

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KETEPATAN ARAH SERVIS ATLET PUTRA
SEPAKTAKRAW KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh:
Maizul Hendra
NPM : 1210013411236**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan kelentukan togok dan keseimbangan dengan ketepatan arah servis atlet putra sepaktakraw Kota Padang
Nama : Maizul Hendra
NPM : 1210013411236
Jurusan : PGSD Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keguruan Dan Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Maret 2017

Disetujui

Pembimbing I



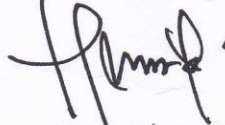
Drs. Madri M, M. Kes, AIFO

Pembimbing II



Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd

Mengetahui
Ketua Pengelola
Prodi Konsentrasi Penjaskesrek



Drs. Madri M, M. Kes, AIFO

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta*

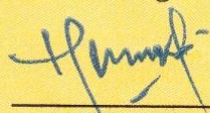
**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS ATLET PUTRA
SEPAKTAKRAW KOTA PADANG**

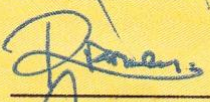
Nama : Maizul Hendra
NPM : 1210013411236
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

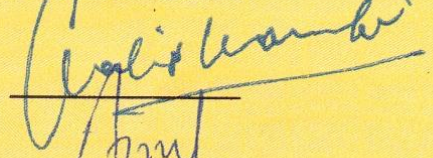
Padang, 20 Juni 2017

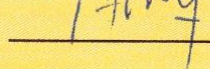
Tanda Tangan

1. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO Pembimbing I
2. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd Pembimbing II
3. Dr. Chalid Marzuki, MA Penguji I
4. Arfon Meirony, S.Pd, M.Pd Penguji II









SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MAIZUL HENDRA
NPM : 1210013411236
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi Saya yang berjudul “**Hubungan Kelentukan Tugok dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Arah Servis Atlet Putra Sepaktakraw Kota Padang**” adalah benar karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juni 2017
Yang Menyatakan,



Maizul Hendra
NPM: 1210013411236

ABSTRAK

Maizul Hendra (2017): Hubungan Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Arah Servis Atlet Putra Sepaktakraw Kota Padang

Masalah penelitian ini adalah kelentukan togok dan keseimbangan memberikan hubungan terhadap ketepatan arah servis atlet putra sepaktakraw Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dan keseimbangan terhadap ketepatan arah servis atlet putra sepaktakraw Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah atlet putra sepaktakraw Kota Padang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara total *Sampling* yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian, tes *sit and reach* untuk kelentukan togok, *stork stand* (tes T) untuk mengukur keseimbangan dan tes ketepatan dengan target atau sasaran untuk mengukur ketepatan arah servis. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan dari pernyataan dapat disimpulkan bahwa, (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap ketepatan arah servis, pada $\alpha (0,05) r_{hitung} (0,736) > r_{tab} (0,444)$, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap ketepatan arah servis, pada $\alpha (0,05) r_{hitung} (0,528) > r_{tab} (0,444)$, (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelentukan togok dan keseimbangan, pada $\alpha (0,05) r_{hitung} (0,757) > r_{tab} (0,444)$.

Kata Kunci: Kelentukan Togok, Keseimbangan dan Ketepatan Arah Servis Sepaktakraw

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Pujisyukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Arah Servis Atlet Putra Sepaktakraw Kota Padang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk di jadikan Skripsi dan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk diperbaiki di masa yang akan datang. Dalam penyelesaian skripsi ini taklepas dan bantuan, bimbingan dan dorongan baik material maupun moril. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besaryakepada :

1. Rektor Universitas Bung Hatta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ketua Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.
4. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing I dan Meiriani Armen, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku Pembahas I dan Arfon Meirony, S.Pd., M.Pd selaku Pembahas II yang telah memberikan tanggapan serta penilaian terhadap skripsi dan penelitian yang penulis buat untuk mendapatkan gelar.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan, di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Kepada kedua orang tua, kakak dan adikku serta seluruh keluarga yang sangat kucintai dan kusayangi yang telah menyayangiku dan membimbingku dengan sabar dan tabah, berkorban demi segalanya dan memberikan motivasi serta do'a yang tulus.
8. Sahabat dan teman-teman mahasiswa/i Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Padang, Juni 2017

Maizul Hendra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan sepak takraw	7
2. Ketepatan arah servis.....	9
3. Kelentukan togok	13
4. Keseimbangan	17
B. Kerangka Konseptual	20

C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan waktu penelitian	22
C. Populasi dan sampel.....	22
D. Jenis dan sumber data.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
1. Kelentukan togok	23
2. Keseimbangan	26
3. Ketepatan servis	27
F. Teknik dan alat pengumpul data	28
G. Teknik analisis data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Uji Persyaratan Analisis.....	33
C. Analisis dan Hasil Penelitian	34
D. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43
FOTO DOKUMENTASI	56

DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Deskripsi data penelitian	31
2. Distribusi Frekwensi Datakelentukan	31
3. Distribusi Frekwensi DataKeseimbangan	32
4. Distribusi Frekwensi DataKetepatanArah Servis	33
5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	34
6. Uji Homogenitas data penelitian	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Lapangan Permainan sepak takraw	8
2. Bentuk pelaksanaan <i>service</i> bawah	11
3. Bentuk pelaksanaan <i>service</i> atas	12
4. Kerangka Konseptual	21
5. Kelentukan Togok	24
6. Tes Keseimbangan	25
7. Penilaian Ketepatan Arah Servis	27
8. Penelitian Tes Kelentukan Togok	59
9. Penelitian Tes Keseimbangan	60
10. Penelitian Tes Ketepatan Arah Servis	61
11. Foto Bersama	62

DAFTAR GRAFIK

Grafik :	Halaman
1. Data Kelentukan Togok.....	32
2. Data Keseimbangan.....	33
3. Data Ketepatan Arah Servis Atlet Putra Sepaktakraw	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pengukuran Data Mentah Kelentukan Togok.....	44
Lampiran 2	Pengukuran Data Mentah Keseimbangan Atlet	45
Lampiran3	Pengukuran Data Mentah Ketepatan Arah Service	46
Lampiran 4	Data Akhir Pengukuran Kelentukan Togok dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Arah Service	47
Lampiran 5	Uji Normalitas (Uji <i>Lilefors</i>) Data Kelentukan Togok (X_1) ..	48
Lampiran 6	Uji Normalitas (Uji <i>Lilefors</i>) Data Keseimbangan (X_2)	49
Lampiran 7	Uji Normalitas (Uji <i>Lilefors</i>) Data Ketepatan (Y)	50
Lampiran 8	Tabel Kerja Uji Homogenitas Data Penelitian	51
Lampiran 9	Analisis Hubungan Antara Kelentukan Togok (X_1) terhadap Ketepatan Arah Service (Y).....	52
Lampiran 10	Analisis Hubungan Antara Keseimbangan (X_2) terhadap Ketepatan Arah Service (Y).....	54
Lampiran 11	Nilai Kritis untuk Uji <i>Liliefors</i>	56
Lampiran 12	Tabel Nilai-nilai r' <i>Product Moment</i>	57
Lampiran 13	Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi 't'	58
Lampiran 14	Table 95 th <i>Precentilel of 'F' Distribution</i>	59