

ARTIKEL
**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN
TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK MULA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW SMP NEGERI 6 KOTA KEDIRI 2018**



Oleh:

ANTOK DEKA HARIYANTO

13.1.01.09.0132

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
- 2. Septyaning Lusianti, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


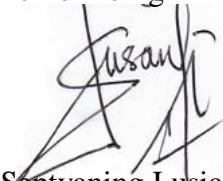

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Antok Deka Hariyanto
NPM : 13.1.01.09.0132
Telepon/HP : 085331920987
Alamat Surel (Email) : antokdk927@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Mula Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 6 Kota Kediri Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 12 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd</u> NIDN.0015066801	Pembimbing II  <u>Septyaning Lusianti, M. Pd</u> NIDN.0722098601	Penulis,  <u>Antok Deka Hariyanto</u> NPM .13.1.01.09.0132

JUDUL**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEMPILAN SEPAK MULA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 6 KOTA KEDIRI TAHUN 2018**

ANTOK DEKA HARIYANTO
13.1.01.09.0132
FKIP – Penjaskesrek
Antokdk927@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa Masih rendahnya kemampuan servis atas di SMPN 6 Kota Kediri disebabkan oleh keterbatasan dalam hal waktu, keterbatasan dalam hal dan ada fasilitas pendukung, hasil servis yang dilakukan siswa masih lemah. Permasalahan penelitian ini adalah (1). Apakah ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap keterampilan sepakmula? (2) Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap keterampilan sepakmula? (3) Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula? (4) Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, kelentukan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak mula? Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian siswa ekstrakurikuler di SMPN 6 Kota Kediri yakni siswa kelas VII, VIII, IX yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 6 Kota Kediri berjumlah 28 siswa. Penelitian dilakukan dengan cara tes dan kemampuan. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan sepak mula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 6 kotakediritahun 2018. dengan nilai $r_{2.y} = 0,451 > r(0.05)(28) = 0,361$, dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakan diterima (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap keterampilan sepak mula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018. dengan nilai $r_{2.y} = 0,529 > r(0.05)(28) = 0,361$ dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakan diterima (3) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 6 kota Kediri tahun 2018. dengan nilai $r_{2.y} = 0,578 > r(0.05)(28) = 0,361$. Dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakan diterima (4) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 6 kota kediritahun 2018. dengan nilai dengan nilai dengan nilai $R_y (X_1, X_2, X_3, Y) = 0,742 > R(0.05)(28) = 0,361$. dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis diterima.

KATA KUNCI : *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Sepakmula

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Aip syarifudin,dkk (dalam nurhadi santoso, 2009: 3) pendidikan jasmani diartikan sebagai berikut: Suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka tujuan pendidikan.

Sedangkan Menurut Desi Didik Setiaji (2009 :1) peranan pendidikan jasmani didalam intensifikasi penyelenggara dijelaskan sebagai berikut: Pendidikan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, sangat penting karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama) serta kebiasaan pola hidup sehat aktifitas yang di

berikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada disekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan olahraga, aktivitas pengembangan uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2004:8).

Menurut BSNP (2006:208), bahwa dalam pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan, adapun kemampuan tersebut digolongkan menjadi 7 yaitu :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan locomotor non-lokomotor, dan manipulative, atlentik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu

tangkis dan bela diri, serta aktifitas lainnya,

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya,

3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya,

4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik serta aktivitas lainnya,

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya,

6. Pendidikan luar kelas meliputi : piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung,

7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Oleh karena itu, gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia.

Memasyarakatkan olahraga melalui pengembangan usia anak-anak (Sekolah Menengah Pertama) dapat melalui kegiatan pembelajaran Penjaskesrek di sekolah. Aktivitas olahraga dengan menggunakan media bola besar, merupakan salah satu jenis kegiatan olahraga yang ada di lingkup Sekolah Menengah Pertama. Permainan bola besar "sepaktakraw" merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikembangkan dan diperkenalkan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan dan

lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas 3 orang pemain. Tujuan setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Pada anak usia Sekolah Menengah Pertama, keterampilan dasar sepaktakraw merupakan tahap awal yang didapat oleh setiap pemula dalam mempelajari setiap cabang olahraga. Melalui pengembangan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang efektif dan efisien, dirasa akan dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para

siswa yang berminat dalam belajar keterampilan dasar permainan sepak takraw, khususnya pada teknik keterampilan sepak sila. Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai apabila ingin benar-benar bisa untuk menguasai teknik lanjut tidak terkecuali dalam permainan sepak takraw.

Pembinaan sepak takraw melalui ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. SMP Negeri 6 Kota Kediri salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga sepak takraw dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa dalam belajar

keterampilan dasar permainan sepak takraw, khususnya pada teknik keterampilan sepak kuda.

SMP Negeri 6 Kota Kediri merupakan salah satu SMP Negeri di wilayah Kecamatan Mojojoto Kota Kediri, yang telah mengajarkan permainan sepak takraw bagi siswanya. Dalam hal pembinaan dan pengembangan olahraga sepak takraw, khususnya dalam latihan melakukan keterampilan sepak mula telah dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kota Kediri. Pembelajaran sepak takraw masuk dalam olahraga pilihan di SMP Negeri 6 Kota Kediri. Kegiatan pembelajaran sepak takraw, yang didalamnya ada latihan keterampilan sepak sila selain pada waktu efektif KBM, pembelajaran juga dilaksanakan di luar waktu KBM (sore hari) dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan jadwal kegiatan di hari Selasa mulai pukul

15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB.

Observasi awal dalam bentuk kegiatan pengamatan secara langsung mengenai kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Kota Kediri, didapat hasil bahwa proses kegiatan latihan ekstrakurikuler sepak takraw kurang didukung dengan ketersediaan sarana prasarana yang lengkap. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru penjas kesrek atau pelatih untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru Penjas kesrek atau pelatih dalam mencapai target-target yang telah ditentukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw. Teridentifikasi *line*

atau garis lapangan warnanya sudah tidak jelas. Net yang digunakan keadaannya sudah kusam. Selain itu bola takraw yang dimiliki SMP Negeri 6 Kota Kediri, hanya berjumlah 8 bola. Terlihat saat siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang berjumlah keseluruhan 25 siswa sedang mempraktekkan gerakan sepak sila, para siswa kurang maksimal dalam belajar mempraktekkan gerakan sepak kuda, hal ini dikarenakan jumlah bola takraw yang hanya berjumlah 8 bola berbanding terbalik dengan jumlah keseluruhan siswa. Keadaan tersebut tentu saja mengakibatkan yang terjadi, siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw banyak pasif dan menunggu giliran dalam mempraktekkan gerakan.

Sarana dan prasarana yang lengkap merupakan hal yang penting, tapi hal yang juga tidak kalah penting adalah penguasaan

teknik dasar dalam bermain sepak takraw. Secara umum teknik dasar dalam permainan sepak takraw antara lain : sepak sila, sepak kura atau sepak kuda, sepak badek atau sepak simpuh, teknik memaha, dan *heading*. Teknik dasar bermain tersebut antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik, latihan dalam permainan sepak takraw harus berpedoman pada gerakangerakan yang mudah ke gerakan yang sulit.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:5), sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong untuk memulai permainan. Sepak mula biasa dilakukan oleh pemain yang disebut “tekong”.

Tekong berusaha memukul bola

yang dilambungkan oleh pemain yang disebut „apit” kanan atau apit kiri, dan bola harus melewati atas net, menyentuh net ataupun tidak dan masuk ke daerah permainan lawan.

Menurut Ratinus Darwis (1992: 61), sepak mula adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai awalan dalam memulai permainan sepak takraw. Sepak mula merupakan hal yang sangat penting, karena dengan sepak mula suatu team atau regu dapat mendapatkan poin atau angka. Begitu pula sebaliknya, jika gagal dalam melakukan sepak mula berarti kita telah memberi peluang team atau regu lawan untuk memperoleh angka.

Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti hilangnya kesempatan bagi regu untuk memperoleh angka. Siswa SMP Negeri 6 Kota Kediri yang

mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw selalu kesulitan dalam melakukan sepakmula, mereka beranggapan bahwa sepakmula yang dilakukan hanya sekedar melewati net dan bahkan bola menyangkut net tanpa memperhatikan kualitas sepakan, setiap mengikuti pertandingan dan kekalahan terjadi karena sepakmula yang kurang maksimal. Bola meluncur dengan arah melambung dan pelan, sehingga mudah untuk diantisipasi oleh pemain lawan. Sehingga keterampilan Sepakmula cenderung kurang efektif. Untuk dapat melakukan sepakmula dengan efektif diperlukan sikap permulaan yang benar, koordinasi yang baik dan keseimbangan tubuh serta kelentukan dan power tungkai.

Menurut Sudrajat (2000: 22), dalam suatu teknik dasar sepaktakraw dijelaskan sebagai berikut:

sepakmula (servis) disitu membutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan (*non-lokomotor*) dan keterampilan *manipulatif*. Koordinasi anggota tubuh dibutuhkan untuk menampilkan gerak dengan gaya (*force*) dan alur gerak (*flow*) yang selaras, terutama ayunan kaki penyepak.

Menurut Sudrajat (2000: 76), bahwa power otot tungkai, kelincahan, daya tahan otot dan fleksibilitas adalah komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw.

Menurut Iyakrus (2011: 6), ciri gerakan yang ada dalam sepaktakraw dijelaskan sebagai berikut:

Ciri gerakan dalam sepaktakraw adalah cepat dan singkat, sehingga komponen fisik yang utama adalah daya ledak otot terutama daya ledak otot tungkai seperti gerakan *service* yang dilakukan oleh tekong, gerakan *smash* dan gerakan *block*.

Menurut Harsono (1998: 176) *power* merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan. Kalau dua individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50

kg, akan tetapi yang seseorang dapat mengangkat lebih cepat daripada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* yang lebih baik daripada orang yang mengangkat lebih lambat.

Kelenturan/fleksibilitas adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat ($^{\circ}$).

“Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak (Ratinus Darwis & Penghulu Basa, 1992: 119)”.

Dalam melakukan sepakmula untuk menahan gerakan yang dilakukan saat gerakan sepakmula salah satu kaki sebagai penopang

untuk menjaga agar gerakan menjadi efisien. Dalam sepakmula membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat, hal ini hanya bisa dilakukan jika komponen kebugaran fisik terutama power otot tungkai sangatlah dibutuhkan. Melihat bahwa sepakmula merupakan kesempatan menyerang bagi tim untuk memperoleh angka. Kegagalan dalam melakukan sepakmula adalah kegagalan tim untuk dapat memperoleh angka.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: hubungan antara power otot tungkai, kelenturan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018. Penelitian ini sangatlah penting dilakukan karena dengan diadakannya penelitian ini, maka

dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, guru maupun siswa dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 2) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono,(2007:4) Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain, maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi berikut:a). variabel independen, b). variabel dependen, c) variabel moderator, dan d). variabel kontrol.

Variabel penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent), yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power otot tungkai, kelentukan togok dan keseimbangan

2. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw SMP negeri 6 kota kediri tahun 2018.

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas ,maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat Deskriptif Analisis,Disebut Deskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang Hubungan antara *power* otot tungkai, kelentukan togok dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak mula siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 6 Kota Kediri tahun 2018. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

2. Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan pendengan tujuan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono, (2015: 243).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap keterampilan sepakmula

siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018.dengan nilai $r_{x2.y} = 0,451 > r(0.05)(28) = 0,361$, dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakanditerima

2. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018.dengan nilai $r_{x2.y} = 0,529 > r(0.05)(28) = 0,361$ dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakan diterima

3. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018.dengan nilai $r_{x2.y} = 0,578 > r(0.05)(28) = 0,361$.

dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis menyatakan diterima

4. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap keterampilan sepakmula siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw smp negeri 6 kota kediri tahun 2018.dengan nilai dengan nilai dengan nilai $R_y (X_1, X_2, X_3, Y) = 0,742 > R(0.05)(28) = 0,361..$ dan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi hipotesis diterima.

Iyakrus. (2011). *Permainan Sepaktakraw*.Palembang: Unsri Press.

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

—

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi

BSNP. 2006. *Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.

Ratinus Darwis. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.