

**PENGARUH *EKSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI,
FLEXIBILITY SENDI PANGGUL, KOORDINASI MATA-KAKI,
STATUS GIZI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
KETERAMPILAN SMES SEPAK TAKRAW**

(Studi Kausalitas *Path Analisis* Pada Atlet PSTI DKI Jakarta)



**JUFRIANIS
NO.REG: 9904917002**

Disertasi Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

THE EFFECT LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER, PELVIS JOINT'S FLEXIBILITY, EYE-FOOT COORDINATION, NUTRITION STATUS AND SELF CONFIDENCE TOWARDS SEPAK TAKRAW KEDENG SMASH SKILL

JUFRIANIS

ABSTRACT

The purpose of the research is to find out direct influence of leg muscle's explosive power, pelvis joint's flexibility, eye-foot coordination, nutritional status and self confidence towards sepak takraw's kedeng smash skills. The research method used in the research is quantitative. The analysis technique uses path analysis approach. The number of research population is 50 Sepak takraw athletes of PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta, the sampling technique is total sampling. The total samples in the research are 50 athletes joining regional and national championship.

The research results is : (1) leg muscle's explosive power directly influence kedeng smash skill of 0.379 (2) pelvis joint's flexibility directly influence kedeng smash skill of 0.216 (3) eye-foot coordination directly influence kedeng smash skill of 0,243 (4) nutrition status directly influence kedeng smash skill of 0.216 (5) self confidence directly influence kedeng smash skill of 0,264 (6) leg muscle's explosive power directly influence self confidence of 0,273 (7) pelvis joint's flexibility directly influence self confidence of 0,285 (8) eye-foot coordination directly influence self confidence of 0.268 (9) nutrition status directly influence self confidence of 0.253.

Hence, it can be concluded that the leg muscle's explosive power, pelvis joint's flexibility, eye-foot coordination, nutrition status and self confidence directly influence kedeng smash skill of sepak takraw athletes of PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.

Keywords: *leg muscle's explosive power, pelvis joint's flexibility, eye-foot coordination, nutrition status, self confidence, sepak takraw kedeng smash skill*

PENGARUH *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI, *FLEXIBILITY* SENDI PANGGUL, KOORDINASI MATA-KAKI, STATUS GIZI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN SMES KEDENG SEPAK TAKRAW

JUFRIANIS

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh langsung antara *explosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, status gizi dan percaya diri terhadap keterampilan smes kedeng sepak takraw. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (path analysis). Jumlah populasi penelitian ini adalah 50 atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta, teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Total sampel pada penelitian ini adalah 50 atlet yang mengikuti kejuaraan tingkat daerah dan nasional.

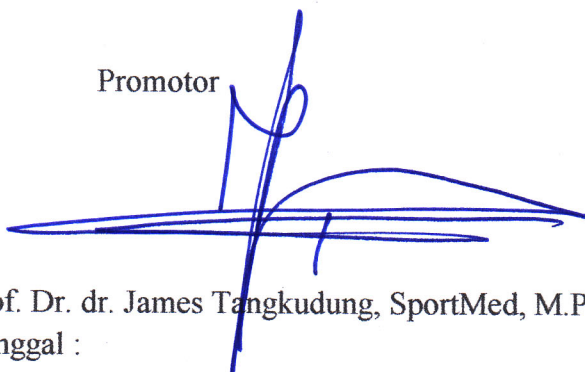
Hasil penelitian ini adalah: (1) *explosive power* otot tungkai berpengaruh langsung terhadap keterampilan smes kedeng sebesar 0,379 (2) *flexibility* sendi panggul berpengaruh langsung terhadap keterampilan smes kedeng sebesar 0,216 (3) koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung terhadap keterampilan smes kedeng sebesar 0,243 (4) status gizi berpengaruh langsung terhadap keterampilan smes kedeng sebesar 0,216 (5) percaya diri berpengaruh langsung terhadap keterampilan smes kedeng sebesar 0,264 (6) *explosive power* otot tungkai berpengaruh langsung terhadap percaya diri sebesar 0,273 (7) *flexibility* sendi panggul berpengaruh langsung terhadap percaya diri sebesar 0,285 (8) koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung terhadap percaya diri sebesar 0,268 (9) status gizi berpengaruh langsung terhadap percaya diri sebesar 0,253.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *explosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, status gizi dan percaya diri berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan smes kedeng sepak takraw pada atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.

Kata kunci : *explosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, status gizi, percaya diri, keterampilan smes kedeng sepak takraw.

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/
PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd
Tanggal :

Kopromotor



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd
Tanggal :

Ketua

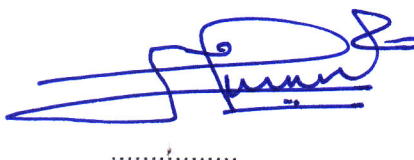
Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Ketua)¹



Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd
(Sekretaris)²



27/12 20



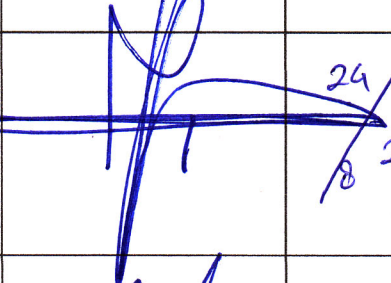
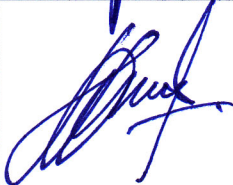
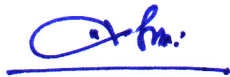

Nama : Jufrianis
No. Reg : 9904917002
Angkatan : 2017/2018

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koorprodi S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

Nama : Jufrianis
 No. Registrasi : 9904917002
 Angkatan : 2017

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd (Ketua)		2/9/2020
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Sekretaris/Koordinator S3 POR)		31/8/2020
3.	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd (Promotor)		24/8/2020
4.	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Ko-Promotor)		10/8/2020
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		04/8/2020
6.	Prof. Dr. Adang Suherman, MA (Penguji Luar)		29/7/2020

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku

Jakarta, Januari 2021



Jufrianis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jufrianis
NIM : 9904917002
Fakultas/Prodi : Pascasarjana
Alamat email : jufrianis93@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

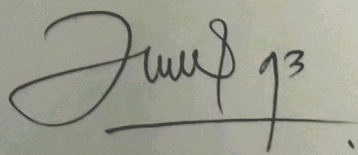
Pengaruh Explosive Power Otot Tungkai, Flexibility Sendi Panggul, Koordinasi Mata-Kaki, Status Gizi dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Smes Sepak Takraw (Studi Analisis Jalur pada Atlet PSTI DKI Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2021
Penulis


(Jufrianis)

RINGKASAN

Pengaruh *Eksplosive Power* Otot Tungkai, *Flexibility* Sendi Panggul, Koordinasi Mata-Kaki, Status Gizi Dan Percaya diri Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta

Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani dan rohani yang dilakukan manusia atau sekelompok manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Namun seiring berjalannya waktu dan perkembangan ilmu pengetahuan sekarang ini terjadi perubahan atau pergeseran seseorang melakukan aktifitas olahraga. Jika pada awalnya manusia melakukan aktivitas olahraga hanya untuk menjaga kebugaran tubuh atau kondisi fisik, namun sekarang aktivitas olahraga menambah ke dunia pendidikan dan perlombaan prestasi.

Pada cabang olahraga sepak takraw itu sendiri untuk meningkatkan prestasinya di tingkat nasional maupun internasional, disetiap pertandingan kita harus memegang juara, namun disebalik itu semua juga diperlukan kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, koordinasi, kecepatan, *eksplosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, dan kondisi kesehatan seperti status gizi serta juga harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada saat pertandingan. Berdasarkan penjelasan diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang sebuah penelitian analisis jalur dengan judul *eksplosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, status gizi dan percaya diri terhadap keterampilan Smes kedeng sepak takraw pada atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta

Penelitian ini dilakukan pada atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta di Kuningan Jakarta Selatan, populasi dan sampel atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling Total* dengan keseluruhan atlet yang sudah terdaftar latihan PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.

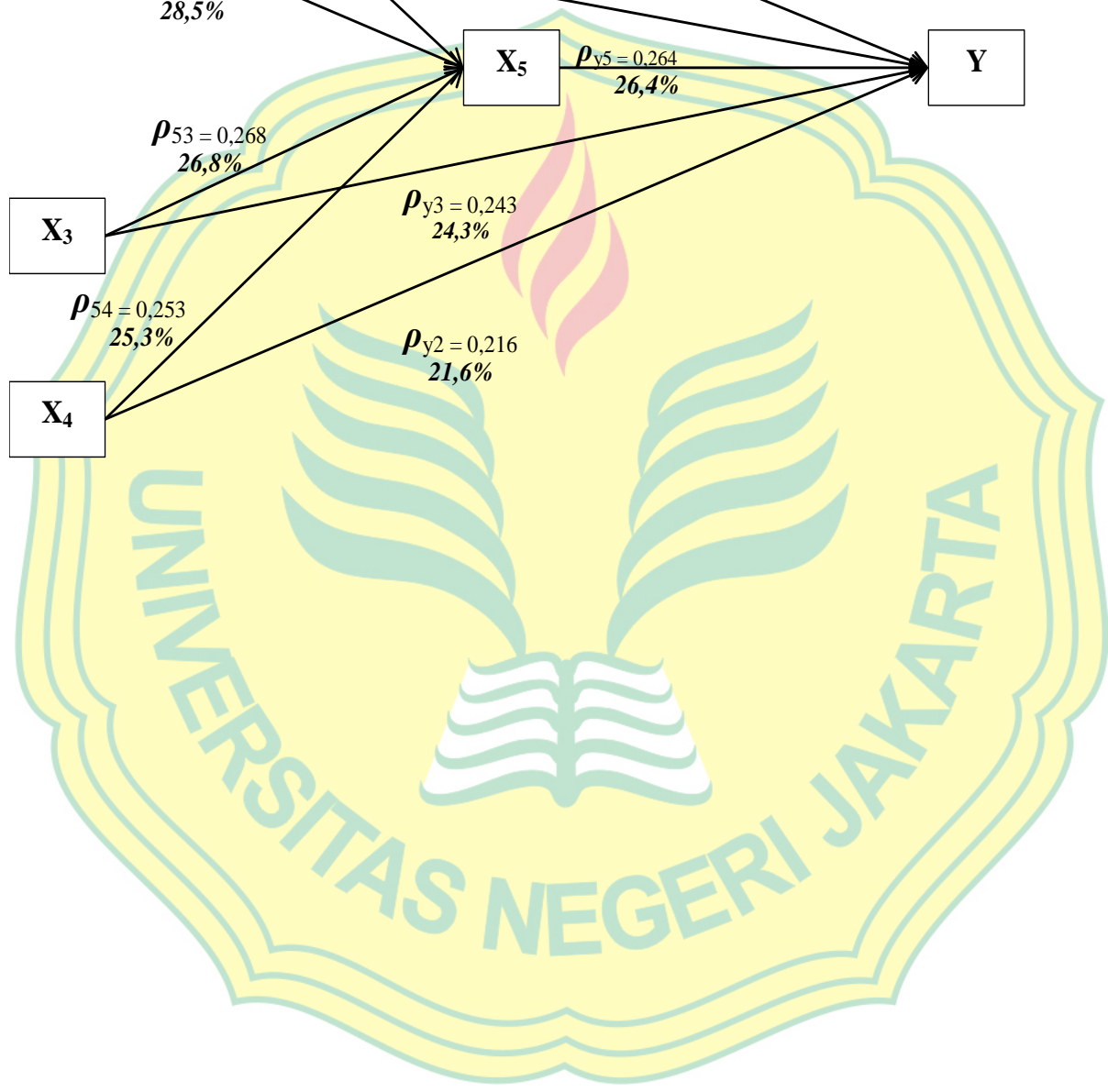
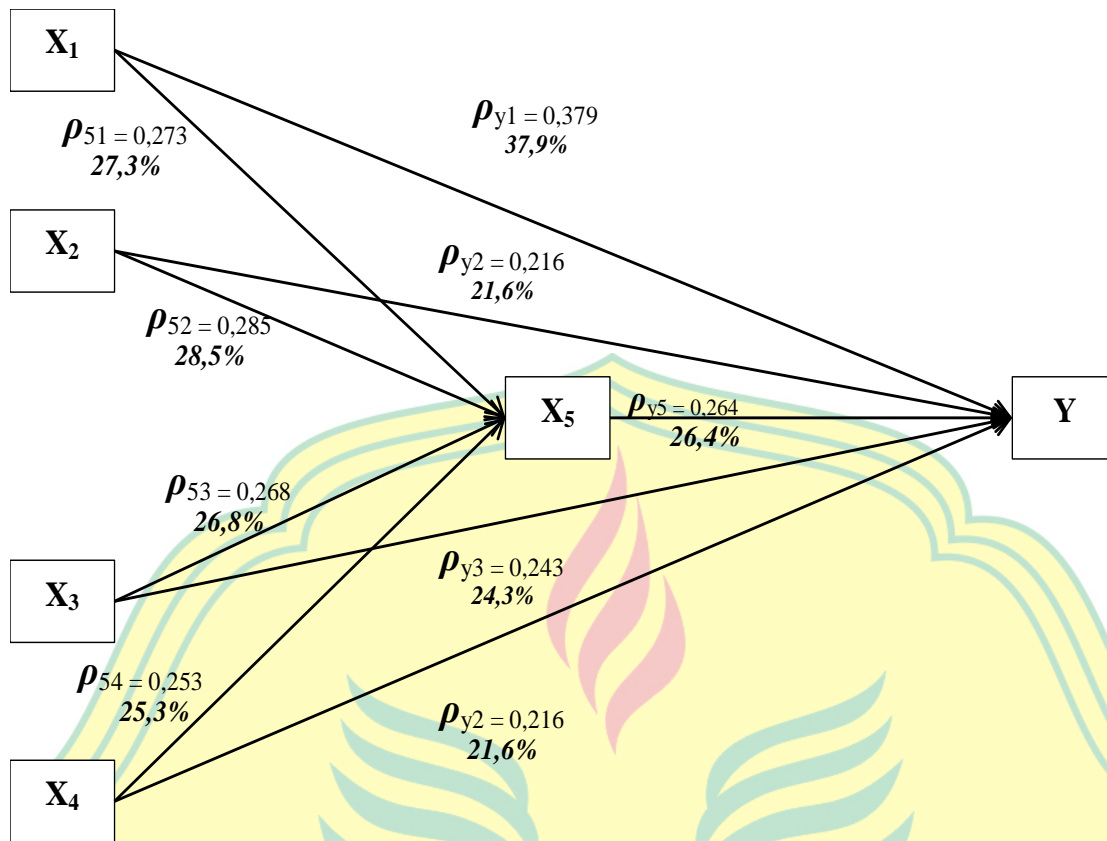
Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh antara *eksplosive power* otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, koordinasi mata-kaki, status gizi dan percaya diri terhadap keterampilan Smes kedeng sepak takraw. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif asosiatif, dengan pendekatan kuantitatif, metode *total sampling*, dan model analisis jalur (*path analysis*).

Instrumen tes keterampilan *explosive power* otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, instrumen tes *flexibility* sendi panggul menggunakan tes kelentukan sendi panggul ke dinding, koordinasi mata-kaki dengan tes pantulan bola ke dinding, status gizi menggunakan BMI dan instrumen percaya diri menggunakan instrumen tes berupa kuisioner dalam bentuk pertanyaan yang berpedoman pada skala *likert*. Selanjutnya untuk melihat reliabelitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Data yang dikumpulkan akan dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, kemudian uji linearitas dan signifikasi regresi dan analisis jalur.

Selanjutnya dapat disimpulkan hasil pengujian hipotesis penelitian seperti pada tabel di bawah ini:

No.	Hipotesis	Uji Statistika	Keputusan	Keterangan
1	<i>Explosive power</i> otot tungkai (X_1) berpengaruh langsung positif terhadap <i>skill</i> Smes kedeng sepak takraw (Y)	$H_0 : \rho_{Y1} \leq 0$ $H_1 : \rho_{Y1} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
2	<i>Flexibility</i> sendi panggul (X_2) berpengaruh langsung positif terhadap <i>skill</i> Smes kedeng sepak takraw (Y)	$H_0 : \rho_{Y2} \leq 0$ $H_1 : \rho_{Y2} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
3	Koordinasi mata-kaki (X_3) berpengaruh langsung positif terhadap <i>skill</i> Smes kedeng sepak takraw (Y)	$H_0 : \rho_{Y3} \leq 0$ $H_1 : \rho_{Y3} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
4	Status gizi (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap <i>skill</i> Smes kedeng sepak takraw (Y)	$H_0 : \rho_{Y4} \leq 0$ $H_1 : \rho_{Y4} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
5	Percaya diri (X_5) berpengaruh langsung positif terhadap <i>skill</i> Smes kedeng sepak takraw (Y)	$H_0 : \rho_{Y5} \leq 0$ $H_1 : \rho_{Y5} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
6	<i>Explosive power</i> otot tungkai (X_1) berpengaruh langsung positif terhadap percaya diri (X_5)	$H_0 : \rho_{51} \leq 0$ $H_1 : \rho_{51} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
7	<i>Flexibility</i> sendi panggul (X_2) berpengaruh langsung positif terhadap percaya diri (X_5)	$H_0 : \rho_{52} \leq 0$ $H_1 : \rho_{52} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
8	Koordinasi mata-kaki (X_3) berpengaruh langsung positif terhadap percaya diri (X_5)	$H_0 : \rho_{53} \leq 0$ $H_1 : \rho_{53} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif
9	Status gizi (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap percaya diri (X_5)	$H_0 : \rho_{54} \leq 0$ $H_1 : \rho_{54} > 0$	H_0 ditolak	Berpengaruh langsung positif

Dan adapun bentuk konstelasi jalurnya adalah sebagai berikut:



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin segala rasa syukur kehadiran Tuhan yang maha esa Allah swt atas segala rahmat, dan hidayah serta karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan proposal Disertasi dengan judul “Pengaruh *Explosive* Power Otot Tungkai, *Flexibility* Sendi Panggul, Koordinasi Mata-Kaki, Status Gizi dan Percaya Diri terhadap Keterampilan Smes Sepak takraw”. Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor Pendidikan Olahraga pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan proposal disertasi ini penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya penulis di masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada Dr. Komarudi, M.Si, Sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, kepada Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Sebagai Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, kepada Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd, sebagai Koordinator Prodi S3 Pendidikan Olahraga, kepada Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M.Pd., sebagai promotor, kepada Dr. Hidayat Humaid, M.Pd sebagai Co-Promotor serta seluruh dosen dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberi bantuan dalam penyelesaian disertasi ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari tuhan yang maha esa Allah SWT.

Jakarta, Januari 2021

JF

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian	8
1.5 Kebaruan Penelitian (State of the art)	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
2.1 Deskripsi Konseptual	11
2.1.1 Keterampilan Smes Sepak Takraw	11
2.1.2 <i>Eksplosif Power</i> Otot Tungkai	18
2.1.3 <i>Flexibility</i> Sendi Panggul	25
2.1.4 Koordinasi Mata-Kaki.....	31
2.1.5 Status Gizi	35
2.1.6 Percaya Diri.....	41
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	45
2.3 Kerangka Teoretik.....	46
1. Pengaruh Langsung <i>Eksplosif Power</i> Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw	46
2. Pengaruh Langsung <i>Flexibility</i> Sendi Panggul Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw	49
3. Pengaruh Langsung Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw	51
7. Pengaruh Langsung <i>Flexibility</i> Sendi Panggul Terhadap Percaya Diri	56
8. Pengaruh Langsung Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Percaya Diri.....	57
9. Pengaruh Langsung Status Gizi Terhadap Percaya Diri	58
2.4 Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	61
3.1 Tujuan Penelitian	61
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	62
3.2.1 Tempat penelitian.....	62
3.2.2 Waktu penelitian	62
3.3 Metode Penelitian.....	63
3.4 Populasi dan Sampel	64
3.4.1 Populasi	64
3.4.2 Sampel.....	64
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	65
1. Instrumen Keterampilan Smes Sepak Takraw (Y).....	67

2. Instrumen <i>Eksplorisif Power</i> Otot Tungkai (X_1).....	74
3. Instrumen <i>Flexibility</i> Sendi Panggul (X_2).....	76
4. Instrumen Koordinasi Mata-Kaki (X_3).....	81
5. Status Gizi (X_4).....	85
6. Instrumen Percaya Diri (X_5).....	87
3.6 Teknik Analisis Data.....	91
1. Deskripsi Data.....	91
2. Uji persyaratan analisis.....	91
3. Uji linearitas regresi dan uji signifikansi regresi.....	92
4. Analisis Jalur.....	92
3.7 Hipotesis Statistik.....	94
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	97
1. Hasil Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw (Y).....	98
2. Hasil <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (X_1).....	100
3. Hasil <i>Flexibility</i> Sendi Panggul (X_2).....	101
4. Hasil Koordinasi Mata-Kaki (X_3).....	103
5. Hasil Status Gizi (X_4).....	104
6. Hasil Percaya Diri (X_5).....	106
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	107
4.2.1 Uji Normalitas Galat Taksiran.....	107
4.2.2 Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi.....	112
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	123
1. Pengaruh Langsung (<i>direct effect</i>).....	124
2. Pengujian Pengaruh Tidak Langsung.....	132
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	138
1. Pengaruh <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (X_1) Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw (Y) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	139
2. Pengaruh <i>Flexibility</i> Sendi Panggul (X_2) Terhadap Keterampilan Smes kedeng Sepak Takraw (Y) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	143
3. Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki (X_3) Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw (Y) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	146
4. Pengaruh Status Gizi (X_4) Terhadap Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw (Y) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	149
5. Pengaruh Percaya Diri (X_5) Terhadap Keterampilan Smes kedeng Sepak takraw (Y) Pada Atle PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	153
6. Pengaruh <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (X_1) Terhadap Percaya Diri (X_5) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	156
7. Pengaruh <i>Flexibility</i> Sendi Panggul (X_2) Terhadap Percaya Diri (X_5) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	158
8. Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki (X_3) Terhadap Percaya Diri (X_5) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	160
9. Pengaruh Status Gizi (X_4) Terhadap Percaya Diri (X_5) Pada Atlet PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) DKI Jakarta.....	162

4.4 Keterbatasan Penelitian	164
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	167
5.1 Kesimpulan	167
5.2 Implikasi Penelitian.....	168
5.2.1 Implikasi Teoretis.....	168
5.2.2 Implikasi Praktis.....	170
5.3 Saran.....	172
DAFTAR PUSTAKA.....	174
LAMPIRAN.....	178
RIWAYAT HIDUP.....	331



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	40
Tabel 3.1	Kisi-kisi instrumen keterampilan smes kedeng sepak takraw.	68
Tabel 3.2	Daftar nama-nama ahli didalam cabang olahraga sepak takraw.....	72
Tabel 3.3	Daftar nama-nama ahli di dalam <i>flexibility</i> sendi panggul.....	79
Tabel 3.4	Daftar nama-nama ahli di dalam Koordinasi Mata-Kaki.....	83
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	88
Tabel 3.6	Daftar nama-nama ahli didalam instrumen percaya diri.....	89
Tabel 4.1	Rangkuman/ deskripsi hasil penelitian	98
Tabel 4.2	Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Smes Kedeng Sepak takraw	99
Tabel 4.3	Daftar Distribusi Frekuensi <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	100
Tabel 4.4	Daftar Distribusi Frekuensi Tes <i>Flexibility</i> Sendi Panggul	102
Tabel 4.5	Daftar Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	103
Tabel 4.6	Daftar Distribusi Frekuensi Status Gizi	105
Tabel 4.7	Daftar Distribusi Frekuensi Percaya Diri.....	106
Tabel 4.8	Rangkuman Hasil Uji Normalitas	111
Tabel 4.9	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $Y = 2,073 + 0,832 X_1$	113
Tabel 4.10	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $Y = -311,646 + 7,708 X_2$	114
Tabel 4.11	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $Y = 11,757 + 0,664 X_3$	115
Tabel 4.12	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $Y = 34,406 + 0,697 X_4$	116
Tabel 4.13	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $Y = -35,235 + 0,396 X_5$	117
Tabel 4.14	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $X_5 = 161,215 + 0,933 X_1$	118
Tabel 4.15	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $X_5 = -290,799 + 9,899 X_2$	119

Tabel 4.16	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linieritas Persamaan Regresi $X_5 = 166,103 + 0,850 X_3$	120
Tabel 4.17	ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $X_5 = 174,157 + 1,824 X_4$	121
Tabel 4.18	Rangkuman Hasil Uji signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi	123
Tabel 4.19	Koefisien jalur dan Uji Signifikansi Jalur struktur 1.....	124
Tabel 4.20	Koefisien jalur dan Uji Signifikansi Jalur struktur 2.....	125
Tabel 4.21	Rangkuman hasil uji signifikansi jalur.....	131



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Smes sepak takraw	15
Gambar 2.2	Keterampilan Proses Smes sepak takraw.....	17
Gambar 2.3	Kondisi Fisik.....	19
Gambar 2.4	Struktur Otot	21
Gambar 2.5	Peregangan statis.....	29
Gambar 2.6	Peregangan dinamis	30
Gambar 2.7	Peregangan <i>prophioceptive neuromuscular facilities</i> (PNF).....	30
Gambar 2.8	Peregangan balistik	31
Gambar 2.9	Rumus Menghitung BMI.....	40
Gambar 3.1	Konstelasi X1, X2, X3 dan X4 Terhadap Y	63
Gambar 3.2	Lapangan sepak takraw untuk tes smes	72
Gambar 3.3	<i>Vertical jump (modified sargent jump)</i>	76
Gambar 3.4	Kelentukan Sendi Panggul, Split Ke Dinding	78
Gambar 3.5	Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	82
Gambar 3.6	Pengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan.....	87
Gambar 3.7	Konstelasi kausal antar variabel X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅ dan Y.....	93
Gambar 4.1	Histogram Keterampilan Smes Kedeng Sepak Takraw.....	100
Gambar 4.2	Histogram Hasil <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai.....	101
Gambar 4.3	Histogram Hasil Tes <i>Flexibility</i> Sendi Panggul.....	103
Gambar 4.4	Histogram Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki	104
Gambar 4.5	Histogram Hasil Tes Status Gizi.....	105
Gambar 4.6	Histogram Hasil Percaya Diri	107
Gambar 4.7	Koefisien jalur struktur 2	126
Gambar 4.8	Diagram Jalur kausal pengaruh X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ dan X ₅ terhadap Y	132
Gambar 4.9	Konstelasi pengaruh tidak langsung X ₁ terhadap Y melalui X ₅	133
Gambar 4.10	Konstelasi pengaruh tidak langsung X ₂ terhadap Y melalui X ₅	135
Gambar 4.11	Konstelasi pengaruh tidak langsung X ₃ terhadap Y melalui X ₅	136
Gambar 4.12	Konstelasi pengaruh tidak langsung X ₄ terhadap Y melalui X ₅	138

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	TAHAPAN KEGIATAN PENELITIAN.....	179
Lampiran 2	Hasil Uji Coba Instrumen.....	180
Lampiran 3	Data Mentah	216
Lampiran 4	Distribusi Frekuensi Data.....	220
Lampiran 5	Uji Normalitas	228
Lampiran 6	Uji Linieritas.....	248
Lampiran 7	Pengujian Hipotesis	293
Lampiran 8	TABEL LILLEFORS	307
Lampiran 9	Tabel Product Moment.....	308
Lampiran 10	Dokumen Penelitian	310

