

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN
KEBON BAWANG 03 JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

ERSANI ARJU KHOIR
NPM: 41182191190014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN
KEBON BAWANG 03 JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45

Oleh :

ERSANI ARJU KHOIR
NPM: 41182191190014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

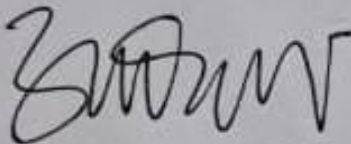
SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN
KEBON BAWANG 03 JAKARTA UTARA**

Oleh
ERSANI ARJU KHOIR
41182191190014

Telah Disetujui Oleh:

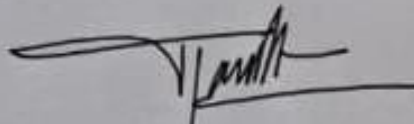
Pembimbing



Prof. Dr. Bujang, M.Si.

Tanggal 20 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN
KEBON BAWANG 03 JAKARTA UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ersani Arju Khoir

41182191190014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 20 Mei 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd.

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.

Anggota : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.

Bekasi, 20 Mei 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ERSANI ARJU KHOIR

NPM : 41182191190014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Fleksibilitas dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan sepak sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Mei 2026

Saya Yang Menyatakan

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown with a signature written over it. The signature is in black ink and appears to be 'ERSANI ARJU KHOIR'. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'EFC8BANX402482868'.

ERSANI ARJU KHOIR

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

”Ciptakan harmoni dalam diri: Berilmu saat bicara, beradab saat bertindak, dan berbudi luhur dalam menjalani kehidupan”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku, istriku dan calon anak ku yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan serta do’a dan motivasi untuk ku. terimakasih untuk pengertian, kesabaran, support doa doa baiknya selama ini.

Rasa syukur dan terima kasih yang mendalam saya tujukan kepada para sahabat serta saudara. Terima kasih atas dukungan moral, motivasi, dan doa yang tiada putus, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
Keberhasilan ini adalah milik kita bersama.

ABSTRAK

ERSANI ARJU KHOIR, 41182191190014: Hubungan Antara Fleksibilitas dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan sepak sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini adalah 1) ingin mengetahui hubungan fleksibilitas terhadap keterampilan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara. 2) ingin mengetahui hubungan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara. 3) ingin mengetahui hubungan antara fleksibilitas dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian ini dilakukan di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara, adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Kebon Bawang 03 yang berjumlah 10 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *total sampling* yang berarti keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji koefisien korelasi dan uji korelasi multiple (berganda). Dari hasil pengolahan data melalui uji koefisien korelasi dan uji korelasi multiple yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan keterampilan sepak sila dengan nilai t hitung sebesar 5,02 yang lebih besar dari t tabel 2,04. Artinya flksibilitas berpengaruh positif terhadap keterampilan sepak sila. Sedangkan keseimbangan diperoleh angka t hitung sebesar 3,82, nilai tersebut lebih besar dari t tabel 2,04. Artinya keseimbangan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan sepak sila. Prosentase kontribusi dari fleksibilitas terhadap keterampilan sepak sila sebesar 41,18%, sedangkan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila sebesar 28,85%.

Kata Kunci: hubungan, fleksibilitas, keseimbangan, sepak sila, sepak takraw

ABSTRACT

ERSANI ARJU KHOIR, 41182191190014: *The Relationship Between Flexibility and Balance and Sepak Takraw Skills Among Students in the Sepak Takraw Extracurricular Program at SDN Kebon Bawang 03, North Jakarta. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Department of Physical Education, Health, and Recreation, Universitas Islam 45.*

The objectives of this study are: 1) to determine the relationship between flexibility and sepak sila skills among students in the sepak takraw extracurricular program at SDN Kebon Bawang 03, North Jakarta; 2) to determine the relationship between balance and sepak sila skills among students in the sepak takraw extracurricular program at SDN Kebon Bawang 03, North Jakarta; 3) to determine the relationship between flexibility and balance on sepak takraw skills among students in the sepak takraw extracurricular program at SDN Kebon Bawang 03, North Jakarta. The research method used in this study was the correlational method. This study was conducted at SDN Kebon Bawang 03 in North Jakarta. The population for this study consisted of all 10 male students participating in the sepak takraw extracurricular activity at SDN Kebon Bawang 03. For the sampling technique and sample size, total sampling was used, meaning that the entire population was included in the study sample. For data analysis, the author used tests of normality, homogeneity, correlation coefficients, and multiple correlation. The results of data analysis through the correlation coefficient test and multiple correlation test indicate a significant relationship between flexibility and sepak sila skills, with a calculated t -value of 5.02, which is greater than the critical t -value of 2.04. This means that flexibility has a positive effect on sepak sila skills. Meanwhile, for balance, the calculated t -value was 3.82, which is greater than the critical t -value of 2.04. This means that balance also has a significant relationship with sepak sila skills. The percentage contribution of flexibility to sepak sila skills is 41.18%, while that of balance is 28.85%.

Keywords: *relationship, flexibility, balance, sepak sila, sepak takraw*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Fleksibilitas dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara”.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Bapak Prof. Dr. Bujang, M.Si sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Kepala Sekolah beserta Bapak Ibu Guru SDN Kebon Bawang 03, Jakarta Utara yang telah memberikan penulis izin untuk melaksanakan penelitian

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 5 Mei 2026

Ersani Arju Khoir

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	33

D. Hipotesis Penelitian.....	35
E. Profil SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	39
E. Teknik Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Diskusi Penemuan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran-saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
Lampiran	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	34
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik	45
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4.4. Uji Koefisien Korelasi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepak takraw	10
Gambar 2.2. Bola Sepak takraw.....	11
Gambar 2.3. Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1. Tes Fleksibilitas.....	41
Gambar 3.2. Tes Keseimbangan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Deskriptif Statistik.....	70
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas.....	71
Lampiran 3 Hasil Uji Homogenitas	72
Lampiran 4 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	73