

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA
DAN KAKI DENGAN HASIL SEPAK MULA DALAM
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
DI SMA NEGERI 1 PURBOLINGGO
(ektrakurikuler)**

Oleh

Tri Wibowo

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN HASIL SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 PURBOLINGGO

Oleh:

TRI WIBOWO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data mengenai seberapa besar hubungan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan hasil sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Purbolinggo.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Teknik pengambilan data untuk tes keseimbangan menggunakan *stork stand*, tes koordinasi mata dan kaki menggunakan *soocer wall volley test* dan untuk tes sepak mula dengan mengarahkan bola takraw dengan sepakan kaki ke daerah sasaran dan waktu kecepatan bola jatuh ke daerah sasaran. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan mencari koefisien determinan untuk menentukan berapa besar kontribusi yang diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan : *Pertama*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,54 artinya ada hubungan yang positif/kuat antara keseimbangan dan hasil sepak mula dengan kontribusi sebesar 29,16 %. *Kedua*, didapat koefisien korelasi sebesar 0,87 artinya ada hubungan yang positif/kuat antara koordinasi mata dan kaki dan hasil sepak mula, dengan kontribusi/sumbangan sebesar 75,69 %. *Ketiga*, didapat koefisien korelasi ganda 0,87 ini berarti terdapat hubungan yang positif/kuat antara keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan hasil sepak mula dengan kontribusi/sumbangan sebesar 75,69 %.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 29,16 % dengan hasil sepak mula dalam sepak takraw (2) koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi sebesar 75,69 % dengan hasil sepak mula dalam sepak takraw dan (3) keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi sebesar 75,69 % dengan hasil sepak mula dalam sepak takraw.

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DENGAN HASIL SEPAK MULA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 PURBOLINGGO**

Nama Mahasiswa : **TRI WIBOWO**
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Surisman, S.Pd., M. Pd.
NIP. 19620808 198901 1 001

Drs. Usman Adam, M.Pd.
NIP. 19520229 198303 1 004

2. a. n Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Baharuddin, M.Pd.
NIP. 19510507 198103 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Drs. Usman Adam, M.Pd.

Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si
NIP. 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **7 Februari 2013**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : TRI WIBOWO

NPM : 0613051051

Tempat tanggal lahir : Taman Bogo, 17 September 1987

Alamat : Ds. Taman Asri Kec. Purbolinggo Kab. Lampung Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Hasil Sepak Mula Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA Negeri 1 Purbolinggo**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2011. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 12 Februari 2013

Penulis

TRI WIBOWO

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Taman Bogo, pada tanggal 17 September 1987, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara pasangan Bapak Purwantoro Kisworo dan Ibu Radiyem.

Pendidikan formal yang diselesaikan penulis yaitu:

1. Sekolah Dasar (SD) di SDN 1 Taman Cari Kec. Purbolinggo yang diselenggarakan pada tahun 2000
2. Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di SLTP N 2 Purbolinggo Kec. Purbolinggo yang diselesaikan pada tahun 2003
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Purbolinggo Kec. Purbolinggo yang diselesaikan pada tahun 2006.

Pada tahun 2006 penulis terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi ditempuh melalui jalur SPMB.

Pengalaman yang telah dicapai penulis antara lain, yaitu:

1. Juara I Cabang Atletik/Lari 100 m (putera) pada Pekan Olahraga dan Seni Antar Pondok Pesantren Tingkat Daerah (POSPEDA II) Provinsi Lampung di Bandar Lampung Tahun.

2. Sebagai peserta pada Pekan Olahraga dan Seni Antar Pondok Pesantren Tingkat Nasional (POSPENAS III) di Medan-Sumatera Utara Tahun 2005.
3. Juara I SepakBola pada Pekan Olahraga Kota (PORKOT) Bandar Lampung Tahun 2006.
4. Juara III SepakBola pada Piala Gubernur Provinsi Lampung ke-II Tahun 2006
5. Sebagai peserta pada Kejuaraan Nasional Futsal Antar Mahasiswa di Bandar Lampung Tahun 2007.
6. Sebagai peserta Cabang Olahraga SepakBola Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XI di Sumatera Selatan Tahun 2009.
7. Juara I Wilayah II Tingkat Perguruan Tinggi Kompetisi SepakBola Liga Pendidikan Indonesia Piala Presiden di Palembang-Sumatera Selatan Tahun 2009.
8. Sebagai peserta Tingkat Perguruan Tinggi Kompetisi SepakBola Liga Pendidikan Indonesia Piala Presiden di Yogyakarta tahun 2009.
9. Juara I Futsal Mahasiswa pada Hari Olahraga Nasional ke- XXVII di Bandar Lampung Tahun 2010.
10. Juara I Kejuaraan Daerah (Kejurda) Sepak Bola Antar Perguruan Tinggi Se-Lampung di Universitas Lampung Tahun 2010.

Pada bulan Agustus 2009, penulis mengikuti PPL (Program Pengalaman Lapangan) di SMA Negeri 2 Bandar Lampung.

MOTTO

**”Ilmu Bukanlah segalanya,
tapi dengan ilmu kita bisa mendapatkan segala - galanya”**

(Tri Wibowo)

PERSEMBAHAN

Puji syukur ku ucapkan ke hadirat Allah SWT
atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku

Karya ini kupersembahkan kepada Purwantoro Kisworo bapak
dan Radiyem ibu
yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan yang
begitu besar sampai sepanjang masa

Untuk kakak ku Ria dan Andra yang selalu menjadi
penyemangat bagiku

Pendamping hidupku kelak di dunia hingga akhirat

Untuk teman-teman ku yang juga telah memberikan
motivasi dan dukungan yang begitu besar

Terimakasih atas segala kasih sayang dan perhatian kalian
sehingga membuat aku semakin dewasa
dan bertanggung jawab

Almamater Tercinta

SANWACANA

Alhamdulillah penulis panjatkan puji dan syukur ke hadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Hasil Sepak Mula Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMA Negeri 1 Purbolinggo*” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si., selaku Dekan FKIP Unila.
2. Bapak Dr. M. Thoha B.S. Jaya, M.S., selaku pembantu Dekan I FKIP Unila.
3. Bapak Drs. Arwin Achmad, M.Si., selaku pembantu Dekan II FKIP Unila.
4. Bapak Drs. Iskandarsyah, M.H., selaku pembantu Dekan III FKIP Unila.
5. Bapak Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Unila.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung. Dan yang telah bersedia menjadi Pembahaas juga meluangkan waktu untuk penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Usman Adam, M. Pd.,selaku Pembimbing Akademik (PA) dan Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala arahan ilmu pengetahuan yang telah Bapak berikan kepada penulis.

8. Bapak Drs. Surisman, S. Pd, M. Pd., selaku Pembimbing I yang juga telah banyak memberikan arahan dan tambahan ilmu pengetahuan yang telah Bapak berikan kepada penulis.
9. Bapak dan Ibu Dosen FKIP Universitas Lampung khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terima kasih atas bantuan dan bimbingannya serta tiada henti-hentinya mengingatkan Penulis untuk terus belajar dan belajar.
10. Kepala SMA Negeri 1 Purbolinggo beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
12. Keluarga ku Bapak, Ibu, Mbak Ria, Mas Andra, Eyang Kakung dan Eyang Putri, Om to dan Bulek Iyuk, Om Komar dan Bulek Mami yang telah banyak memberi dukungan dan nasihat.
13. Teman-teman semua, Raka, Caesar, Ilhamza, Joan, maz jo, Andre, Merry, Pamula, Dadang, Satria, Dedi, Odo, Ari, Kismis FC, Radot, Miu, Mas Arif, Anggar, Aswin Yusuf, dan teman – teman Penjas angkatan 2006.

Bandar Lampung, 2013
Penulis

TRI WIBOWO

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pendidikan Jasmani	7
1. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	8
2. Keberhasilan Program Pendidikan Jasmani	9
B. Karakteristik Siswa SMA	12
C. kegiatan Ekstrakurikuler	13
D. Kondisi Fisik	14
E. Teori Belajar Gerak	16
F. Tahapan Belajar Gerak	17
1. Tahap Kognitif	17
2. Tahap Asosiatif	18
3. Tahap Otomatis	18
4. Keseimbangan	19
5. Koordinasi Mata dan Kaki	20
G. Permainan Sepak Takraw	23
H. Kerangka Pikir	30
I. Hipotesis	31
III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Instrumen Penelitian	36

G. Analisis Data	39
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Data Penelitian	44
2. Variabel Keseimbangan	45
3. Variabel Koordinasi Mata dan Kaki	47
4. Variabel Hasil Sepak Mula	49
5. Pengujian Hipotesis	51
a. Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Hasil Sepak Mula Pada Sepak Takraw	51
b. Hubungan Antara Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Hasil Sepak Mula Pada Sepak Takraw	51
c. Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Hasil Sepak Mula Pada Sepak Takraw	52
B. Pembahasan Penelitian	52
V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	41
2. Deskripsi Data Penelitian	44
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keseimbangan (X_1)	45
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki (X_2).....	47
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sepak Mulai (Y)	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	31
2. Diagram Lingkaran Nilai Tengah Dari Hasil Tes Keseimbangan (X_1)	46
3. Diagram Lingkaran Nilai Tengah Dari Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki (X_2)	48
4. Diagram Lingkaran Nilai Tengah Dari Hasil Sepak Mula (Y).....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Keseimbangan, Koordinasi Mata dan Kaki, dan Sepak mula	62
2. Norma Tes Keseimbangan, Koordinasi Mata dan Kaki dan Sepak Mula	63
3. Tabel Distribusi Frekuensi	
a. Data Keseimbangan	64
b. Data Koordinasi Mata dan Kaki	65
c. Data Sepak Mula	67
4. Mengubah Row Score Masing-Masing Data Menjadi Skor Baku	70
5. Data Perhitungan T-Skor Hasil Tes Keseimbangan (X_1)	71
6. Data Perhitungan T-Skor Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki (X_2)	72
7. Data Perhitungan T-Skor Hasil Tes Sepak Mula (Y)	73
8. Mencari Hubungan Keseimbangan Dengan Sepak Mula Pada Sepak Takraw	74
9. Mencari Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Sepak Mula Pada Sepak Takraw	76
10. Mencari Hubungan Variabel Keseimbangan (X_1) dan Variabel Koordinasi Mata dan Kaki	78
11. Mencari Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata dan kaki Dengan Hasil Sepak Mula Pada Sepak Takraw	80
12. Foto-Foto	82
13. Undangan seminar Proposal	86
14. Daftar Hadir Seminar Proposal	87
15. Surat Izin Penelitian	88
16. Surat Keterangan Dari Fakultas	89
17. Surat Keterangan Dari Sekolah	90
18. Undangan Seminar Hasil	91
19. Daftar Hadir Seminar Hasil	92
20. Blangko Bimbingan Skripsi	93

SURAT-SURAT