



**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN
PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 9 – 10 KLUB
SSB TUNAS MUDA PEJAGOAN KEBUMEN**

TAHUN 2019

SKRIPSI

Oleh :

YUNANDA SETYASHERMAWAN

D0220130

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

2022

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN
PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 9 – 10 KLUB
SSB TUNAS MUDA PEJAGOAN KEBUMEN
TAHUN 2019**

Oleh :
YUNANDA SETYASHERMAWAN
D0220130

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelentukan Dan Persepsi Kinestetik Dengan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub Ssb Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019". Karya :

Nama : YUNANDA SETYAHERMAWAN

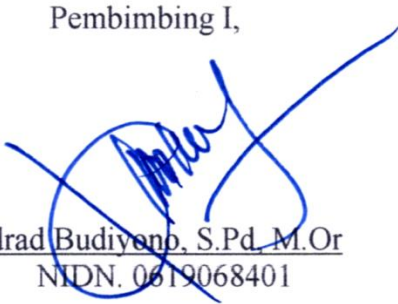
NIM : D0220130

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan tahap penelitian.

Surakarta, 11 Januari 2022

Pembimbing I,


Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or
NIDN. 0612068401

Pembimbing II,


Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Dan Persepsi Kinestetik Dengan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019". Karya :

Nama : YUNANDA SETYAHERMAWAN

NIM : D0220130

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 : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 05 Januari 2021
Yang membuat pernyataan



YUNANDA SETYAHERMAWAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada :

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP 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. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini..
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen 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, 31 Januari 2022

YUNANDA SETYAHERMAWAN

ABSTRAK

YUNANDA SETYAHERMAWAN. HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETEPATAN SHOOTING SEPAKBOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 9 – 10 KLUB SSB TUNAS MUDA PEJAGOAN KEBUMEN TAHUN 2019. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, November 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara *Power Otot Tungkai* dengan *Ketepatan Shooting Sepakbola* dalam Permainan Sepakbola pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019. (2) Hubungan antara *Kelentukan* dengan *Ketepatan Shooting Sepakbola* pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019. (3) Hubungan antara *Persepsi Kinestetik* dengan *Kemampuan Shooting* dalam Permainan Sepakbola pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019. (4) Hubungan antara *Power Otot Tungkai*, *Kelentukan* dan *Persepsi Kinestetik* dengan *Ketepatan Shooting Sepakbola* dalam Permainan Sepakbola pada Pemain Putra Usia 9 – 10 Klub SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen Tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Tunas Muda Pejagoan Kebumen dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2019. 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) Untuk data *kelentukan* menggunakan *Touching test* dari Mulyono B (1988:23). (3) Untuk data *persepsi kinestetik* di ukur dengan menggunakan *Horizontal Linear Space Test* (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson, 1986:441). (4) Tes *ketepatan shooting* (plooyer, 1970 : 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* , $r_{hitung} = 0.452 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara *kelentukan* dengan *ketepatan shooting* , $r_{hitung} = 0.378 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara *persepsi kinestetik* dengan *ketepatan shooting* dan termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = -0.440$ (data inversi) $< r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara *power otot tungkai*, *kelentukan*, dan *persepsi kinestetik* dengan *ketepatan shooting*, $R^2_{y(123)}$ sebesar 0,446 $> r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar 6.9804 $> f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Sepakbola	9
a. Permainan Sepakbola	9
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	10
c. Manfaat Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola	12
2. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola	12
a. Pengertian Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola.....	12
b. Cara Mengajarkan Teknik <i>Shooting</i> Bola	13
c. Bentuk-bentuk Latihan <i>Shooting</i> Bola	14

3.	<i>Power</i> Otot Tungkai	16
4.	Kelentukan.....	21
5.	Persepsi Kinestetik	25
B.	Kerangka Berpikir	27
C.	Perumusan Hipotesis	29
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	30
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	30
B.	Metode Penelitian.....	30
C.	Populasi Dan Sampel.....	30
D.	Teknik Pengumpulan Data	31
E.	Teknik Analisis Data	31
1.	Uji Reliabilitas	31
2.	Uji Persyaratan Analisis.....	32
3.	Analisis Data	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN	36
A.	Deskripsi Data	36
B.	Uji Reliabilitas.....	37
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	38
1.	Uji Normalitas	38
2.	Uji Linieritas.....	39
D.	Hasil Analisis Data	39
1.	Analisis Korelasi Tiap Prediktor	39
2.	Analisis Regresi.....	40
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. Gerakan Teknik <i>Shooting</i>	13
Gambar 2. Otot-otot Tungkai Bawah Bagian Bawah	18
Gambar 3. Tes Kelentukan Otot.....	49
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Persepsi Kinestetik.....	50
Gambar 5. Tes Menembak Bola ke Gawang	52
Gambar 6. Tes Power Otot Tungkai	92
Gambar 7. Tes Power Otot Tungkai	92
Gambar 8. Tes Power Otot Tungkai	93
Gambar 9. Tes Power Otot Tungkai	93
Gambar 10. Tes Power Otot Tungkai	94
Gambar 11. Tes Power Otot Tungkai	94
Gambar 12. Tes Kelentukan.....	96
Gambar 13. Tes Kelentukan.....	96
Gambar 14. Tes Kelentukan.....	97
Gambar 15. Tes Kelentukan.....	97
Gambar 16. Tes Kelentukan.....	98
Gambar 17. Tes Kelentukan.....	98
Gambar 18. Tes Persepsi Kinestetik	99
Gambar 19. Tes Persepsi Kinestetik	99
Gambar 20. Tes Persepsi Kinestetik	100
Gambar 21. Tes Persepsi Kinestetik	100
Gambar 22. Tes Persepsi Kinestetik	101
Gambar 23. Tes Persepsi Kinestetik	101
Gambar 24. Tes Kemampuan Menembak Bola	102
Gambar 25. Tes Kemampuan Menembak Bola	102
Gambar 26. Tes Kemampuan Menembak Bola	103
Gambar 27. Tes Kemampuan Menembak Bola	103
Gambar 28. Tes Kemampuan Menembak Bola	104
Gambar 29. Tes Kemampuan Menembak Bola	104
Gambar 30. Tes Kemampuan Menembak Bola	105

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai, Kelentukan dan Persepsi Kinestetik dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	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. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	47
Lampiran 2. Tes Kelentukan	48
Lampiran 3. Tes Persepsi Kinestetik.....	50
Lampiran 4. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	51
Lampiran 5. Rekapitulasi Data.....	53
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	54
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat	62
Lampiran 8. Tabel Kerja untuk Menghitung Korelasi	66
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	67
Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi	74
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	82
Lampiran 12. Nilai r Product Moment	85
Lampiran 13. Nilai-nilai Chi-Kwadrat	86
Lampiran 14. Distribusi F	87
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	92

