



**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN  
KESIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN *SHOOTING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA  
USIA 13-15 TAHUN SSB PUTRA GEDANGAN  
SOLOBARU TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**BONI LANOLA**

**D 0215169**

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

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN  
KESIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN *SHOOTING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA  
USIA 13-15 TAHUN SSB PUTRA GEDANGAN  
SOLOBARU TAHUN 2020**

**Oleh:  
BONI LANOLA  
D 0215169**

**SKRIPSI**

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020.”, Karya

Nama : Boni Lanola

NIM : D0215169

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, November 2020

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Kodrad Budiyo, S.Pd.M.Or

NIDN. 0619068401

Pembimbing II



Pipit Fitria Yulianto S.Pd.M.Or

NIDN. 00617078202

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020.”, Karya

Nama : Boni Lanola

NIM : D0215169

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Jumat

Tanggal : 8 Januari 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, 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

CT Dekan,



## **MOTTO**

*“Bersyukur Adalah cara terbaik menyikapi masalah”*

(Gus Baha)

*“Bukan orang lain pengukur kesuksesan kita”.*

( Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## 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 yang terhormat:

1. Dr. Ir. Spto Priyadi, M.P. selaku CT. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd. M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
3. Pipit Fitria Yulianto S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020 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, Oktober 2020

**B.L**

## ABSTRAK

**Boni Lanola.** 2021. Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 Tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. Pembimbing II. Pipit Fitria Yulianto S.Pd.M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Power otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020. (2) Hubungan antara Kelincahan Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020. (3) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020. (4) Hubungan Antara Power otot Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 13-15 tahun SSB Putra Gedangan Solobaru Tahun 2020.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Putra Gedangan Solobaru dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan September Tahun 2020. 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 power otot tungkai dengan *Standing Broad or Long Jump* (Ismaryati : 2007, 60-62). (2) Tes dan pengukuran Kelincahan menggunakan *Shuttle-run* (Nurhasan, 2000: 66). (3) Tes dan pengukuran Keseimbangan Dinamis menggunakan *Bass test* (Ismaryati, 2006: 51-53). (4) Tes dan pengukuran kemampuan *Shooting* ( Plooyer, 2005: 152-157). 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 Ketepatan *Shooting* ,  $r_{hitung} = 0.472 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan Ketepatan *Shooting* ,  $r_{hitung} = -0.495 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$  (korelasi negatif karena data inversi). (3) Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan *Shooting*  $r_{hitung} = 0.402 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara Power otot Tungkai , Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan *Shooting* ,  $R^2_{y(123)}$  sebesar  $0.462 > r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,361 dan  $F_0$  sebesar  $7.4486 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

**Kata Kunci :** Power Otot Tungkai, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis , Ketepatan *Shooting*



## **ABSTRACT**

**Boni Lanola.** 2021. *The relationship between leg muscle power, Agility and Dinamiyc Balance with Shooting accuracy in soccer games for male players aged 13-15 years at SSB Putra Gedangan Solobaru in 2020.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. Advisor II. Pipit Fitria Yulianto SPd.M.Or.

*The purpose of this study was to determine: (1) the relationship between leg muscle power and Shooting accuracy in soccer games for male players aged 13-15 years old SSB Putra Gedangan Solobaru in 2020. (2) The relationship between Agility and Shooting accuracy in soccer games For male players aged 13-15 years, SSB Putra Gedangan Solobaru in 2020. (3) The relationship between Dinamiyc Balance and Shooting accuracy in soccer games for male players aged 13-15 years SSB Putra Gedangan Solobaru in 2020. (4) The relationship between leg muscle power , Coordination of the ankles and strength of the abdominal muscles with the accuracy of Shooting in soccer games for male players aged 13-15 years, SSB Putra Gedangan Solobaru in 2020.*

*This research was conducted at SSB Putra Gedangan Solobaru and this research was conducted in September 2020. In this study the independent variable is also called a predictor and the dependent variable is also called a criterion. Data collection techniques in this study were to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Tests and measurements of leg muscle power with a Standing Broad or Long Jump (Ismaryati: 2007, 60-62). (2) Test and measurement of Agility using the Shuttle-run Test (Nurhasan, 2000: 66). (3) Test and measurement of Dinamiyc Balance using a Bass test (Ismaryati, 2006: 51-53). (4) Shooting ability test and measurements (Plooyer, 2005: 152-157). Instructions for the execution of each test are attached.*

*Based on the data analysis and hypothesis testing that has been carried out, the conclusions that can be obtained are: (1) There is a significant relationship between leg muscle power and Shooting accuracy,  $r_{count} = 0.491 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (2) There is a significant relationship between Agility and Shooting accuracy,  $r_{count} = -0.473 > r_{table 5\%} = 0.361$  (negative correlation due to data inversion) (3) There is a significant relationship between Dinamiyc Balance with Shooting Accuracy  $r_{table}$ ,  $r_{count} = 0.437 < r_{table 5\%} = 0.361$ . (4) There is a significant relationship between leg muscle power, Agility and Dinamiyc Balance with Shooting accuracy,  $R^2_{y(123)} = 0.462 > r_{table 5\%}$  at the 5% significance level of 0.361 and  $F_0 = 7.4486 > f_{table}$  at the 5% significance level amounting to 2.89.*

**Keywords:** leg muscle power, Agility, Dinamiyc Balance, Shooting accuracy

## 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
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI .....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Permainan Sepakbola.....	10
2. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola .....	25
3. Power Otot Tungkai.....	28
4. Kelincahan .....	31
5. Keseimbangan Dinamis .....	33
B. Kerangka Pemikiran.....	35
C. Perumusan Hipotesis.....	37

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Metode Penelitian .....	39
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	44
A. Deskripsi Data .....	44
B. Reliabilitas Tes .....	45
C. Uji Prasyarat Analisis .....	45
1. Uji Normalitas.....	46
2. Uji Linieritas .....	46
D. Hasil Analisis Data .....	47
1. Uji Korelasi Tiap Prediktor.....	47
2. Analisis Regresi .....	48
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	49
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi .....	51
C. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Contoh Perhitungan Chi Kwadrat .....	41
Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Tes X1, X2, X3 dan Y .....	44
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 4. Range Reliabilitas Book Wather.....	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas.....	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dengan Terikat .....	48
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Shooting</i> .....	26
Gambar 2. Otot Tungkai Atas .....	28
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Power Otot Tungkai .....	55
Lampiran 2. Tes Kelincahan.....	57
Lampiran 3. Tes Keseimbangan Dinamis.....	58
Lampiran 4. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> .....	60
Lampiran 5. Rekapitulasi data .....	62
Lampiran 6. Uji Reliabilitas .....	63
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat.....	71
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi.....	75
Lampiran 9. Uji Linieritas .....	76
Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor Dengan Metode Skor Deviasi	82
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor .....	88
Lampiran 12. Tabel N dan r product moment .....	91
Lampiran 13. Table nilai-nilai chi kuadrat .....	92
Lampiran 14. Table distribusi F .....	93
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....	97
Lampiran 16. Surat Permohonan Ijin Mahasiswa	
Lampiran 17. Surat Balasan	

