

**HUBUNGAN KELENTUKAN TUNGKAI DENGAN
TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA ATLET
SEPAK TAKRAW CLUB CUBA MANG
SILATONG ACEH SINGKIL**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar
sarjana pendidikan

Oleh

Muhammad yahya

21104152



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI


**HUBUNGAN KELENTUKAN TUNGKAI DENGAN TEKNIK DASAR
SEPAK SILA PADA ATLET SEPAK TAKRAW CLUB CUBA MANG
SILATONG ACEH SINGKIL,**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan masukan
Banda Aceh, 11 Agustus 2025

- Pembimbing I : Dr.Zikrur Rahmat, M.Pd.
NIDN. 0131078402
- Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301
- Penguji I : Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701
- Penguji II : Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005



Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 1028068203

FKIP UBBG

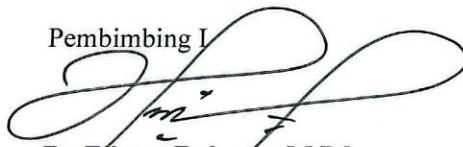
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Yahya
NIM : 21104152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

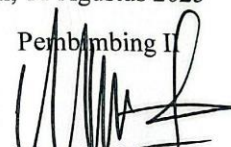
Banda Aceh, 11 Agustus 2025

Pembimbing I



Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd.
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Muzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Muhammad Yahya
NIM : 21104152
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila menyatakan skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 11 Agustus 2025


Muhammad Yahya

MOTTO

“Berjuanglah Untuk Sendiri Walaupun Tidak Ada Yang Tepuk Tangan”

“Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan Itu Ada Kemudahan.

Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Orang Lain Tidak Akan Paham Struggle Dan Masa Sulitnya Kita, Yang Mereka

Ingin Tahu Hanya Bagian Success Stories Nya Saja”

“Aku Membahayakan Nyawa Ibu Untuk Lahir Ke Dunia, Jadi Tidak Mungkin

Aku Tidak Ada Artinya”

“Orang Tuamu Sudah Percaya Kamu Merantau Untuk Mengejar Pendidikanmu.

Jadi Jangan Aneh-Aneh”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. dengan mengucapkan syukur alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Sahwan Bancin yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi dan memenuhi kebutuhan saya, dukungan serta doa yang tiada henti kepada saya selama melalui proses perkuliahan. Walaupun beliau memang tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun beliau berusaha bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan yang lebih baik sehingga anaknya dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Ibu Ammaliyani Br.Solin yang sangat saya cintai , sayangi, dan yang paling berarti dalam hidup saya.
3. Sahabat-sahabat saya yang terdiri dari M.Yogi Syahputra, M. Naufal Zuhdi, Allisa Qudratun Nada Munawwarah, Sultanul Walia, Hafid Maulana,

Kamilia Sahirah, Dan M. Dicky Ramadhan yang telah kebersamai selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Kakak Siti Hasibah S.Pd yang yang telah memberikan dukungan, arahan, nasehat, dan motivasi.
5. Dan yang terakhir untuk diri saya sendiri, yang telah berjuang untuk melewati setiap proses dengan penuh kesabaran, tekad, dan doa. Terima kasih telah bertahan dalam setiap kesulitan, tidak menyerah ketika lelah, dan terus berusaha sampai akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil”**. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda Sahwan Bancin dan Ibunda Ammaliyani br. solin tercinta yang pastinya telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.

6. Bapak Munzir, M.Pd selaku Pembimbing II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
7. Segenap Dosen Jurusan pendidikan Jasmani Universitas Bina Bnagsa Getsempena yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Keluarga besar Pendidikan Jasmani (PENJAS), khususnya teman-teman seperjuangan angkatan 2021, yang selama ini telah menjadi teman berbagi rasa dalam suka maupun duka, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

BANDA ACEH, 11 Agustus 2025

Muhammad Yahya
NIM. 21104152

ABSTRAK

Muhammad Yahya. 2025. Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pembimbing I. Dr.Zikrur Rahmat M.Pd.,Pembimbing II. Munzir M.Pd.

Sepak Takraw Merupakan Salah Satu Cabang Olahraga Yang Menuntut Perpaduan Antara Keterampilan Teknik, Kelincahan, Kekuatan, Dan Kelentukan Tubuh. Teknik penting dalam olahraga ini adalah“sepak sila,” yang penting untuk mengoper, menyerang, atau mengendalikan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw klub cuba mang silatong aceh singkil. Pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi yang digunakan adalah atlet sepak takraw klub cuba silatong aceh singkil yang berjumlah 11 atlet. Jumlah sampel diambil secara total sampel sebanyak 11 orang atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa sit and reach, dan tes sepak sila selama 1 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw klub cuba mang silatong aceh singkil. Hasil analisis diperoleh t- hitung dari kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila hasil thitung = 3. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($dk = n - 2 = 9$), diperoleh ttabel = 1,83311. Karena thitung \geq ttabel ($3 \geq 1,83311$).

Kata kunci : kelentukan tungkai,teknik dasar sepak sila, sepak takraw

ABSTRACT

Muhaminad Yahya. 2025. The Relationship of Leg Flexibility with Basic Sepak Sila Techniques in Sepak Takraw Athletes of Cuba Mang Silatong Club, Aceh Singkil Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education Supervisor I. Dr. Zikrur Rahmat M.Pd. Supervisor II. Munzir M.Pd.

Sepak Takraw is a sport that requires a combination of technical skills, agility, strength and body flexibility. The important technique in this sport is sepak sila," which is important for passing, attacking, or controlling the ball. This study aims to determine the relationship between leg flexibility and basic sepak sila techniques in sepak takraw athletes from the Cuba Mang Silatong Aceh Singkil club. This research approach uses quantitative with the correlation method. The population used was sepak takraw athletes from the Cuba Mang Silatong Aceh Singkil club totaling 11 athletes. The number of samples taken was a total of 11 athletes. The data collection technique used a survey method with test and measurement techniques. The instruments used in this study were sit and reach, and a sepak sila test for 1 minute. The results of the study showed that there was a relationship between leg flexibility and basic sepak sila techniques in sepak takraw athletes from the Cuba Mang Silatong Aceh Singkil club. The results of the analysis obtained t-count from leg flexibility and basic sepak sila techniques, the results of t-count 3. With a significance level of $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom ($dk = n - 2 = 9$), ttable 1.83311 was obtained. Because tcount $2 > ttable (3 \geq 1.83311)$

Keywords: leg flexibility, basic sepak takraw techniques, sepak takraw

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Deskripsi Teoritis	7
2.1.1 Hubungan.....	7
2.2 Kondisi Fisik	8
2.3 Kelentukan Tungkai	11
2.3.1 Definisi Kelentukan Tungkai	11
2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentuka Tungkai	13
2.3.3 Pentingnya Kelentukan Tungkai Dalam Permainan Sepak Takraw	15
2.4 Sepak Takraw	16

2.4.1 Sejarah Sepak Takraw	16
2.4.2 Perkembangan Sepak Takraw Di Dunia.....	17
2.4.3 Perkembangan Sepak Takraw Di Indonesia.....	18
2.5 Teknik Dasar Sepak Sila.....	19
2.5.1 Definisi Teknik Dasar Sepak Sila.....	19
2.5.2 Ciri-Ciri Teknik Sepak Sila Yang Baik.....	20
2.5.3 Teknik Sepak Sila.....	21
2.5.4 Langkah-Langkah Teknik Sepak Sila.....	21
2.6 Hubungan Antara Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila.....	22
2.7 Penelitian Relevan.....	24
2.8 Kerangka Berpikir.....	28
2.9 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Pendekatan Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.3 Variabel Penelitian.....	32
3.4 Instrumen Dan Alat Pengumpulan Data	33
3.5 Teknik Analisis Data	37
3.5.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	37
3.5.2 Uji Korelasi.....	38
3.5.3 Pengujian Hipotesis (Uji-t).....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pengolahan Data	41
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	41
4.2.2 Uji Korelasi.....	42
4.2.3 Pengujian Hipotesis (Uji-t).....	44
4.3 Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Sit And Reach	33
Tabel 3.2 Norma Dalam Penilaian Sepak Sila	35
Tabel 4.1 Hasil Tes Kelentukan Tungkai Sit and Reach dan Tes Sepak Sila	39
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Variabel X dan Y	41
Tabel 4.3 Interval Koefisien dan Tingkat Hubungan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Sepak Sila.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1 Sit And Reach.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Tes	54
Lampiran 2. Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian	55
Lampiran 3. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Atlet Sepak Takraw klub cuba mang	56
Lampiran 4. Hasil Formulir Tes.....	59
Lampiran 5. Hasil Pengujian.....	69
Lampiran 6. Surat Penunjukan Dosen Skripsi	70
Lampiran 7. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi	71
Lampiran 8. surat keterangan telah melakukan penelitian.....	72
Lampiran 9.t Tabel	73
Lampiran 10 riwayat hidup	74