

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 53 JAKARTA  
UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Setara Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi



Oleh :

**GALUH DESIARI  
41182191180242**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN**  
**PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA**  
**EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 53 JAKARTA UTARA**

Oleh :  
**GALUH DESIARI**  
**NPM ; 41182191180242**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

  
**Tatang Iskandar. M.Pd.**

Mengetahui,

Dekan, FKIP UNISMA BEKASI

  
**Yudi Budianti. M.Pd**

Disahkan Oleh,

Ketua Program Studi Penjaskesrek

  
**Mia Kusumawati. M.Pd. AIFO**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG  
DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 53 JAKARTA UTARA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**GALUH DESIARI**

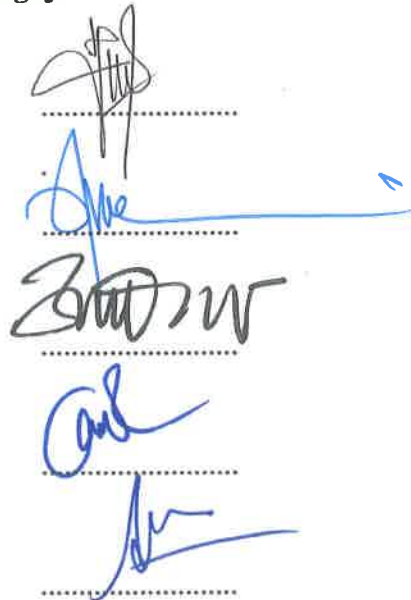
**NPM ; 41182191180242**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada hari Jumat Tanggal 27 Januari 2023 dan dinyatakan memenuhi Syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd  
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO  
Penguji 1 : Dr. Bujang. M.Si  
Penguji 2 : Giri Prayogo, M.Pd  
Penguji 3 : Andini Dwi Intani, M.Or



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Galuh Desiari  
NPM : 41182191180242  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan  
Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa  
Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smp Negeri 53 Jakarta Utara

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 27 Januari 2023



Galuh Desiari

NPM: 41182191180242

## ABSTRAK

### **GALUH DESIARI NPM: 41182191180242 KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 53 JAKARTA UTARA**

Salah satu komponen kondisi fisik yang memengaruhi sepaksila dalam olahraga sepahtakraw adalah kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepahtakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 53 Jakarta Utara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 25 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut yaitu: (a) Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. (b) keaktifan dalam mengikuti latihan 3 kali seminggu. (c) Homogen berjenis kelamin perempuan. Dengan beberapa kriteria diatas maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 Atlet perempuan.

Hasil analisis diperoleh  $(r_{y1.2})=0.207$  dan  $p\text{-value}=0.023<0.05$  dengan demikian, koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dan sepak sila adalah signifikan.  $(r_{y2.1})=0.639$  dan  $p\text{-value}=0.007<0.05$  koefisien korelasi antara kelentukan pinggang dan sepak sila adalah signifikan

**Kata kunci: Kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang, sepaksila, ekstrakurikuler, sepak takraw.**

## ABSTRACT

### **GALUH DESIARI NPM: 41182191180242 THE CONTRIBUTION OF LEMB MUSCLE STRENGTH AND WAIST FLEXIBILITY TO THE ABILITIES OF THE SEPAKTAKRAW EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMP NEGERI 53 JAKARTA UTARA**

One of the components of the physical condition that affects the kicks in the sport of sepak takraw is the strength of the leg muscles and the flexibility of the waist. The aim of this study was to find out the contribution of leg muscle strength and waist flexibility to the ability of the Sila Takraw extracurricular students at SMP Negeri 53 Jakarta Utara.

The research method used in this study was correlation. The population in this study was 25 students of SMP Negeri 53 Jakarta Utara who took part in extracurricular activities. The sample used in this study was taken by purposive sampling with the following criteria: (a) Students who actively participate in takraw extracurricular activities. (b) active participation in training 3 times a week. (c) Homogeneous female. With some of the criteria above, the number of samples in this study were 15 female athletes.

The results of the analysis obtained  $(r_{y1.2}) = 0.207$  and  $p\text{-value} = 0.023 < 0.05$  thus, the correlation coefficient between leg muscle strength and cross-section is significant.  $(r_{y2.1}) = 0.639$  and  $p\text{-value} = 0.007 < 0.05$  the correlation coefficient between waist flexibility and cross-section is significant

**Keywords: Leg muscle strength, waist flexibility, soccer, extracurricular activities, sepak takraw.**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *Motto :*

*"Berbuat baiklah tanpa perlu alasan"*

### *Persembahan :*

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini.

1. Kepada kedua orang tua Bapak Sukademo (alm) dan Ibu Tumsiyah sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangi atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada adikku Handayani yang tak pernah lelah menyamangatiku.
3. Kepada dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
4. Kepada bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang menyatakan,



Galuh Desiari

NPM: 41182191180242

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar sastra satu pendidikan dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smp Negeri 53 Jakarta Utara” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
2. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Dewan Penguji
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd.,selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd., selaku dosen ahli Sepakbola yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli Sepakbola.
6. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., selaku dosen ahli Motorik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli Motorik.
7. Bapak Wahid Subeukti selaku ahli Kepelatihan yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli Kepelatihan.
8. Kepada Orang tua, Adik dan Kakak yang selalu memberikan support sampai saat ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini
9. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih



lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang menyatakan,

Galuh Desiari

NPM: 41182191180242

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....	3
1. Batasan Masalah .....	3
2. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Hakekat Sepak Takraw .....	7
B. Hakikat Kondisi Fisik .....	15
C. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	21
D. Hakikat Kelentukan .....	22
E. Penelitian Relevan .....	23
F. Anggapan Dasar .....	24
G. Hipotesis.....	25
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Metode Penelitian .....	26

B.	Populasi dan Sampel .....	26
C.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
D.	Desain Penelitian Dan Langkah-langkah Penelitian .....	27
E.	Instrumen Penelitian .....	29
F.	Prosedur Analisis Data .....	43
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>		<b>48</b>
A.	Deskripsi Data .....	48
B.	Pengujian Hipotesis .....	52
C.	Diskusi Hasil Pertemuan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>58</b>
A.	Simpulan .....	58
B.	Saran-saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>60</b>
<b>Lampiran .....</b>		<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Lapangan sepak takraw .....	11
Gambar 2.2 Bola Sepak Takraw .....	12
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	42
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian Korelasi .....	45
Gambar 3.3 <i>Leg Dynamometer</i> .....	45
Gambar 3.4 <i>Sit and Reach</i> .....	47
Gambar 4.1 Diagram Histogram Kekuatan Otot Tungkai .....	56
Gambar 4.2 Diagram Histogram Kelentukan Pinggang .....	55
Gambar 4.3 Diagram Histogram Sepak Sila (Y) .....	58

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Skala Penilaian <i>Leg Dynamometer</i> .....	45
Tabel 3.2 Skala Penilaian Untuk Tes Sit And Reach .....	43
Tabel 3.3 Klasifikasi Koefisien Korelasi Tes .....	51
Tabel 4.1 Deskriptif data Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ), Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ), dan Sepak Sila (Y) .....	55
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot tungkai .....	56
Tabel 4.3 Daftar distribusi frekuensi Kelentukan Pinggang .....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sepak Sila .....	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas .....	58
Tabel 4.7 Coefficients .....	59
Tabel 4.8 ANOVA .....	59
Tabel 4.9 Model Summary .....	62
Tabel 4.10 Correlations Kekuatan Otot Tungkai .....	63
Tabel 4.11 Correlations Kelentukan Pinggang .....	63