

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI



OLEH:

AGUS WAHYUDI
NIM: 1534007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

AGUS WAHYUDI
NIM: 1534007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

AGUS WAHYUDI

NIM: 1534007

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada hari Sabtu 13 Agustus 2020

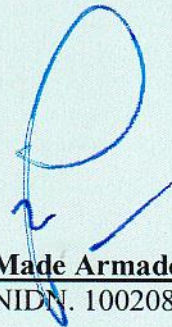
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

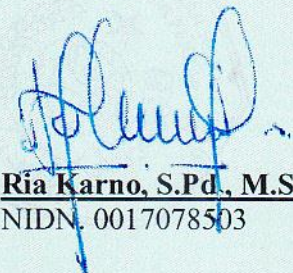
Pembimbing II



Made Armade, M.Pd
NIDN. 100208802

Mengetahui

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



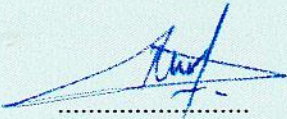
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

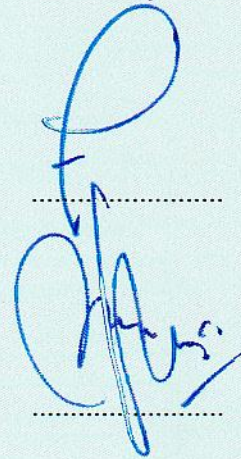
Skripsi oleh Agus Wahyudi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari sabtu, 13 Agustus 2020.

Dewan Penguji :

1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Ketua)


.....

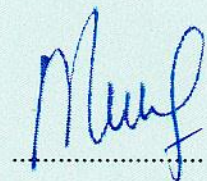
2. Made Armade, M.Pd
(Sekretaris)


.....

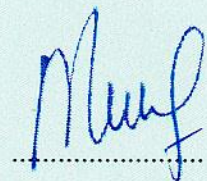
3. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
(Anggota)


.....

4. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or. AIFO
(Anggota)


.....

5. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
(Anggota)


.....

PERNYATAAN ORISINALITAS

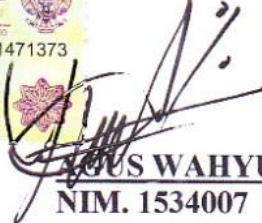
KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 13 Agustus 2020




AGUS WAHYUDI
NIM. 1534007

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

AGUS WAHYUDI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2020

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti ketika siswa melaksanakan ekstrakurikuler di sekolah yang melihat kurangnya Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kelentukan Pinggang (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y).

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 siswa. Menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan data Kelentukan Pinggang dengan bentuk tes *sit and rich* dan Koordinasi Mata-Kaki dengan bentuk tes *Soccer Wall Volley Test*, sedangkan Kemampuan Sepak Sila diambil dengan menggunakan tes Sepak Sila. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan analisis *product moment* menunjukkan bahwa; 1) terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 22% dengan nilai r_{hitung} (0.472), maka $r_{x_1y} > r_{tabel}$ yaitu (0.472 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 2) terdapat kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila sebesar 20% dengan nilai r_{hitung} (0.447), maka $r_{x_2y} > r_{tabel}$ yaitu (0.447 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 3) terdapat kontribusi antara Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo sebesar 29% dengan nilai r_{hitung} (0.539), maka $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ yaitu (0.539 > 0,444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Kesimpulan penelitian ini adalah pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo.

Kata Kunci: Kelentukan Pinggang, Koordinasi Mata-Kaki, Sepak Sila

**CONTRIBUTION OF VELOCITY FOREIGN AND COORDINATION OF
THE EYES WITH THE SKILLS OF SILICONE IN THE TAKRAW
PLAYGROUND OF THE EXTRACURRICULAR STUDENTS OF
SMP NEGERI 3 RAMBAH SAMO DISTRICT ROKAN HULU**

AGUS WAHYUDI

*Physical and healthy study program faculty
of teacher training and education
university of pasir pengaraian
2020*

ABSTRACK

This research begins with the observation of researchers when students carry out extracurricular activities in schools who see a lack of Sila Soccer Ability in the Takraw Game. This problem is thought to be caused by the low Waist and Eye Coordination. This study aims to determine the contribution of Waist Determination (X1) and Eye-Foot Coordination (X2) with Sila Football Ability (Y).

This type of research is correlational. The population in this study was 20 students. Using the Total Sampling technique. Retrieval of Waist Speculation data with the form of sit and rich tests and Eye-Foot Coordination with the Soccer Wall Volley Test, while the Sila Soccer Ability is taken using the Sila Soccer test. Data analysis and testing of research hypotheses using product moment correlation analysis techniques and multiple correlations with a significant level $\alpha = 0.05$.

From the results of data analysis using analysis product moment shows that; 1) there is a contribution of Waist Determination with Sila Football Ability of 22% with a calculated value (0.472), then $r_{x1y} > r_{tabel}$ (0.472 > 0.444), so that H_0 is rejected H_a is accepted. 2) there is a contribution between Eye-Foot Coordination with Sila Football Skills by 20% with a calculated value (0.447), then $r_{x2y} > r_{tabel}$ (0.447 > 0.444), so that H_0 is rejected by H_a . 3) there is a contribution between Waist Determination and Eye-Foot Coordination with Sila Soccer Ability in the Takraw Game of Extracurricular Students in SMP Negeri 3 Rambah Samo by 29% with a calculated value (0.539), then $r_{x12y} > r_{tabel}$ (0.539 > 0.444), so H_0 H_a rejected.

The conclusion of this study is at a significant level of $\alpha = 0.05$ in other words there is a significant contribution between waist flexibility and eye-leg coordination with sila soccer ability in the takraw game of SMP Negeri 3 Rambah Samo.

Keywords: Waist Flexibility, Eye-Foot Coordination, Precepts

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”**. Penulisan Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Dalam penulisan Skripsi ini tidak luput dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan ribuan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing I dan Bapak Made Armade, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO sebagai penguji I, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO sebagai penguji II dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes, sebagai penguji III dalam penyelesaian Skripsi ini.

3. Dr. Adolf Bastian, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bapak dan Ibu Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu Peneliti dalam menyelesaikan administrasi di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak Erpan, S.Sos sebagai Guru SMP Negeri 3 Rambah Samo yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
7. Siswa SMP Negeri 3 Rambah Samo yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam penelitian ini.
8. Ayah tercinta Hermanto dan Ibunda tercinta Musrini yang telah membesarkanku, untaian do'a dan motivasi yang tidak terhingga dan tidak ternilai harganya bagi peneliti.
9. Segenap pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan Hasil Penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Terakhir sebagai mahasiswa yang memiliki keterbatasan, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran pembaca yang bersifat membangun kesempurnaan Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 13 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori	12
2.1.1 Hakikat Sepak Takraw	12
2.1.2 Hakikat Sepak Sila	22
2.1.3 Hakikat Kelentukan Pinggang.....	23
2.1.4 Hakikat Koordinasi Mata-Kaki	25
2.1.5 Hakikat Ekstrakurikuler	27
2.2. Penelitian yang Relevan	28
2.3. Kerangka Konseptual	29
2.4. Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	31
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.3. Populasi dan Sampel	31
3.4. Instrumen Penelitian	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	37
3.6. Teknik Analisis Data	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1. Deskripsi Data	40
4.1.1. Kelentukan Pinggang	40
4.1.2. Koordinasi Mata-Kaki	42
4.1.3. Kemampuan Sepak Sila	43
4.2. Penyajian Persyaratan Analisis	44
4.3. Pengujian Hipotesis Penelitian	45
4.3.1. Pengujian Hipotesis Satu	45
4.3.2. Pengujian Hipotesis Dua	46
4.3.3. Pengujian Hipotesis Tiga	47
4.4. Pembahasan	47
4.4.1. Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila	48
4.4.2. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila	49
4.4.3. Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	52
5.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi.....	32
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan Pinggang	41
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki	42
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Sepak Sila.....	43
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang, Koordinasi Mata-Kaki dan Sepak Sila	45
Tabel 4.5	Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila	46
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.....	46
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Sepak Sila.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Ukuran Lapangan Sepak Takraw	14
Gambar 2.2	Ukuran Tiang dan Net Sepak Takraw	15
Gambar 2.3	Ukuran Bola Sepak Takraw.....	16
Gambar 2.4	Sepak Sila	17
Gambar 2.5	Sepak Kura	18
Gambar 2.6	Sepak Cungkil	18
Gambar 2.7	Menapak	19
Gambar 2.8	Sepak Badek	19
Gambar 2.9	Main Kepala/ <i>heading</i>	20
Gambar 2.10	Mendada	20
Gambar 2.11	Memaha	21
Gambar 2.12	Membahu.....	21
Gambar 2.13	Kerangka Konseptual	29
Gambar 3.1	<i>Sit and Rich</i>	33
Gambar 3.2	Lapangan Soccer <i>Wall Volley Test</i>	36
Gambar 3.3	Tes Kemampuan Sepak Sila.....	37
Gambar 4.1	Histogram Data Tes Kelentukan Pinggang	41
Gambar 4.2	Histogram Data Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	43
Gambar 4.3	Histogram Data Tes Sepak Sila.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kelentukan Pinggang (<i>Sit and Rich</i>)	57
Lampiran 2 Rekap Data Hasil Penelitian Tes Koordinasi Mata-Kaki (<i>Soccer Wall Volley Test</i>)	58
Lampiran 3 Rekap Data Hasil Penelitian Sepak Sila	59
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang (<i>Sit and Rich</i>)	60
Lampiran 5 Uji Normalitas Data Koordinasi Mata-Kaki (<i>Soccer Wall Volley Test</i>)	61
Lampiran 6 Uji Normalitas Data Sepak Sila	62
Lampiran 7 Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang (X_1) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y)	63
Lampiran 8 Uji Hipotesis Koordinasi Mata Kaki (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y)	65
Lampiran 9 Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y)	67
Lampiran 10 Data Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang	70
Lampiran 11 Data Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki	71
Lampiran 12 Data Distribusi Frekuensi Sepak Sila	72
Lampiran 13 Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke-z	73
Lampiran 14 Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	74
Lampiran 15 Harga Kritis dari <i>Product-Moment</i>	75
Lampiran 16 Nilai Persentil Untuk Distribusi t	76
Lampiran 17 Nilai-Nilai Untuk Distribusi F	77
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 19 Daftar Petugas Pengambilan Data	82