

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Wibowo, R. (2022). Analisis biomekanika pada teknik dasar sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Akhmad, I. (2015). *Dasar-dasar melatih fisik olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brahim, M. B. R., & Yono, T. (2025). Analysis of basic skills of sepak sila in sepak takraw games. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 136–144. <https://doi.org/10.21009/GJIK>.
- Firmansyah, G. (2022). *Pelatihan kondisi fisik: Teori dan praktik bagi pelatih muda*. Malang: Wineka Media.
- Gunawan, Ahmad., & Prasetyo, Didik (2017) Pengaruh Keseimbangan Statis Terhadap Kemampuan Kontrol Bola Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Penjakora* 8(6).
- Gunawan, I., dkk. (2021). Analisis keseimbangan statis dan dinamis pada atlet sepak takraw pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2).
- Hakim, dkk. (2017). Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. SMP Negeri 1 Biringbulu Kabupaten Gowa.
- International Sepak Takraw Federation. (2023). *Official sepak takraw rules and regulations*. ISTAF.
- Irianto, S. (2015). *Pedoman praktis bermain sepak takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kadir, S., & Yusuf, A. (2018). Technical performance analysis in sepak takraw competition. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 7(2).
- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2025). Fundamental motor skills: An important component of physical literacy and a bridge to physical activity for children. *Children*, 12(10), 1406. <https://doi.org/10.3390/children12101406>
- Lutan, S. (2021). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Ma'mun, A., dkk. (2023). *Fisiologi manusia dalam olahraga: Integrasi teori dan aplikasi*. Bandung: UPI Press.

- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nugroho, S. (2022). *Fisiologi olahraga: Teori dan aplikasi latihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Prasetyo, R. (2020). *Manajemen pencegahan dan penanganan cedera olahraga*. Semarang: UNNES Press.
- Prawira, A. Y. (2018). *Biomekanika olahraga: Analisis gerak manusia*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Putra, R. N., dkk. (2022). Hubungan antara koordinasi mata kaki dan persepsi kinestetik dengan keterampilan servis permainan sepak takraw. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 10(1).
- Rahman, A., & Ismail, M. S. (2019). Fundamental skills analysis of sepak takraw players. *International Journal of Sports Studies*, 9(3).
- Samuel, R., & Sitepu, A. E. S. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan mengontrol bola pada permainan sepak takraw. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 1(1).
- Sari, A., & Yusnita, I. (2024). Penerapan analisis biomekanika berbasis video terhadap penguasaan teknik sepak takraw. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmana, Abdian Asgi & Muharram, Nur Ahmad. (2017) *Sepaktakraw (Metodik dan Teknik Pembelajaran Sepaktakraw)*. Nganjuk: CV Adjie Media Nusantara.
- Sulaiman, N., Hamzah, R., & Zainal, A. (2021). Skill mastery and motor coordination in sepak takraw. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1985–1991.
- Syam, A. (2019). *Pengembangan model latihan stabilitas untuk atlet pemula*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Wahjoedi. (2017) *Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Penjakora* 3 (2).
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wijaya, M. K., dkk. (2022). Kemampuan sepak sila dalam sepak takraw pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*

Rekreasi, 8(1).

Wiriawan, O., & Nurdiansyah, N. (2020). Tuntutan fisiologi olahraga sepak takraw atlet sekolah menengah atas olahraga. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(1), 1–7. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.31032>

Lampiran 1**Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai
dan Kemampuan Keterampilan sepak sila**

No	Nama	Fleksibilitas	Keseimbangan	Sepak Sila
1	Responden 1	17,1	41	33
2	Responden 2	16,3	33	27
3	Responden 3	15,9	36	24
4	Responden 4	15,8	35	26
5	Responden 5	15,5	37	22
6	Responden 6	17,3	32	30
7	Responden 7	16,1	36	28
8	Responden 8	16	38	24
9	Responden 9	15,9	32	23
10	Responden 10	16,4	36	25

Lampiran 2**Deskriptif Statistik****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Fleksibilitas	10	15.5	17.3	16.230	.5716	.327
Keseimbangan	10	32	41	35.60	2.797	7.822
Sepak Sila	10	22	33	26.20	3.393	11.511
Valid N (listwise)	10					

Lampiran 3

Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.55423517
Most Extreme Differences	Absolute	.243
	Positive	.243
	Negative	-.130
Test Statistic		.243
Asymp. Sig. (2-tailed)		.096 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 4

Uji Signifikansi Koefisien Korelasi

Correlations

		Fleksibilitas	Sepak Sila
Fleksibilitas	Pearson Correlation	1	.862**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	10	10
Sepak Sila	Pearson Correlation	.862**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Keseimbangan	Sepak Sila
Keseimbangan	Pearson Correlation	1	.244
	Sig. (2-tailed)		.498
	N	10	10
Sepak Sila	Pearson Correlation	.244	1
	Sig. (2-tailed)	.498	
	N	10	10

Foto-Foto Penelitian



Tes Fleksibilitas

Foto-Foto Penelitian

Tes Keseimbangan

Foto-Foto Penelitian



Tes Keterampilan Sepak Sila

Foto Penelitian



Foto Bersama Siswa dan Pelatih

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : L. 0289/UNISMA.FKIP/KD/XI/2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Ersani Arju Khoir
 NPM : 41182191190014
 Judul Penelitian Skripsi : *Hubungan Antara Fleksibilitas dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Kecempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 13 Nopember 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM 45 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no 83 Bekasi 17113

Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : L. 0107/UNISMA.FKIP/E/II/2026
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Kepada Yth
SDN Kebon Bawang 03
di
tempat

Assalamu 'alaikum wR.wB.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Ersani Arju Choir
NPM : 41182191190014
Program Studi : PJKR
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Waktu Penelitian hingga : 31 Agustus 2026

bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila
Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat
kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Bekasi, 24 Februari 2026

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan FKIP Universitas Islam 45

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH DASAR NEGERI KEBON BAWANG 03 PG

Jl. Kebon Bawang XIII, Kel. Kebon Bawang, Kec. Tanjung Priok, Jakarta Utara
Telp. 021 439396616, email: sdnkebonbawang3@gmail.com

Nomor : 057/ KG.11.00
Lampiran : -
Prihal : Keterangan Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Dekan FKIP Unisma Bekasi
Di Tempat

Assalamu'alaikum warohmatulloh wabarokatuh
Berdasarkan surat izin penelitian dan Dekan FKIP Universitas Islam "45" Bekasi nomor 0037/UNISMA FKIP/E/I.2025, tertanggal 30 Oktober 2024 bersama ini saya Kepala SDN Kebon Bawang 03 Pg, menerangkan bahwa.

Nama : Ersani Arju Khoir
NPM : 41182191190014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : UNISMA BEKASI

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SDN Kebon Bawang 03 Pg Jakarta Utara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SDN KEBON BAWANG 03 PG JAKARTA UTARA." Pada tanggal 20 Januari s.d 21 Februari 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Jakarta

Pada tanggal 25 Februari 2026

Kepala SDN Kebon Bawang 03 Pg



Rini Widowati, S.E., M. Pd

NIP 197711112008012042

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : ERSANI ARDY KHAR
 NPM : 4118 21911 90014
 Program Studi : PJLR
 Judul : Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Keseimbangan Terhadap
Kepemimpinan Sekolah Pada Siswa Ekstrakurikuler SDA
Kebon Baru 03
 Pembimbing : Prof. Dr. Bujang, Des. M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	12 Januari 2026	Perbaikan latar belakang dan Rumusan Masalah.	20
2	15 Januari 2026	Rumusan Masalah, Tujuan dan Tujuan Penelitian.	20
3	19 Januari 2026	Kerangka teori diperbaiki.	20
4	22 Januari 2026	terbaca teori Pendidikan Islam	20
5	24 Januari 2026	Masukan teori feasibility dan kesesuaian.	20
6	27 Januari 2026	instrumen penelitian di ganti	20
7	30 Januari 2026	kees Seminar	20
	5 Feb 2026	labendum penelitian.	20

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	10 Maret 26	Langsung dahulunya, analisis data	Zf
	25 Maret 26	Susunan Pro 1V	Zf
	15 April 26	Tabel Statistiknya Lengkap	Zf
	15 April 26	Bekasi dan penemuan diproses	Zf
	25 April 26	Langsung BAB V	Zf
	30 April 26	Simpulan diproses	Zf
	5 Mei 26	Lengkap Laporan dan Cover	Zf
	13 Mei 26	Ace Sidang	Zf
		BNTMT	

Bekasi,

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Surat Keterangan Bebas Plagiarisme



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus_PUG009/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : ERSANI ARJAH KHOIR
 NPM : 41182191190014
 Program Studi : PJER

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

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

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, Senin 11 Mei 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Riwayat Hidup



Ersani Arju Khoir, lahir di Jakarta, 3 November 1998, Putra dari bapak Samsul Bachroni dan Ibu Erie Kurniasih. Penulis merupakan anak pertama dari 5 bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Cilincing 09 Pagi pada tahun 2004 dan tamat tahun 2010, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di MTS Negeri 5 Jakarta Utara dan tamat pada tahun 2013, dan di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan SMA Budi Mulia Teluk Jambe Karawang sambil Mondok. Namun di tahun 2014 penulis pindah sekolah di SMA Nurul Falah dan tamat tahun 2016, Di tahun 2019 sampai tahun 2026 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua dan istri yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.