

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN
SHOOTING PADA PEMAIN PUTRA UMUR 11-12 TAHUN
KLUB SSB BINTANG TIMUR, BOYOLALI
TAHUN 2018**



SKRIPSI

Oleh:

GUGI HARI WIJAYA

D0213086

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2019**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN
SHOOTING PADA PEMAIN PUTRA UMUR 11-12 TAHUN
KLUB SSB BINTANG TIMUR, BOYOLALI
TAHUN 2018**

**Oleh:
Gugi Hari Wijaya
D0213086**

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Kepeleatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

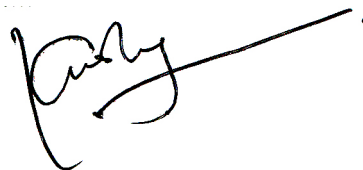
Disetujui:

Pembimbing I



Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or
NIDN. 0601046302.

Pembimbing II



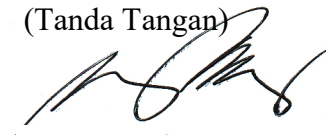
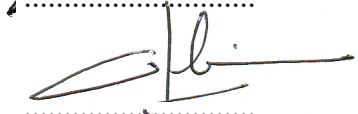

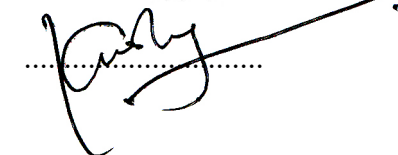
Kodrad Budiono, S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu
Tanggal : 30 Januari


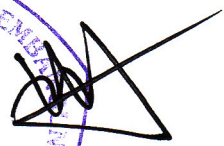
Tim Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua	: Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd	
Sekretaris	: Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or	
Anggota II	: Kodrad Budiono, S.Pd, M.Or	

Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Dekan,



Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or
NIDN. 0601046302

ABSTRAK

Gugi Hari Wijaya. **HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SHOOTING PADA PEMAIN PUTRA UMUR 11-12 TAHUN KLUB SSB BINTANG TIMUR, BOYOLALI TAHUN 2018.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur, Boyolali Tahun 2018. (2) Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur, Boyolali Tahun 2018. (3) Hubungan antara Panjang Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur, Boyolali Tahun 2018. (4) Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur, Boyolali Tahun 2018.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SSB Bintang Timur, Boyolali, pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun 2018 dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2018. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* (Johnson & Nelson, 1986: 210). (2) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2008: 119). (3) Tes dan pengukuran panjang tungkai untuk mengukur panjang tungkai (Ismaryati, 2008: 100).. (4) Tes dan pengukuran ketepatan *shooting* bola menggunakan petunjuk tes *shooting* bola ke gawang (Sukatamsi, 1984: 277-278). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan

antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.415 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.419 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.459 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan *shooting*, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0,440 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan table F_0 sebesar $6.8247 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

MOTTO

“Tidak Ada sesuatu hal yang kebetulan tanpa seijin Tuhan”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada :
Ibu dan Bapak tercinta
Saudara-saudaraku tercinta
Rekan-rekan yang telah memberikan
do'a dan dorongan
Almamaterku

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan, untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sjana Pendidikan.

Banyak hambatan dan tantangan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus Pembimbing I yang sudah mengizinkan dan membimbing skripsi ini.
2. Kodrad Budiono, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus pembimbing II.
3. Pembina dan pengurus SSB Bintang Timur, Boyolali yang telah mengizinkan penelitian ini.
4. Pelatih SSB SSB Bintang Timur, Boyolali yang telah mengizinkan penelitian ini.
5. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Walaupun disadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, namun diharapkan skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan juga dunia olahraga.

Surakarta, Januari 2019

G.H

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Permainan Sepakbola	7
a. Hakekat Permain Sepakbola	7
b. Teknik <i>Shooting</i> Bola	19
2. Kekuatan Otot Tungkai	20
a. Otot Tungkai	20

b. Peranan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Bola	21
3. Kekuatan Otot Perut	22
4. Panjang Tubgkai.....	24
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Bola.....	27
2. Hubungan Antara Kekuatan Otot perut dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Bola.....	28
3. Hubungan Antara Panjang Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Bola.....	28
4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Bola	29
D. Pengajuan Hipotesis	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian	30
C. Variabel Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
D. Hasil Analisis Data.....	39

E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Tungkai Atas	20
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah	21
Gambar 3. Otot Perut Atas	23
Gambar 4. Otot Perut Bawah	23
Gambar 5. Anatomi Ekstremitas Inferior	25
Gambar 6. Struktur Anatomi Tungkai	26
Gambar 7. Tes <i>Shooting Bola Ke Gawang</i>	48
Gambar 8. Tes Power Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	49
Gambar 8. <i>Sit-Up Test</i>	50
Gambar 9. Tes Panjang Tungkai	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan otot tungkai, Kekuatan Otot Perut dan panjang tungkai dan Ketepatan <i>shooting</i>	36
Tabel 2. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	37
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	37
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriteria.....	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriteria.....	40
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> Bola.....	47
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes kekuatan otot tungkai.....	49
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes kekuatan otot perut.....	50
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes panjang tungkai.....	52
Lampiran 5. Rekapitulasi data kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan panjang tungkai dan Ketepatan <i>shooting</i>	53
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	54
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat	62
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi antara Kekuatan Otot Tungkai (X1), kekuatan otot perut (X2) dan panjang tungkai (X3) dengan ketepatan <i>shooting</i> (Y).....	66
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	67
Lampiran 10 Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi	73
.....	
.....	
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor.....	78
.....	
.....	
.....	
Lampiran 12 Tabel Nilai r Product Moment	82
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat	83
Lampiran 14 Tabel Distribusi F	84
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	86

