



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

SKRIPSI

Oleh:

DADANG GUNAWAN

D0213015

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2020**

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

**Oleh:
Dadang Gunawan
D0213015**

SKRIPSI

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur Boyolali Tahun 2018”, karya :

Nama : Dadang Gunawan

NIM : D0213015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

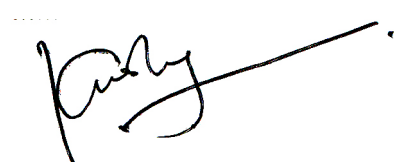
Disetujui:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur Boyolali Tahun 2018”, karya :

Nama : Dadang Gunawan

NIM : D0213015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Senin

Tanggal : 17 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

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

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

Anggota I : Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or

Anggota II : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

Dr. Drs. Dwi Gunadi, M. Or

NIDN. 0601046302

MOTTO

“Tidak Ada sesuatu hal yang kebetulan tanpa seijin Tuhan”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara-saudaraku tercinta
3. Rekan-rekan yang telah memberikan do'a dan dorongan
4. Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan kehadiran 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. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. 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.
3. 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.
4. Pembina dan pengurus SSB Bintang Timur, Boyolali yang telah mengizinkan penelitian ini.
5. Pelatih SSB SSB Bintang Timur, Boyolali yang telah mengizinkan penelitian ini.
6. 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, Februari 2020

D.G

ABSTRAK

Dadang Gunawan. 2020. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 11-12 Tahun Klub SSB Bintang Timur Boyolali Tahun 2018. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Dr. Drs. Dwi Gunadi, M. Or. Pembimbing II Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

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 Keseimbangan Dinamis 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 Keseimbangan Dinamis 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 keseimbangan dinamis dengan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Tes dan pengukuran ketepatan *Shooting* bola menggunakan petunjuk tes *Shooting* bola ke dalam 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 Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan *Shooting*, $r_{hitung} = 0.482 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan *Shooting*, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0,425 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $6,4164 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan Dinamis, Ketepatan *Shooting*.

ABSTRACT

Dadang Gunawan. 2020. *Relationship Between Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength And Dynamic Balance With Shooting Accuracy In Male Players Aged 11-12 Years Old SSB Bintang Timur Club Boyolali 2018*. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta University. Supervisor I Dr. Drs. Dwi Gunadi, M. Or. Supervisor II Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine: (1) Relationship between Leg Muscle Strength and Shooting Accuracy in Male Players Aged 11-12 Years Old SSB Bintang Timur Club Boyolali in 2018. (2) Relationship between Abdominal Muscle Strength and Accuracy in Shooting on Male Players Age 11-12 Years Old SSB Club Bintang Timur Boyolali in 2018. (3) Relationship between Dynamic Balance and Shooting Accuracy in Male Players Age 11-12 Years Old SSB Bintang Timur Club Boyolali in 2018. (4) Relationship Between Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength and Dynamic Balance with Shooting Accuracy in Male Players Age 11-12 Years Old SSB Bintang Timur Club Boyolali in 2018.

This research was carried out in the SSB Bintang Timur Field, Boyolali, in Male Age Ages 11-12 in 2018 and this study was conducted in May 2018. In this study the independent variables are also referred to as predictors and the dependent variables are also called criteria. Data collection techniques in this study are to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Tests and measurements of leg muscle strength with a leg dynamometer (Johnson & Nelson, 1986: 210). (2) Tests and measurements of abdominal muscle strength with sit-up tests (Ismaryati, 2008: 119). (3) Dynamic balance test and measurement with modified bass test (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Tests and measurements of the accuracy of shooting a ball using the instructions shooting a ball into the goal (Sukatamsi, 1984: 277-278). The exemption guidelines for each test are attached.

Based on 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 Strength and Shooting Accuracy, $r_{count} = 0.415 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between Abdominal Muscle Strength and Shooting Accuracy, $r_{count} = 0.419 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between Dynamic Balance and Shooting Accuracy, $r_{count} = 0.482 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength and Dynamic Balance with Shooting Accuracy, $R^2_y (123) \text{ of } 0.425 > r_{table 5\%}$ at a 5% significance level of 0.361 and $F_0 \text{ of } 6.4164 > f_{table}$ at a significance level of 5% of 2.89.

Key words : Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, Dynamic Balance, Shooting Accuracy.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI	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	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kekuatan Otot Tungkai	20
3. Kekuatan Otot Perut	23
4. Keseimbangan Dinamis.....	25
B. Kerangka Berpikir	27

C. 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

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas	21
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah	22
Gambar 3. Otot Perut Atas	24
Gambar 4. Otot Perut Bawah	24
Gambar 5. Tes <i>Shooting</i> Bola Ke Gawang	48
Gambar 6. <i>Sit-Up Test</i>	51
Gambar 7. Lapangan Modifikasi <i>Bass Test</i>	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis 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 Kriterion.....	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterion	40
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
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 keseimbangan dinamis.....	52
Lampiran 5. Rekapitulasi data kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis dan Ketepatan <i>Shooting</i>	54
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	55
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat.....	63
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi antara kekuatan Otot Tungkai (X1), kekuatan otot perut (X2) dan keseimbangan dinamis (X3) dengan ketepatan <i>Shooting</i> (Y).	67
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	68
Lampiran 10 Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi ...	74
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	79
Lampiran 12. Tabel Nilai r Product Moment	83
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat	84
Lampiran 14. Tabel Distribusi F	85
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	87
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

