



PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN LATIHAN HALF SQUAT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW DI SMANKO SULAWESI TENGGARA

Heriansyah^{1*}, Suhartiwi²

Keywords :

Skipping; Half Squat Jump;
Smash Sepaktakraw;

Correspondensi Author

¹ Universitas Halu Oleo Kendari,
1981heriansyah@gmail.com

² Universitas Halu Oleo Kendari,
suhartiwitakraw05@yahoo.com

Article History

Received: Desember 2019;

Reviewed: Januari 2020;

Accepted: Februari 2020;

Published: Februari 2020;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh antara latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw. Dengan menggunakan metode eksperimen lapangan. Populasi yang digunakan adalah atlet Putra di SMANKO Sulawesi Tenggara dengan jumlah sampel 40 orang yang diambil secara Proposive random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara, terbukti $t_o = 13,446 > t_t = 2,093$. Ada pengaruh yang signifikan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara, terbukti $t_o = 10,478 > t_t = 2,093$. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara, terbukti, $t_o = 7,101 > t_t = 2,021$.

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi olahraga juga tidak terlepas dari individu atlet itu sendiri, walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih, pelatih yang bermutu, sistem yang baik tetapi tanpa adanya kemauan dari atlet itu sendiri, mustahil akan dapat mencapai prestasi yang baik. Olahraga memang kompleks permasalahannya melibatkan banyak hal dalam penanganannya. Penanganan secara ilmiah dan terpadu merupakan hal yang harus dilakukan bila ingin mendapatkan prestasi yang tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa usaha yang dilakukan berdasarkan ilmu pengetahuan. Usaha yang dilakukan itu atas dasar metode ilmiah yang prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah sistematis dan terarah yaitu dengan melalui

penelitian. Dengan memanfaatkan hasil penelitian dan melaksanakan latihan yang berkualitas akan mendapatkan peningkatan prestasi suatu cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan berkembang di daerah Sulawesi Tenggara adalah permainan sepaktakraw. Hampir diseluruh pelosok pedesaan permainan sepaktakraw telah dimainkan serta cukup banyak penggemarnya, baik itu laki-laki maupun perempuan. Sangatlah disayangkan jika peminat begitu banyak, namun perkembangan pada cabang olahraga tersebut tidak sampai pada apa yang diharapkan. Melihat prestasi yang dicapai pemain sepaktakraw Sulawesi Tenggara luar biasa, setiap even turnamen yang diikutinya selalu mengukir prestasi yang maksimal, sehingga

menjadi momok yang di perhitungkan dan disegani bagi lawan-lawannya. Olehnya itu perlu adanya pembinaan yang lebih lanjut dengan meregrut pemain-pemain usia dini untuk menjadi penerus, agar supaya apa yang telah dicapai dapat dipertahankan.

Namun melihat prestasi yang dicapai bagi SMANKO Sulawesi Tenggara belum terlalu maksimal, sehingga prestasi yang diharapkan masih pasang surut. Oleh sebab itu perlu adanya berbagai usaha untuk meningkatkan prestasi dengan membina pemain-pemain usia dini melalui SMANKO di Sulawesi Tenggara. Kendala yang masih banyak dihadapi bagi pemain adalah kemampuan pada salah satu tehnik yaitu tehnik smash. Smash merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash bola kearah lawan akan memberi kesempatan bagi pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Oleh sebab itu atlet harus mahir melakukan smash. Pentingnya smash dalam permainan sepaktakraw, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai tehnik smash dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik khusus smash adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat. Bentuk latihan fisik beranekaragam, salah satu bentuk latihan fisik yang lasim digunakan bagi atlet yang telah mendapat latihan keterampilan khusus adalah latihan beban (weight training). Latihan beban yang dipergunakan disesuaikan dengan kondisi keadaan dan kebutuhan. Dengan demikian melihat keadaan yang ada di club pada Kabupaten Bulukumba, masih banyak kekurangan terutama dari segi peralatan yang dibutuhkan pada saat latihan. Olehnya karena itu, agar tehnik smash dapat optimal dengan baik, maka dipilih dua bentuk latihan yang dijadikan sebagai bahan penelitian yaitu latihan skipping dan latihan

half squat jump. Kedua bentuk latihan ini adalah suatu bentuk latihan yang arah tujuannya untuk meningkatkan kerja pada otot tungkai sebagai penggerak dalam melakukan smash dalam permainan sepaktakraw sehingga memahirkan pada pemain dalam melakukan smash. Hanya saja perbedaan yang dimiliki terdapat pada pelaksanaan kedua bentuk latihan. Latihan skipping yang dalam pelaksanaannya menggunakan seutas tali skipping kemudian melakukan pergerakan melompat dua kali dengan putaran tali satu kali. Pada latihan half squat jump melakukan suatu lompatan vertikal dengan kedua tangan di belakang kepala dan posisi kaki selebar bahu pada saat mendarat kedua kaki tersebut bergantian. Bila melihat bentuk latihan ini yaitu latihan skipping dan latihan half squat jump berarti suatu bentuk gerak yang lebih mengarah pada kerja otot-otot tungkai, agar mampu bereksplosif dalam melakukan pukulan smash, dan membentuk kondisi fisik pemain seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak.

Serangan atau smash dalam sepaktakraw adalah kemampuan seseorang memukul bola dengan keras dan menekuk serta menggunakan anggota tubuh yang sah ke daerah lawan. Keberhasilan smash adalah memberikan nilai bagi regu yang melakukan smash atau kesempatan untuk memindahkan bola kembali setelah lawan melakukan servis. Sebaliknya kegagalan smash akan memberikan peluang kepada lawan untuk menyerang kembali. Hal ini dapat dipahami bahwa smash merupakan bagian yang sangat penting dalam suatu permainan atau pertandingan. Ratinus Darwis (1992:69) mengemukakan bahwa serangan atau smash dapat dilakukan dengan : (1) Kepala : a). Dahi/kening, b). Samping kanan kepala, c). Samping kiri kepala, d). Bagian belakang kepala, dan (2) Kaki : a). Kaki bagian dalam, b). Bagian kura-kura kaki, c). Bgaian samping luar kaki, d). Telapak kaki. Sedangkan Menurut Harsono (1988:43) mengemukakan bahwa: Tehnik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu secara efisien dan efektif sesuai dengan aturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam pelaksanaan pola gerakan smash memerlukan beberapa tahapan untuk dapat melakukan smash dengan baik mengingat gerakan smash sangat sulit untuk dipelajari.

Adapun tahapan pola gerakan smash dalam sepaktakraw sebagai berikut : (1) Tahapan I : Menghampiri/persiapan; Lari menghampiri bola kemana bola itu di umpan, yang terpenting dalam letak kaki yang akan dijadikan tumpuan harus kuat. Cara menghampiri bola harus teratur dan bervariasi sedemikian rupa sehingga pemain berada tepat dibawah bola pada saat melakukan smash, demikian juga posisi pemain saat membelakangi net., (2) Tahapan II : Lompatan; Pada saat memulai lompatan, posisi tangan dalam keadaan rileks. Lalu diikuti dengan gerakan tumpuan kaki untuk mendorong dan menopang badan ke atas. Tumpuan kaki harus kuat, semakin baik tumpuan kaki makin baik pula melakukan lompatan tolakan kaki yang akan memberikan kekuatan saat take off di udara. Selain itu kecepatan awalan turut mendukung serta mempengaruhi daya dan kemampuan lompatan, (3) Tahapan III : Memukul/Smash; Pada waktu di udara, salah satu dari kaki siap untuk melakukan pukulan pada bola yang akan dilambungkan oleh tekong dalam hal ini posisi badan melengkung ke atas menghadap bola. Pandangan harus terarah kepada bola yang akan di smash kemudian setelah bola berada pada ketinggian maksimal maka dilakukan pukulan terhadap bola tadi., dan (4) Tahapan 4 : Berdiri atau Mendarat; Pada pukulan smash sikap mendarat berbeda-beda tergantung pada jenis atau posisi smash yang dilakukan : (a) Pada smash balik kaki kiri yang memulai tumpuan, maka kaki kiri yang akan lebih duluan mendarat, begitu pula sebaliknya, dan (b) Pada smash cungkil kaki kanan yang memulai tumpuan ke atas, maka kaki kiri yang mendarat lebih duluan mendarat ke lantai demikian pula sebaliknya.

Latihan adalah aktivitas fisik yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan pada keterampilan yang kompleks. Sudarminto (1992:183) mengatakan bahwa : “Latihan adalah proses kegiatan siswa yang dalam pengajarannya dalam rangka menerapkan konsep”. Prinsip dan prosedur yang sedang dipelajarinya, ke dalam praktek yang relevan dengan pekerjaan. Melalui latihan berarti siswa atau atlet belajar secara efektif untuk mengembangkan dirinya. Dengan aktifnya siswa atau atlet akan mempercepat penguasaan materi yang sedang dipelajarinya. Latihan adalah suatu aktifitas yang sistematis didalam meningkatkan

kapasitas fungsional. Di dalam olahraga, latihan bertujuan untuk mempertinggi penampilan olahraga. Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematik yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kapasitas penampilan. Harsono (1988:177) mengatakan bahwa: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah dan sukar, latihan yang tertaur, dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Jadi latihan adalah cara kerja yang sistematis dan berfungsi sebagai alat dengan prosedur tertentu dalam proses belajar atau berlatih guna meningkatkan prestasi belajar atau berlatih. Tujuan serta sarana utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan Skipping atau biasa disebut lompat tali adalah suatu latihan olahraga aerobik yang bertujuan untuk menjaga agar kondisi fisik tetap baik. Latihan skipping dapat mempertahankan kesegaran jasmani apabila dilakukan secara teratur dan terus menerus. Latihan skipping cocok untuk olahraga kesehatan terutama bagi kesehatan jantung dan juga untuk olahraga daya tahan. Disamping itu Greg Capbell yang diterjemahkan oleh Sulhan (1997:8) bahwa : “Ternyata lompat tali dapat menguatkan paru-paru, kaki dan pergelangan tangan, juga memperbaiki peredaran darah, mengencangkan paha dan pantat”. Kedua pendapat tersebut, dapat dijadikan sebagai dasar dalam menganalisis latihan skipping. Namun untuk meningkatkan kerja otot pada tungkai yang digunakan pada saat melakukan smash dalam permainan sepaktakraw, maka latihan skipping tersebut dimodifikasi, dengan analisis sebagai berikut : (1) Fase awal; Dengan posisi berdiri dengan kedua kaki sejajar, kedua tangan memegang ujung tali sehingga tali skipping tersebut hampir membentuk huruf U, dan (2) Fase pelaksanaan; Kemudian kedua

tangan melakukan putaran tali yang selanjutnya kaki melakukan dua kali lompatan dalam satu kali putaran tali. Dan dilakukan sesuai dengan program latihan.

Latihan half squat jump adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan beban internal atau eksternal. Menurut Stone yang dikutip oleh A. Iksan (1991:30) bahwa : "Squat jump dengan jalan melentukkan lutut dan pinggul sampai bahu dan pangkal paha paralel dengan lantai". Dengan penjelasan kutipan tersebut, half squat jump tentunya hanya dilakukan dengan setengah jongkok. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan half squat jump, maka harus dilakukan dengan cara yang benar. Latihan half squat jump merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung. Latihan half squat jump merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak dan daya tahan otot tungkai. Dalam pelaksanaan half squat jump terdapat empat fase gerakan, yaitu fase awal, tolakan, melayang dan mendarat. (1) Fase awal; Posisi kaki menghadap ke depan dalam keadaan sejajar. Kira-kira berjarak satu jengkal dari kaki yang satu dan titik berat badan ditolak oleh kedua kaki, tangan berada di belakang kepala, (2) Fase tolakan; Posisi dalam keadaan lurus, berat badan direndahkan agar memperoleh kekuatan. Untuk memperoleh tolakan lutut agak dibengkokkan dilanjutkan dengan tolakan, (3) Fase melayang; Posisi badan dalam keadaan tegak lutut dalam keadaan lurus hingga sampai pada ketinggian maksimal, dan (4) Fase mendarat; Sikap mendarat sesaat sebelum mendarat posisi badan tetap dalam keadaan tegak dan pandangan lurus ke depan. Pada waktu mendarat letak kedua kaki seperti semula dengan keadaan jinjit. Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak berpindah tempat.

Latihan skipping dan latihan half squat jump merupakan suatu bentuk latihan yang memiliki tujuan yang diharapkan yaitu untuk meningkatkan unsur fisik dan kemampuan smash dalam permainan sepakakraw. Khususnya pada unsur fisik, kedua bentuk latihan ini berkonsentrasi untuk mengembangkan atau meningkatkan kerja

pada otot-otot tungkai. Secara spesifik bahwa dalam melakukan gerakan pola smash dalam permainan sepakakraw, tungkai memiliki andil yang besar untuk melaksanakan gerakan tersebut. Gerakan-gerakan smash dengan pola bentuk latihan yang dijadikan sebagai bahan latihan pada penelitian ini memiliki perbedaan. Olehnya itu dalam latihan skipping maupun latihan half squat jump bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pada otot-otot tungkai, sehingga terjadi perubahan secara fisiologis yang meliputi perubahan anatomi, histologis dan perubahan biokimia otot.

METODE

Metode penelitian berarti cara-cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan operasional suatu penelitian. Sehubungan hal tersebut di atas, maka dipilihlah metode eksperimen. Variabel penelitian yang terlibat seperti ; (1) Variabel bebas terdiri dari; latihan skipping dan latihan half squat jump, sedangkan (2) Variabel terikat yaitu smash sepakakraw. Desain penelitian yang digunakan adalah "Randomized sampel pre-test, post test, group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh SMANKO Sulawesi Tenggara. Tehnik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah tehnik propulsive random sampling. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 40 orang dari atlet putra SMANKO Sulawesi Tenggara yang berumur antara 16 sampai 18 tahun. Kelompok penelitian dibentuk atas dasar hasil pretest yang disusun menurut ranking, kemudian dilanjutkan dengan tehnik machid ordinal untuk membagi dua kelompok. Data yang diperoleh melalui instrumen tes kemampuan smash baik dari data tes awal maupun data tes akhir, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data

Perhitungan data deskriptif seperti pada lampiran penelitian dapat dilihat pada rangkuman berikut :

Tabel 1.
Hasil deskriptif data smash sepaktakraw

Statistik deskriptif	Kelompok A		Kelompok B	
	<i>Awal</i>	<i>Akhir</i>	<i>Awal</i>	<i>Akhir</i>
N	20	20	20	20
$\sum X$	230	320	230	298
$\sum X^2$	2740	5214	2734	4528
\bar{X}	11,5	16	11,5	14,9
Sd	2,1794	2,1679	2,1095	2,0952

Analisis statistik ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. setelah dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas sampel sebagai uji persyaratan. Hasil yang dicapai pada kedua uji persyaratan sebelumnya yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, tentunya memberikan hasil yang lebih kecil dibandingkan nilai tabel. Jadi pengujian hipotesis bisa dilanjutkan.

Hipotesis 1

Ada pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 2.
Hasil analisis hipotesis pertama

t observasi	t tabel	Keterangan
13,446	2,093	Signifikan

Kesimpulan :

Dari hasil rangkuman tabel 6, maka nilai t observasi = 13,446 > t tabel = 2,045 pada taraf signifikan 5%. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir. Jadi ada pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

Hipotesis 2

Ada pengaruh latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepaktakraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 3.
Hasil analisis hipotesis kedua

t observasi	t tabel	Keterangan
10,478	2,093	Signifikan

Kesimpulan :

Dari hasil rangkuman tabel 7, maka nilai t observasi = 10,478 > t tabel = 2,045 pada taraf signifikan 5%. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

Hipotesis 3

Ada perbedaan pengaruh antara latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4.

Hasil analisis hipotesis ketiga

t observasi	t tabel	Keterangan
7,101	2,021	Signifikan

Kesimpulan :

Dari hasil rangkuman tabel 8, maka nilai t observasi = 7,101 > t tabel = 2,000 pada taraf signifikan 5%. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan kedua bentuk latihan tersebut. Kesimpulannya bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara. Dan kelompok yang mendapat latihan skipping lebih baik dibandingkan dengan latihan half squat jump.

kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Dari hasil yang diperoleh dalam bentuk latihan selama dua bulan juga memberikan nilai yang positif. Artinya bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh bagi kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Latihan half squat jump merupakan suatu bentuk latihan yang lebih mengarah pada kekuatan otot tungkai. Smash dalam permainan sepak takraw, dapat dilakukan jika tungkai memiliki kemampuan fisik yang baik, sebab dalam melakukannya tungkai berperan dalam proses gerakan tersebut. Oleh karena itu pengembangan unsur fisik yang mengarah pada tungkai merupakan hal yang efektif untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan sepak takraw.

Pembahasan

Hipotesis pertama; ada pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Dari hasil latihan yang dilakukan selama dua bulan, maka mendapatkan pengaruh yang positif terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Latihan skipping merupakan suatu bentuk latihan yang lebih mengarah pada daya ledak tungkai untuk memberikan variasi dalam melakukan smash, dengan tujuan untuk memudahkan bagi atlet khususnya bagi pemula dalam melaksanakan smash. Sebab bagi mereka yang memiliki kemampuan tungkai yang baik, maka akan memberikan kemampuan untuk menjangkau bola di atas dan lebih mengarahkan ke sasaran.

Hipotesis ketiga; ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw. Dari hasil pengujian analisis pengolahan data yang dilakukan, maka latihan skipping lebih efisien dibandingkan dengan latihan half squat jump. Telah diuraikan sebelumnya bahwa latihan skipping lebih mengarah pada unsur daya ledak dan dengan melihat latihan yang diberikan yaitu latihan skipping, maka kemampuan tungkai untuk berkontraksi lebih efektif. Sebab kemampuan otot tungkai membawa titik berat badan lebih ke atas, dengan demikian dapat membantu pemain untuk melakukan take off lebih baik dan melakukan pukulan

lebih efektif dibandingkan dengan latihan half squat jump yang lebih banyak mengarahkan pada kekuatan otot.

Jadi dari penjelasan tersebut, maka latihan skipping lebih efektif dan efisien dibandingkan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah masalah yang telah dirumuskan dan hipotesis yang diajukan serta dituangkan dari hasil yang telah dicapai dari pengolahan data statistik maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan skipping dan latihan half squat jump terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw di SMANKO Sulawesi Tenggara. Dan latihan skipping lebih efektif dan efisien dibanding latihan half squat jump.

Dari kesimpulan yang dirangkum, maka dapat diberikan suatu saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan guru olahraga bahwa untuk melatih smash khusus dalam permainan sepak takraw, tungkai harus memiliki kemampuan fisik, oleh karena itu latihan harus lebih mengarah pada unsur fisik yang dibutuhkan.
2. Bagi pemain sepak takraw bahwa dalam melakukan teknik dasar smash agar dalam melakukan latihan jangan berlatih fisik yang terlalu memiliki resiko yang tinggi dan berlatih dengan latihan yang sistematis dan terprogram.
3. Agar hasil penelitian ini dapat dilanjutkan pada penelitian-penelitian selanjutnya walaupun cabang olahraga lain dengan kedua bentuk latihan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Ateng Abdul Kadir, 1992. *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti: Jakarta.
- Bompa. 1983. *Theory dan Methodologi of Training Kendel Hunt Publishing Company*. Dubusus IOWA.
- Darwis Ratinus, 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakrow*. PPTK Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud RI.
- Dwijonowinoto Kasiyo, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP : Semarang.
- Fox. 1983. *The Psychological Basis of Physical Education and Athletes Printed Thy United States of Anarmed*.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Kosing*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Herre. D, 1982. *Priniciples of Sport Training Inducation to Theory and Metode of Training Sport*. Verlag Berham.
- Hermanto Ivan, 2001. *Pengaruh Latihan Hundle Jump dan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Panjang Tungkai Siswa SMU 1 Nasional Makassar*. Makassar.
- Huwae Benny, 1989. *Pengaruh Latihan Lompat Loncat Pendek dan Lompat Jauh Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. Tesis, Surabaya Pasca Sarjana UNAIR.
- Jansen C.R, 1983. *Apllied Kinesiologi Biomekanika*. New york Hill Company.
- Matinus. K, 1986. *Measuvement in Phisical Education WB Swanders Company Fhiladd*. London.
- Razak Abraham, 1993. *Perbandingan Pengaruh Latihan Skipping dengan Latihan Kekuatan dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak*. Surabaya : Tesis UNAIR.
- Sajoto Muhammad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Samursarjono Sadoso, 1986. *Pengetahun Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta