



**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI  
DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA  
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SD NEGERI 1 KARANGNANGKA TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
AFIFUDIN  
NIM : D 0417131**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
Mei 2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri 1 Karangnangka Tahun 2023” karya

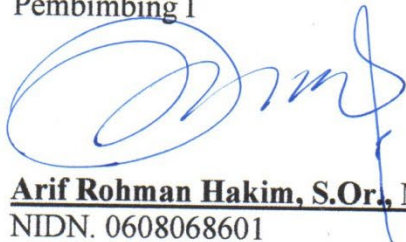
Nama : AFIFUDIN

NIM : D0417131

Prodi : Pendidikan Jasmani

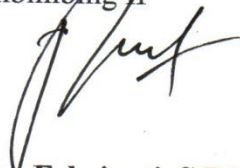
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Pembimbing I



**Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd**  
NIDN. 0608068601

Surakarta, 24 Mei 2023  
Pembimbing II



**Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 0614028701

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri 1 Karangnangka Tahun 2023” karya

Nama : Afifudin

NIM : D0417131

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa  
Tanggal : 18 Juli 2023  
Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang  
Ketua : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.  
Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.  
Anggota I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.  
Anggota II : Rima Febrianti, M.Pd.

Tanda tangan  


Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 24 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Afifudin

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto

“Pada akhirnya, hakikat kehidupan adalah bersyukur.”

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya Skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pembangunan Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or.,M.Pd Selaku pembimbing I
5. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd Selaku pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua amal dan kebaikan seluruh pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karenanya Penulis memohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memajukan pengetahuan di bidang pendidikan.

Surakarta, 24 Mei 2023

Peneliti

Afifudin

## ABSTRAK

Afifudin. 2018. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri 1 Karangnangka Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki, panjang tungkai, dan kelentukan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SDN 1 Karangnangka.

Populasi penelitian ini adalah siswa putra SDN 1 Karangnangka dengan jumlah sampel penelitian 20 orang siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis jalur dengan bantuan program computer SPSS versi 20 dengan taraf signifikan 94,7% atau  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Karangnangka. 2) Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara panjang tungkai terhadap keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Karangnangka. 3) Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara kelentukan terhadap keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Karangnangka. 4) Ada hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara koordinasi mata kaki, panjang tungkai, dan kelentukan terhadap keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Karangnangka. Koordinasi mata kaki, panjang tungkai, dan kelentukan memberikan kontribusi terhadap keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw sebesar 94.7 %.

Kata kunci : Keterampilan Sepak Sila, Sepak Takraw

## ABSTRACT

Afifudin. 2018. The Relationship Between Length Length, Ankle Coordination And Flexibility Towards Sila Extracurricular Students' Extracurricular Soccer Skills At Sd Negeri 1 Karangnangka In Academic Year 2022/2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan. Advisor: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

This study aims to determine the relationship between ankle coordination, leg length, and flexibility towards the skills of Silat in the game of Sepak Takraw in SDN 1 Karangnangka students.

The population of this study were male students of SDN 1 Karangnangka with a total sample of 20 students selected by random sampling. The data analysis technique used is descriptive analysis and path analysis with the help of the SPSS version 20 computer program with a significant level of 94.7% or  $\alpha = 0.05$ .

The results of this study indicate that: 1) There is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between ankle coordination and soccer skills in takraw extracurricular participants at SD Negeri 1 Karangnangka. 2) There is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between the length of the limbs and the skills of the kickball extracurricular takraw participants at SD Negeri 1 Karangnangka. 3) There is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between flexibility and soccer skills in takraw extracurricular participants at SD Negeri 1 Karangnangka. 4) There is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between ankle coordination, leg length, and flexibility towards soccer skills in takraw extracurricular participants at SD Negeri 1 Karangnangka. Coordination of the ankles, leg length, and flexibility contributes to 94.7% of Sila Takraw skills in the game of Sepak Takraw.

Key note : Soccer Skills, Sepak Takraw



## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakekat Panjang Tungkai .....	8
2. Hakekat Koordinasi Mata Kaki.....	10
3. Hakekat Kelentukan .....	12
4. Hakekat Keterampilan.....	13
5. Hakekat Sepak Takraw .....	16
6. Karakteristik Siswa SD .....	25
7. Hakekat Ekstrakurikuler.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Rumusan Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
B. Desain Penelitian .....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	38

1. Uji Normalitas.....	38
2. Uji Linieritas .....	39
3. Uji Hipotesis Penelitian .....	39
a. Mencari Persamaan Regresi.....	40
b. Mencari Koefisien Korelasi Ganda.....	41
c. Mencari F Regresi.....	41
d. Mencari Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	52
<b>BAB IV PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	55
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Kaki (X1).....	43
Tabel 2. Statistik Deskriptif Panjang Tungkai (X2).....	44
Tabel 3. Statistik Deskriptif Kelentukan (X3) .....	45
Tabel 4. Statistik Deskriptif Keterampilan Sepak sila (Y).....	45
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 6 Analisis Linieritas Koordinasi Mata kaki terhada panjang tungkai ....	47
Tabel 7. Analisis Linieritas Koordinasi terhadap Kemampuan Sepak Sila ....	48
Tabel 8. Analisis Linieritas Kelentukan terhadap Kemampuan Sepak sila .....	49
Tabel 9. Analisis Linieritas Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Sepaksila .....	50
Tabel 10. Hasil Korelasi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Letak Pengukuran Panjang Tungkai .....	8
Gambar 2.2 Lapangan sepak takraw .....	18
Gambar 2.3 Bola Sepak takraw.....	19
Gambar 2.4 Teknik Melakukan Sepak Sila.....	24
Gambar 2.5 Teknik Melakukan Sepak Sila.....	25
Gambar 3.1. Paradigma jalur .....	32
Gambar 3.2 Teknik <i>Simple Random Sampling</i> .....	35
Gambar 3.3 Tes Koordinasi Mata Kaki .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Koordinasi Mata Kaki, Panjang Tungkai, Kelentukan dan Keterampilan Sepak Sila.....	60
Lampiran 2 Analisis Deskriptif Data .....	62
Lampiran 3 Analisis Uji Normalitas Data.....	62
Lampiran 4 Analisis Linieritas Koordinasi Mata kaki terhada panjang tungkai .....	63
Lampiran 5 Analisis Linieritas Kelentukan terhadap Panjang Tungkai .....	64
Lampiran 6 Analisis Linieritas Koordinasi terhadap Kemampuan Sepak Sila .....	65
Lampiran 7 Analisis Linieritas Kelentukan terhadap Kemampuan Sepaksila .....	66
Lampiran 8 Analisis Linieritas Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Sepak sila .....	67
Lampiran 9 Analisis Regresi Koordinasi dan kelentukan terhadap Panjang Tungkai .....	68
Lampiran 10 Analisis Regresi Koordinasi Mata Kaki, Kelentukan, dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Sepak Sila .....	70
Lampiran 11. Dokumentasi Alat dan Pelaksanaan Penelitian .....	72

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KOORDINASI MATA  
KAKI DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA  
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SD NEGERI 1 KARANGNANGKA  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**Oleh:**

**AFIFUDIN**

**NIM D 0417131**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
Mei 2023**