelentukan untuk mengambil data kelentukan togok, leg dynamometer untuk mengambil data kekuatan otot tungkai dan tes *smash* gulung untuk mengambil data kemampuan *smash* gulung.

Hasil analisis data diketahui bahwa: 1) kontribusi yang diberikan oleh kelentukan togok terhadap kemampuan *smash* gulung pada atlet putera sepak takraw PPLP Jawa Tengah sebesar 85,1%, 2) kontribusi yang diberikan oleh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *smash* gulung pada atlet putera sepak takraw PPLP Jawa sebesar 85,3%, 3) kontribusi yang diberikan oleh kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *smash* gulung pada atlet putera sepak takraw PPLP Jawa sebesar 93,5%,

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disarankan kepada guru olahraga, pelatih maupun peneliti selanjutnya yang meneliti tentang sepak takraw, bahwa hendaknya dalam pemilihan bibit atlet sepak takraw, faktor kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai harus diperhatikan karena kedua faktor tersebut mempunyai kontribusi yang positif terhadap hasil *smash*. Penelitian ini dapat diulang dengan sampel yang lebih baik dalam penguasaan teknik dan kondisi fisik sehingga akan benar-benar menggambarkan hasil yang baik pula, artinya hasil yang diperoleh semata-mata ditentukan oleh faktor kondisi fisik terutama kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai.