

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMP NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



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

**OLEH:
DANI RAMADHAN
NIM. 1634045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMP NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



**OLEH:
DANI RAMADHAN
NIM. 1634045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMP NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM
KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

OLEH:

Dani Ramadhan
NIM. 1634045

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada hari Kamis, 29 Juli 2021

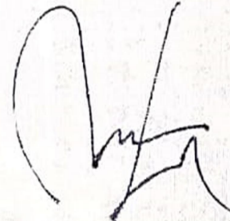
Mengetahui,

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

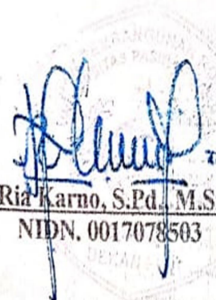
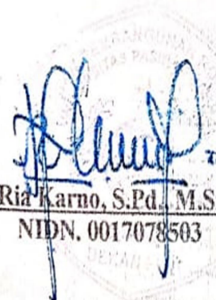
Pembimbing II



Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO
NIDN. 1002039001

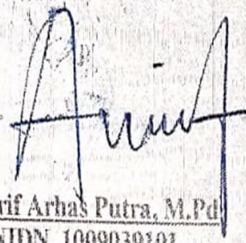
Diketahui,

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

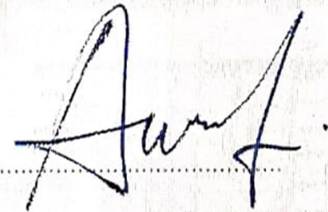
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Dani Ramadhan ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 29 Juli 2021.

Dewan Pengguji :

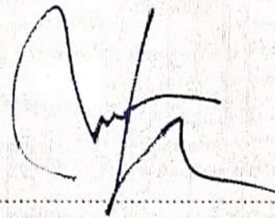
1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Ketua)

:



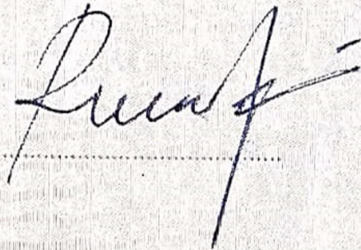
2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
(Sekretaris)

:



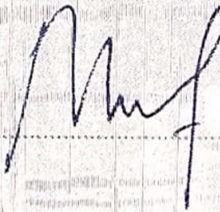
3. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
(Anggota)

:



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

:



PERNYATAAN ORIGINALITAS

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMP NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM 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 satuannya telah dijelaskan sumbernya yang benar.

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021



Dani Ramadhan
NIM: 1634045

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK MULA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMP NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM
KABUPATEN ROKAN HULU**

DANI RAMADHAN
NIM. 1634045

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat sepak mula siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, hal ini disebabkan rendahnya keseimbangan dinamis dan rendahnya kelentukan pinggang siswa SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah sepak mula siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam dan sampel berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021, instrument penelitian menggunakan tes keseimbangan dinamis (*modiefid Bass Test*), tes kelentukan (*sit and reach*), kemampuan sepak mula (tes sepak mula). Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 49,76%. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 20,99%. Keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, dengan sumbangan sebesar 52,06%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah keseimbangan dinamis dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepak mula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Kata Kunci : Keseimbangan Dinamis, Kelentukan Pinggang, Kemampuan Sepak Mula

**CONTRIBUTION OF DYNAMIC BALANCE AND WAIST FLEXIBILITY
WITH FOOTBALL CAPABILITY IN FOOTBALL
EXTRACURRICULAR STUDENTS SMP
NEGERI 4 KUNTO DARUSSALAM
ROKAN HULU DISTRICT**

DANI RAMADHAN
NIM. 1634045

*Sport and Health Education Study Program
Teacher training and education science
University Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2021*

ABSTRACT

The problem in this study is that the initial level of student learning at SMP Negeri 4 Kunto Darussalam is still low, this is due to the low dynamic balance and low waist flexibility of the students at SMP Negeri 4 Kunto Darussalam. This study aims to determine the dynamic balance and flexibility of the waist with the ability of kick takraw extracurricular students at SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

This research is a correlational study followed by looking at the contribution of the X variable to Y. The population in this study was the kick takraw extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam and the samples were collected again using the purposive sampling technique. This research was conducted in June 2021, the research instrument used a dynamic balance test (modified Bass Test), flexibility test (sit and reach), soccer ability (football test). Data analysis technique using product moment.

From the results of this study, it was found that dynamic balance gave a significant contribution to the ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 49,76%. Waist flexibility has a significant contribution to the soccer ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 20,99%. Dynamic balance and waist flexibility together make a significant contribution to the ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam, with a contribution of 52,06%.

Dynamic balance and waist flexibility together make a significant contribution to the ability of extracurricular students of SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.

Keywords: Dynamic Balance, Waist Flexibility, Starting Ability

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu**”. Penulisan Skripsi 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.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku pembimbing I Sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Ibu Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.

2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku penguji I dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku penguji II, yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak Tukiran, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Kunto Darussalam yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di Sekolah tersebut.
7. Bapak Zainal Arifin, S.Pd selaku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekaligus Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolahnya.
8. Terimakasih Kepada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kunto Darussalam yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.

9. Kepada Orang Tua Ibunda Dasipah dan Ayahanda Tasrip yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Skripsi ini.
10. Kepada Istriku Sri Hardita Syaputri dan Anak saya Al-Farizi Rafardan yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan Skripsi ini.
11. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2016-2017 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021

Dani Ramadhan
NIM: 1634045

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Sepak Takraw	9
2.1.2. Hakikat Sepak Mula	11
2.1.3. Hakikat Keseimbangan Dinamis.....	16
2.1.4. Hakikat Kelentukan Pinggang	18
2.2 Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis Penelitian.	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Defenisi Operasional.....	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	34
3.7 Teknik Analisi Data	35

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	38
4.2. Uji Persyaratan Analisis	43
4.3. Uji Hipotesis	44
4.4. Pembahasan	47

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN	55
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	38
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	40
Tabel 4.3. Distribusi Hasil Kemampuan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	41
Tabel 4.4. Normalitas Data Hasil Penelitian	43
Tabel 4.5. Analisis Uji Korelasi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	44
Tabel 4.6. Analisis Uji Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	45
Tabel 4.7. Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Sepak Takraw	11
Gambar 2.2	Teknik Sepak Mula	14
Gambar 2.3	Kerangka Konseptual	26
Gambar 2.4	Desain Penelitian Korelasional.....	28
Gambar 2.5	<i>Modified Bass Test</i>	31
Gambar 3.6	<i>Sit and Reach</i>	33
Gambar 3.7	Lapangan Tes Sepak Mula	34
Gambar 4.8	Diagram Hasil Distribusi Keseimbangan Dinamis Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	39
Gambar 4.9	Diagram Hasil Distribusi Kelentukan Pinggang Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	40
Gambar 4.10	Diagram Hasil Distribusi Kemampuan Sepak Mula Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Keseimbangan Dinamis.....	55
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis	56
Lampiran 3. Data Mentah Kelentukan pingang	57
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan pingang	58
Lampiran 5. Data Mentah Kemampuan Sepak Mula	59
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepak Mula.....	60
Lampiran 7. Uji <i>Lilifors</i> Keseimbangan Dinamis.	61
Lampiran 8. Uji <i>Lilifors</i> Kelentukan pingang	62
Lampiran 9. Uji <i>Lilifors</i> Kemampuan Sepak Mula	63
Lampiran 10. T-score.....	64
Lampiran 11. Uji Hipotesis Keseimbangan Dinamis (X1) dan Kelentukan Pinggang (X2) dengan Kemampuan Sepak Mula (Y).	65
Lampiran 12. Korelasi Tunggal X_1 dan Y	66
Lampiran 13. Korelasi Tunggal X_2 dan Y	68
Lampiran 14. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas	70
Lampiran 15. Korelasi Ganda	72
Lampiran 16. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	74
Lampiran 17. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	75
Lampiran 18. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	76
Lampiran 19. Nilai-Nilai Distribusi F.....	77
Lampiran 20. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus.....	79
Lampiran 21. Surat Balasan dari SMP Negeri 4 Kunto Darussalam	80
Lampiran 22. Petugas Tes	81
Lampiran 23. Dokumentasi Foto	82
Lampiran 24. MOTTO.....	87
Lampiran 25. Persembahan.....	88
Lampiran 26. Daftar Riwayat Hidup	89