



**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KELINCAHAN, DAN  
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN *PASSING* BAWAH  
SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 8-12 TAHUN  
SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**WIWIN HENDRIYANI**

**D0220128**

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

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KELINCAHAN, DAN  
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN *PASSING* BAWAH  
SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 8-12 TAHUN  
SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**OLEH:  
WIWIN HENDRIYANI  
D0220128**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Perut Dengan *Passing* Bawah Sepakbola pada Pemain Putra Usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Wiwin Hendriyanti

NIM : D0220128

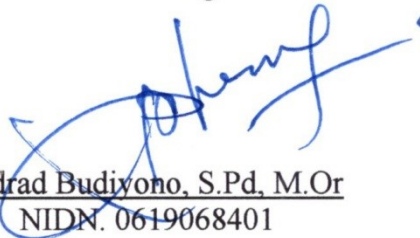
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Di setujui :

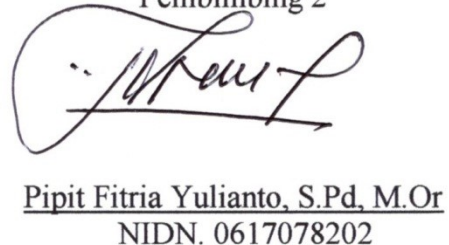
Surakarta, 19 Juni 2023

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Perut Dengan *Passing* Bawah Sepakbola pada Pemain Putra Usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Wiwin Hendriyanti

NIM : D0220128

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, 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

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## 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. Kodrad Budiyo, 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.

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

**W.H**

## ABSTRAK

**WIWIN HENDRIYANI. HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KELINCAHAN, DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN *PASSING* BAWAH SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 8-12 TAHUN SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2023.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara kelentukan dengan *Passing* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (2) Hubungan antara kelincahan dengan *Passing* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan *Passing* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023. (4) Hubungan antara kelentukan, kelincahan dan kekuatan otot perut dengan *Passing* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 8-12 Tahun SSB Garongan FC Yogyakarta Tahun 2023.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Garongan FC Yogyakarta 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 Touching test ( Mulyono B, 1988:23 ). (2) Tes kelincahan menggunakan tes *Shuttle-run* ( Nurhasan, 2000: 66). (3) Tes Kekuatan otot perut Untuk mengukur power otot perut dengan *sit-up test* dari Ismaryati (2006:119). (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 kelentukan dengan kemampuan *Passing*,  $r_{hitung} = 0.488 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *Passing*,  $r_{hitung} = 0.421 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *Passing* termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel,  $r_{hitung} = 0.478 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, kelincahan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan *Passing*,  $R^2_{y(123)}$  sebesar 0,441  $> r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar 6.0458  $> f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

**Kata Kunci : Kelentukan, Kelincahan, Kekuatan Otot Perut, *Passing* Sepakbola**



## ABSTRACT

**WIWIN HENDRIYANI**. *THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIENCE, Agility, AND ABDONAL MUSCLE STRENGTH WITH UNDER FOOTBALL PASSING IN MALE PLAYERS AGED 8-12 YEARS SSB GARONGAN FC YOGYAKARTA, 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, May 2023.*

*The purpose of this study was to find out: (1) The relationship between flexibility and Passing in soccer games for male players aged 8-12 years at SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (2) The relationship between agility and Passing in soccer games for male players aged 8 -12 Years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (3) The relationship between abdominal muscle strength and Passing in soccer games for male players aged 8-12 years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023. (4) The relationship between flexibility, agility and abdominal muscle strength with Passing in football games for male players aged 8-12 years SSB Garongan FC Yogyakarta in 2023.*

*This research was conducted at SSB Garongan FC Yogyakarta. The independent variable is also called 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) Touching test (Mulyono B, 1988:23). (2) The agility test uses the Shuttle-run test (Nurhasan, 2000: 66). (3) Abdominal muscle strength test To measure abdominal muscle power with a sit-up test from Ismaryati (2006:119). (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 flexibility and Passing ability,  $r_{count} = 0.488 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (2) There is a significant relationship between agility and Passing ability,  $r_{count} = 0.421 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (3) There is a significant relationship between abdominal muscle strength and Passing ability including inversion data because it is smaller than  $r$  table,  $r_{count} = 0.478 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (4) There is a significant relationship between flexibility, agility and abdominal muscle strength with Passing ability,  $R^2_{y(123)}$  of  $0.441 > r_{table} 5\%$  at a significance level of 5% of 0.361 and  $F_0$  of  $6.0458 > f_{table}$  at a significance level of 5% of 2.89 .*

**Keywords:** *Flexibility, Agility, Abdominal Muscle Strength, Soccer Passing*

## DAFTAR ISI

|                                   | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------|----------------|
| HALAMAN JUDUL.....                | i              |
| HALAMAN PENGAJUAN.....            | ii             |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....          | iii            |
| HALAMAN PENGESAHAN.....           | iv             |
| MOTTO .....                       | v              |
| PERSEMBAHAN.....                  | vi             |
| KATA PENGANTAR .....              | vii            |
| ABSTRAK .....                     | viii           |
| ABSTRACT.....                     | 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.....        | 4              |
| D. Perumusan Masalah .....        | 5              |
| E. Tujuan Penelitian .....        | 5              |
| F. Kegunaan Penelitian .....      | 6              |
| BAB II LANDASAN TEORI .....       | 7              |
| A. Tinjauan Pustaka.....          | 7              |
| 1. Permainan SepakBola.....       | 7              |
| 2. Kemampuan <i>Passing</i> ..... | 11             |
| 3. Hakikat Kelentukan .....       | 16             |
| 4. Hakikat Kelincahan .....       | 19             |
| 5. Kekuatan Otot Perut .....      | 20             |
| B. Kerangka Pemikiran .....       | 21             |
| C. Perumusan Hipotesis.....       | 23             |

|  |    |
|--|----|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....             | 25 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....            | 25 |
| B. Metode Penelitian .....                     | 25 |
| C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 26 |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                | 27 |
| E. Teknik Analisis Data .....                  | 27 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN .....                  | 32 |
| A. Deskripsi Data.....                         | 32 |
| B. Uji Reliabilitas .....                      | 33 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis.....         | 33 |
| D. Hasil Analisis Data .....                   | 35 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....     | 37 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....       | 39 |
| A. Simpulan .....                              | 39 |
| B. Implikasi .....                             | 39 |
| C. Saran .....                                 | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                           | 41 |
| LAMPIRAN.....                                  | 43 |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1. Lapangan Sepakbola .....                        | 8              |
| Gambar 2. Letak kaki tumpu dalam menendang bola.....      | 14             |
| Gambar 3. Kaki yang menendang.....                        | 15             |
| Gambar 4. Bagian bola yang ditendang .....                | 15             |
| Gambar 5. Gambaran Pelaksanaan Penelitian .....           | 25             |
| Gambar 6. Sit and Reach Test menggunakan Boks Scale ..... | 43             |
| Gambar 7. Shuttle Run.....                                | 44             |
| Gambar 8. <i>Sit-Up Test</i> .....                        | 46             |
| Gambar 9. Tes <i>Passing</i> .....                        | 48             |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1. Contoh table perhitungan dengan Chi-kuadrat .....   | 28             |
| Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelentukan, Kelincahan dan Kekuatan otot<br>perut dan Kemampuan <i>Passing</i> . ..... | 32             |
| Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....  | 33             |
| Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data .....   | 33             |
| Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....   | 34             |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan<br>Antara Prediktor dengan Kriterium .....       | 34             |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterium.....  | 36             |
| Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi .....  | 36             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Instrument Tes Kelentukan.....  | 43             |
| Lampiran 2. Tes Kelincahan .....  | 44             |
| Lampiran 3. Tes Kekuatan Otot Perut.....  | 45             |
| Lampiran 4. Petunjuk Tes <i>Passing</i> .....   | 47             |
| Lampiran 5. Rekapitulasi Data Kelentukan, Kelincahan , Kekuatan Otot Perut<br>Dengan Kemampuan <i>Passing</i> ..... | 49             |
| Lampiran 6. Ujireliabilitas .....   | 50             |
| Lampiran 7. Uji Normalitas .....  | 58             |
| Lampiran 8. Tabel Kerja .....   | 62             |
| Lampiran 9. Uji Linieritas.....   | 63             |
| Lampiran 10. Analisis Regresi .....   | 69             |
| Lampiran 11. Analisis Korelasi .....  | 74             |
| Lampiran 12. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i> .....  | 77             |
| Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....   | 78             |
| Lampiran 14. Tabel Distribusi F .....   | 79             |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....  | 83             |
| Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian .....  | 85             |
| Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian .....   | 86             |