



**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN PASSING
BAWAH SEPAK BOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA
8-12 TAHUN SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**OLEH:
NASRON
D0221102**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN PASSING
BAWAH SEPAK BOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA
8-12 TAHUN SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

**OLEH:
NASRON
D0221102**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Dinamis Dengan *Passing* Bawah Sepak Bola pada Pemain Putra Usia 8-12 Tahun SSB Garongan Fc Yogyakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Nasron

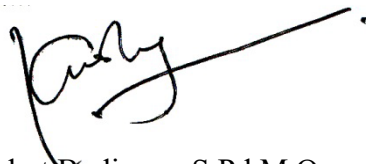
NIM : D021102

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrat Budiyono, S.Pd.M.Or

NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.M.Or

NIDN. 0617078202

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Dinamis Dengan *Passing* Bawah Sepak Bola pada Pemain Putra Usia 8-12 Tahun SSB Garongan Fc Yogyakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Nasron

NIM : D021102

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

	(Nama)	Tanda Tangan
Ketua	: Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
Sekretaris	: Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or
Anggota I	: Kodrat Budiyono, S.Pd., M.Or
Anggota II	: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.

(Sir John Lubbock).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Almarhum Bapak dan ibu tercinta
2. Kakak sekaligus panutanku Teguh Basuki
3. Almamaterku tercinta
4. Farah Nur Asih, S. Si. (Pemberi Inspirasi, Motivasi Serta Penyemangat)
5. Ratih Aminingsih (Ibu dari anak-anakku)
6. Khansa Nur Afifah (Srikandiku)
7. Akhtar Farzan Wijaya (Arjunaku)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Kodrat Budiono, S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.
6. Farah Nur Asih, S.Si yang telah banyak memberikan motivasi dan banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2023

N

ABSTRAK

NASRON. HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN PASSING BAWAH SEPAK BOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 8-12 TAHUN SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA TAHUN 2023.
Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara power otot tungkai dengan *passing* bawah dalam permainan Sepak Bola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (2) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan *passing* bawah dalam permainan Sepak Bola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (3) Hubungan antara keseimbangan dinamis dengan *passing* bawah dalam permainan Sepak Bola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (4) Hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis dengan *passing* bawah dalam permainan Sepak Bola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Garongan FC Yogyakarta dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2023. 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 power otot tungkai Leg Dynamometer (Barry L. Johnson And Jack K. Nelson, 1986). (2) Tes Kekuatan otot perut Untuk mengukur power otot perut dengan *sit-up test* dari Ismaryati (2006:119). (3) Tes Keseimbangan dinamis *Bass Test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Tes Menendang bola *passing* (Nur Hasan 2001 :). 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 power otot tungkai dengan kemampuan *passing*, $r_{hitung} = 0.464 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *passing*, $r_{hitung} = 0.478 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *passing* termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.483 < r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *passing*, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0,476 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $7,8975 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

ABSTRACT

NASRON. *RELATIONSHIP BETWEEN LEMB MUSCLE POWER, ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH, AND DYNAMIC BALANCE WITH UNDER-PASSING FOOTBALL IN MALE PLAYERS AGED 8-12 YEARS SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA IN 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, May 2022.*

The purpose of this study was to find out: (1) The relationship between leg muscle power and lower passing in soccer games for male players aged 8-12 years at SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (2) The relationship between abdominal muscle strength and lower passing in Soccer games for male players aged 8-12 years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (3) The relationship between dynamic balance and underhand passing in soccer games for male players aged 8-12 years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (4) The relationship between leg muscle power, abdominal muscle strength and dynamic balance with underhand passing in soccer games for male players aged 8-12 years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023.

This research was conducted at SSB Garongan FC Yogyakarta and this research was carried out in March 2023. In this study the independent variable is also known as the predictor and the dependent variable is also known as the criterion. Data collection techniques in this study are using test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Leg Dynamometer leg muscle power test (Barry L. Johnson And Jack K. Nelson, 1986). (2) Abdominal muscle strength test To measure abdominal muscle power with a sit-up test from Ismaryati (2006:119). (3) Bass Test dynamic balance test (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Test Kicking the ball passing (Nur Hasan 2001:). Instructions for carrying out each test are attached.

Based on the data analysis and hypothesis testing that has been done, the conclusions that can be obtained are: (1) There is a significant relationship between leg muscle power and passing ability, $r_{count} = 0.464 > r_{table} 5\% = 0.361$. (2) There is a significant relationship between abdominal muscle strength and passing ability, $r_{count} = 0.478 > r_{table} 5\% = 0.361$. (3) There is a significant relationship between dynamic balance and passing ability including inversion data because it is smaller than r_{table} , $r_{count} = 0.483 < r_{table} 5\% = 0.361$. (4) There is a significant relationship between leg muscle power, abdominal muscle strength and dynamic balance with passing ability, $R^2_{y(123)}$ of $0.476 > r_{table} 5\%$ at a significance level of 5% of 0.361 and F_0 of $7.8975 > f_{table}$ at a significance level of 5 % of 2.89 .

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Permainan Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2. Kemampuan Passing.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Power Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
4. Kekuatan Otot Perut	Error! Bookmark not defined.
5. Keseimbangan Dinamis	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.

C. Perumusan Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Letak kaki tumpu dalam menendang bola.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kaki yang menendang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Bagian bola yang ditendang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. <i>Sit-Up Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Lapangan Modifikasi <i>Bass Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Tes Sepak dan Tahan Bola	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Perhitungan Dengan Chi-Kuadrat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Dinamis Dan Kemampuan <i>Passing</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor Dengan Kriteria.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor Dengan Kriteria	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Hasil Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Uji Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
lampiran 4. Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kuadrat.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Tabel Kerja Untuk Menghitung Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Uji Linieritas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Analisis Regresi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Tabel F	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

