



**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, PANJANG
TUNGKAI, DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SEPAKBOLA
PUTRA U-12 DI SSB R2 SOLO TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

**HAFIZH ABDUL AZIZ
D0416036**

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

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, PANJANG
TUNGKAI, DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SEPAKBOLA
PUTRA U-12 DI SSB R2 SOLO TAHUN 2022**

Oleh :
HAFIZH ABDUL AZIZ
NIM D0416036

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan**

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* ke Gawang pada Sepakbola Putra U-12 di SSB R2 Solo Tahun 2022”

Nama : Hafizh Abdul Aziz

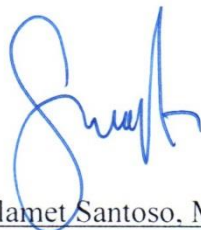
Nim : D0416036

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing 1



Slamet Santoso, M.Pd

NIDN. 0611128502

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd.Kor..M.Pd.

NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Sripsi dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Shooting Ke Gawang Pada Sepakbola Putra U-12 di SSB R2 Solo Tahun 2022“ karya

Nama : Hafizh Abdul Aziz

Nim : D0416036

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 11 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, M.Pd

Sekretaris : Rima Febrianti, M.Pd

Anggota I : Slamet Santoso, M.Pd

Anggota II : Utung Nugroho, S.Pd.Kor.,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 karyatulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruahn. 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Handwritten signature of Hafizh Abdul Aziz.

Hafizh Abdul Aziz

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Tidak peduli seberapa sering kita jatuh yang terpenting adalah
seberapa cepat kita bangkit “*

(Arsene Wenger)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ibu Tercinta dan Kakak Tercinta

Kawan Seperjuangan

Almamaterku Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta yang telah mengizinkan penulis untuk menggunakan fasilitas selama penulis belajar hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Arif Raman Hakim S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta yang telah memberikan arahan kepada penulis sampai terselesaikan skripsi ini.
4. Slamet Santoso, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan membimbing kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang sangat berarti dan ilmu yang penulis terima akan penulis gunakan dengan sebaik-baiknya.
7. Ibu dan kakak tercinta, terima kasih atas segala doa, dukungan , pengertian, dan pengorbanan yang tak terduga kepada penulis.

8. Semua pihak yang membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan. Akhirnya penulis berharap hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

Hafizh Abdul Aziz

ABSTRAK

Hafizh Abdul Aziz. **HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SEPAKBOLA PUTRA U-12 DI SSB R2 SOLO TAHUN 2022.** Skripsi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Samet Santoso, M.Pd. Pembimbing II Untung Nugroho, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Menganalisis hubungan power otot tungkai dengan keterampilan *shooting* ke gawang (2) Menganalisis hubungan panjang tungkai dengan keterampilan *shooting* ke gawang (3) Menganalisis hubungan kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan *shooting* ke gawang (4) Menganalisis hubungan *power* otot tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan *shooting* ke gawang pada pemain U-12 di SSB R2 Solo tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional, bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel serta untuk menentukan tingkat hubungan antar variabel tersebut. Populasi adalah siswa U-12 SSB R2 Solo tahun 2022 yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*, dimana keseluruhan dari populasi dijadikan sampel. Teknik analisis data meliputi: Uji deskriptif data, korelasi sederhana, analisis regresi.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) *Power* otot tungkai berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola U-12 SSB R2 Solo (1,021 dan 0,042). (2) Panjang tungkai berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola U-12 SSB R2 Solo (0,004 dan 0,989). (3) Kelentukan pergelangan kaki *dorsi* dan *plantar flexion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola U-12 SSB R2 Solo (0,668; 0,495 dan 0,038; 0,034). (4) *Power* otot tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan pergelangan kakiberpengaruh signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepakbola U-12 SSB R2 Solo (0,000).

Kata Kunci: otot,tungkai,kelentukan,*shooting*.

ABSTRACT

Hafizh Abdul Aziz **RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER, LEG LENGTH, AND ANKLE FLEXIBILITY ON SHOOTING SKILL ON GOAL ON MEAN'S FOOTBALL U – 12 IN SSB R2 SOLO YEARS 2022.** Thesis on Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor I. Slamet Santoso, M.Pd. Advisor II Untung Nugroho, S.Pd, M.Or.

The purpose of this research is (1) Analyze the relationship of leg muscle power with shooting skills at goal (2) Analyze the relationship between leg length and shooting skills on goal (3) Analyze the relationship between ankle flexibility and shooting skills on goal (4) Analyze relationship leg muscle power, leg length, and ankle flexibility on goal shooting skills in players U – 12 in SSB R2 Solo years 2022.

This type of research is descriptive correlation aiming to find whether or not there is a relationship between variables and to determine the level of relationship between these variables. Population is students U – 12 SSB R2 Solo years 2022 totaling 25 people. Sampling technique *total sampling*, where the entire population is sampled. Data analysis techniques include: data descriptive test, self correlation, regression analysis.

Research results show: (1) leg muscle power has a positive and significant effect on shooting skills in football players U-12 SSB R2 Solo (1,021 and 0,042). (2) leg length has a positive and insignificant effect on shooting skills in football players U – 12 SSB R2 Solo (0,004 and 0,989). (3) ankle flexibility *dorsi* and *plantar* has a positive and significant effect on shooting skills in football players U – 12 SSB R2 Solo (0,668; 0,495 and 0,038; 0,034). (4) leg muscle power, leg length and ankle flexibility have a significant effect on shooting skills in football players U-12 SSB R2 Solo (0,000).

Keywords : muscle, legs, flexibility, shooting.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	8
3. Teknik Dasar Menendang Bola (Shooting).....	10
4. Power Otot Tungkai.....	12
5. Panjang Tungkai	14

6. Kelentukan Pergelangan Kaki	15
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Penelitian Relevan	21
D. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat Penelitian	23
2. Waktu Penelitian.....	23
B. Prosedur Penelitian	24
C. Metode Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Pengukuran Power Otot Tungkai	27
2. Pengukuran Panjang Tungkai	28
3. Pengukuran Kelentukan Pergelangan Kaki	29
4. Tes Shooting Bola	29
F. Teknik Analisis Data	30
1. Uji Deskriptif Data	30
2. Uji Persyaratan Analisis	30
3. Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Responden Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data Penelitian	35
2. Pengujian Prasyarat	44
3. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan	44
1. Pengaruh <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Shooting</i> ke Gawang	49

2. Pengaruh Panjang Tungkai terhadap Keterampilan <i>Shooting</i> ke Gawang.....	50
3. Pengaruh Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan <i>Shooting</i> ke Gawang.....	51
4. Pengaruh <i>Power</i> Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan <i>Shooting</i>	51
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	23
Tabel 2. Deskripsi Data Variabel Power Otot Tungkai	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Variabel Power Otot Tungkai	35
Tabel 4. Deskripsi Data Variabel Panjang Tungkai.....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Variabel Panjang Tungkai	38
Tabel 6. Deskripsi Data Variabel Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Dorsi Flexion</i>	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Variabel Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Dorsi Flexion</i>	40
Tabel 8. Deskripsi Data Variabel Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Plantar Flexion</i>	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Variabel Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Plantar Flexion</i>	42
Tabel 10. Deskripsi Data Variabel Keterampilan <i>Shooting</i>	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Variabel Keterampilan <i>Shooting</i>	43
Tabel 12. Hasil Pengujian Normalitas	44
Tabel 13. Hasil Pengujian Linearitas	45
Tabel 14. Hasil Pengujian Koefisien Regresi Berganda	46
Tabel 15. Hasil Pengujian T-Test.....	47
Tabel 16. Hasil Pengujian F-Test.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	8
Gambar 2. Bagian Kaki yang Digunakan untuk Menendang Bola	10
Gambar 3. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	11
Gambar 4. Menendang dengan Punggung Kaki	11
Gambar 5. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	11
Gambar 6. Menendang dengan Kaki bagian Luar	11
Gambar 7. Otot Tungkai	13
Gambar 8. Panjang Tungkai	15
Gambar 9. Kerangka Pemikiran	17
Gambar 10. Desain Penelitian	26
Gambar 11. <i>Vertical Jump</i>	28
Gambar 12. Panjang Tungkai	28
Gambar 13. Pengukuran Kelentukan Pergelangan Kaki dengan Goniometer	29
Gambar 14. Pembagian Skor di Dalam Gawang	29
Gambar 15. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai	36
Gambar 16. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai....	38
Gambar 17. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Dorsi Flexion</i>	40
Gambar 18. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pergelangan Kaki <i>Plantar Flexion</i>	42
Gambar 19. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Shooting</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Profil Obyek Penelitian	57
Lampiran 2 Hasil Pengukuran Power Otot Tungkai	58
Lampiran 3 Hasil Pengukuran Panjang Tungkai	59
Lampiran 4 Hasil Pengukuran Kelentukan Pergelangan Kaki.....	60
Lampiran 5 Hasil Pengukuran <i>Shooting</i> ke Gawang	61
Lampiran 6 Data Penelitian	62
Lampiran 7 Hasil Pengujian Deskriptif	63
Lampiran 8 Hasil Pengujian Normalitas	68
Lampiran 9 Hasil Pengujian Linearitas	70
Lampiran 10 Hasil Pengujian Hipotesis	74
Lampiran 11 Distribusi Nilai t_{tabel}	75
Lampiran 12 Distribusi Tabel Nilai F	76
Lampiran 13 Dokumentasi Pengukuran.....	77

