

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
SMK ISLAM INAYAH UJUNG BATU**

**SKRIPSI**



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

**OLEH:**

**WANDA ADRIAN RAY**  
**NIM. 1634036**

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

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
SMK ISLAM INAYAH UJUNG BATU**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**WANDA ADRIAN RAY**  
**NIM. 1634036**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
SMK ISLAM INAYAH UJUNG BATU

SKRIPSI

OLEH:

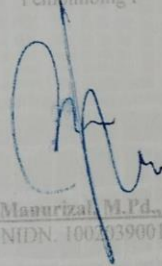
WANDA ADRIAN RAY  
NIM: 1634036

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada hari Rabu, 19 Agustus 2020

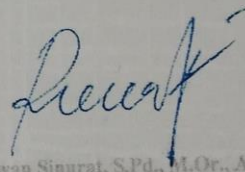
Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Lofia Manurizal, M.Pd., AIFO  
NIDN. 1003039001

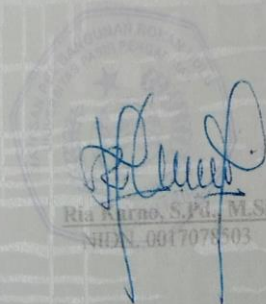


Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
NIDN. 1003039301

Diketahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

Ketua, Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan



Ria Nurno, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0017078703



Muarif Arhas Pitra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

ii

LEMBAR PENGESAHAN

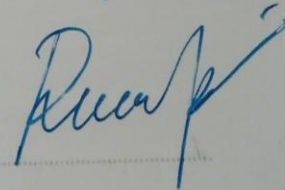
Skripsi oleh Wanda Adhian Ray ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 19 Agustus 2020.

Dewan Pengguji :

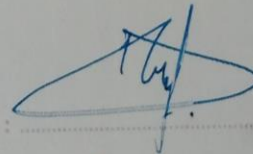
1. Lofia Manurizal, M.Pd., AIFO  
(Ketua)



2. Ridwan Siaurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
(Sekretaris)



3. Muarif Arhas Putra, M.Pd  
(Anggota)



4. Made Armade, M.Pd  
(Anggota)



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



**PERNYATAAN ORISINILITAS**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAKSILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
SMK ISLAM INAYAH UJUNG BATU**

**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, 19 Agustus 2020



WANDA ADRIAN RAY  
NIM: 1634036

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAKSILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
SMK ISLAM INAYAH UJUNG BATU**

**WANDA ADRIAN RAY  
NIM. 1634036**

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

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan sepak sila peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu, hal ini disebabkan rendahnya kekuatan otot tungkai dan rendahnya kelentukan pinggang peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincihan secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020, bertempat dilapangan SMK Islam Inayah Ujung Batu. Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari Skripsi ini diperoleh Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu dengan  $r_{hitung} 0,563 > r_{tabel} 0,444$ , dengan sumbangan kontribusi sebesar 31,8%. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu dengan  $r_{hitung} 0,488 > r_{tabel} 0,444$ , dengan sumbangan kontribusi sebesar 23,7%. Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu dengan  $r_{hitung} 0,621 > r_{tabel} 0,444$ , dengan sumbangan kontribusi sebesar 38,5%.

Kesimpulannya terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan sepak sila peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.

**Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Kemampuan Sepak Sila.**

**CONTRIBUTION OF BLOOD MUSCULAR STRENGTH AND WAIST  
BANGER WITH THE ABILITY OF ASSOCIATED  
EXTRACURRICULAR STUDENTS SMK ISLAM  
INAYAH OF UJUNG BATU**

**WANDA ADRIAN RAY**  
**NIM. 1634036**

***Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Pengaraian Sand University  
Rokan Hulu Regency  
2020***

**ABSTRACT**

*The problem in this study is the low level of sila skills of the Sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu, this is due to the low leg muscle strength and low waist flexibility of the Sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu. This study aims to determine the contribution of leg muscle explosive power and agility together with the sila skills of the Sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu.*

*This research is a correlational study followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were all participants of the Sepaktakraw extracurricular activity at SMK Islam Inayah Ujung Batu, totaling 20 people using total sampling technique. This research was conducted in July 2020, at the SMK Islam Inayah Ujung Batu field. The data analysis technique uses the product moment.*

*From the results of this study, it was found that leg muscle strength contributed significantly to the ability of the sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu with  $r_{count} 0.563 > r_{table} 0.444$ , with a contribution of 31.8%. Waist flexibility gave a significant contribution to the ability of the sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu with  $r_{count} 0.488 > r_{table} 0.444$ , with a contribution of 23.7%. The leg muscle strength and flexibility of the waist together contributed significantly to the ability of the sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu with  $r_{count} 0.621 > r_{table} 0.444$ , with a contribution of 38.5%.*

*The conclusion is that there is a relationship between leg muscle strength and waist flexibility together with the ability of the Sepaktakraw extracurricular members of SMK Islam Inayah Ujung Batu.*

***Keywords: leg muscle strength, waist flexibility, cross-legged ability.***

## KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepaksila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Pasir Pengaraian.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

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



3. Dr. Hardianto, M.Pd selaku PLT Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta Ibunda (Suryani, S.Pd) dan Ayahanda (Alm, Khadri Adrian) serta keluarga besar yang telah memberi do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
6. Ibu Azrimelda, M.Pd sebagai Kepala Sekolah SMK Islam Inayah Ujung Batu terimakasih telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang Ibu pimpin.
7. Bapak Bobby Syahadat, S.Pd sebagai pelatih Ekstrakurikuler Sepaktakraw yang telah bersedia membimbing dan mengizinkan penulis dalam melakukan penelitian.
8. Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu yang telah ikut serta dalam penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2016/2017 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT, Amin.
10. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 19 Agustus 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Batasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah .....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
2.1 Kajian Teori .....	11
2.1.1. Hakikat Sepaktakraw.....	11
2.1.2. Hakikat Sepak Sila .....	16
2.1.3. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	19
2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan .....	20
2.1.5. Hakikat Kelentukan Pinggang .....	22
2.1.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan .....	23
2.1.7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	26
2.2 Penelitian yang Relevan .....	27

2.3 Kerangka Konseptual .....	28
2.4 Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Defenisi Operasional .....	32
3.5 Instrumen Penelitian .....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	41
4.2. Uji Persyaratan Analisis .....	46
4.3. Uji Hipotesis .....	47
4.4. Pembahasan .....	50
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak/ <i>Vertical Jump</i> .....	36
3.2. Skore Baku Kategori .....	37
4.3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.....	42
4.4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.....	43
4.5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu .....	45
4.6. Normalitas Data Hasil Penelitian.....	46
4.7. Analisis Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.....	48
4.8. Analisis Uji Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.....	49
4.9. Kontribusi Kelentukan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepak Takraw .....	14
2.2 Tiang Sepak Takraw .....	14
2.3 Net Sepak Takraw.....	14
2.4 Bola Takraw .....	15
2.5 Sepatu Sepak Takraw.....	15
2.6 Teknik Sepak Sila .....	19
2.7 Kerangka Konseptual.....	30
3.8 Desain Penelitian Korelasional.....	31
3.9 <i>Vertical Jump Test</i> .....	34
3.10 <i>Sit and Reach</i> .....	36
3.11 Tes Menimang Bola.....	37
4.12 Diagram Hasil Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu .....	42
4.13 Diagram Hasil Distribusi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu.....	44
4.14 Diagram Hasil Kemampuan Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMK Islam Inayah Ujung Batu .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kekuatan Otot Tungkai. ....	58
Lampiran 2.	Tes Kelentukan Pinggang.....	59
Lampiran 3.	Tes Kemampuan Sepak Sila. ....	60
Lampiran 4.	Uji <i>Lilifors</i> Kekuatan Otot Tungkai. ....	61
Lampiran 5.	Uji <i>Lilifors</i> Kelentukan Pinggang. ....	62
Lampiran 6.	Uji <i>Lilifors</i> Kemampuan Sepak Sila .....	63
Lampiran 7.	Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai (X1) dan Kelentukan Pinggang (X2) dengan Kemampuan Sepak Sila (Y). ....	64
Lampiran 8.	Korelasi Tunggal X <sub>1</sub> dan Y .....	65
Lampiran 9.	Korelasi Tunggal X <sub>2</sub> dan Y .....	66
Lampiran 10.	Pengujian Independensi antar Variabel Bebas .....	67
Lampiran 11.	Korelasi Ganda .....	68
Lampiran 12.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	69
Lampiran 13.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	70
Lampiran 14.	Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i> .....	71
Lampiran 15.	Nilai-Nilai Distribusi F.....	72
Lampiran 16.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus .....	74
Lampiran 17.	Surat Balasan dari SMK Islam Inayah Ujung Batu .....	75
Lampiran 18.	Petugas Tes .....	76
Lampiran 19.	Dokumentasi Foto .....	77
Lampiran 20.	Motto .....	81
Lampiran 21.	Persembahan .....	82
Lampiran 22.	Daftar Riwayat Hidup .....	83