



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN
PASSING BOLA UMUR 10-12 TAHUN
SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2019**

SKRIPSI

Oleh:

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

2022

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN
PASSING BOLA UMUR 10-12 TAHUN
SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2019**

Disusun oleh:

ADITYALIONI NURRAIS

D0215178

SKRIPSI

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

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

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Passing* Bola Umur 10-12 Tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019”, Karya :

Nama : Adityalioni Nurrais


NIM : D0215178

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

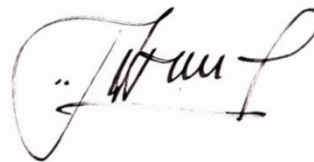
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN : 0619068401

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Passing* Bola Umur 10-12 Tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019”, karya:

Nama : Adityalioni Nurrais

NIM : D0215178

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 10 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, 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

ABSTRAK

ADITYALIONI NURRAIS. HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN *PASSING* BOLA UMUR 10-12 TAHUN SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2019. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola umur 10-12 tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019. (2) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola umur 10-12 tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019. (3) Hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola umur 10-12 tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019. (4) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Passing* dalam permainan sepakbola umur 10-12 tahun SSB RAS Kalijambe Tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB RAS Kalijambe dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2022. 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 menggunakan *Leg Dynamometer* dari (Johnson & Nelson, 1986:210). (2) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* dari (Ismaryati 2006:119). (3) Tes dan pengukuran keseimbangan dinamis dengan Modifikasi *Bass Test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (4) Tes dan pengukuran kemampuan *passing* (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 kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing*, $r_{hitung} = 0.462 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *passing*, $r_{hitung} = 0.478 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *passing* termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.483 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *passing*, $R^2_{y(123)}$ sebesar 0,471 $> r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar 7.7217 $> f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

MOTTO

❖ Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.

(Aristoteles)

❖ Jika anda tak pernah memutuskan berhenti, Anda tak kan pernah terkalahkan.

(Ted Turner)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Ibu dan Bapak tercinta.
2. Saudara-saudaraku tercinta.
3. Rekan-rekan yang telah memberikan do'a dan dorongan.
4. Almamaterku.

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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB RAS Kalijambe Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, Juli 2022

A.N

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Permainan Sepakbola	8
a. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	8
b. Ketepatan <i>Passing</i> Bola	19
2. Kekuatan Otot Tungkai.....	23
a. Otot tungkai	23
b. Peranan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Passing</i>	25
3. Kekuatan Otot Perut.....	26

4. Keseimbangan Dinamis.....	28
a. Pengertian Keseimbangan.....	28
b. Hubungan Keseimbangan dinamis dengan <i>Passing</i>	29
B. Kerangka Pemikiran.....	30
1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Passing</i>	30
2. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan <i>Passing</i>	31
3. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan <i>Passing</i>	31
4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan <i>Passing</i>	32
C. Perumusan Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Reliabilitas Tes.....	41
C. Uji Prasyarat Analisis.....	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Linearitas	43
D. Hasil Analisis Data.....	43
1. Uji Korelasi Tiap Prediktor	44
2. Analisis Regresi	45
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	48
A. Simpulan	48

B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Tes X1, X2, X3 dan Y	33
Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	34
Tabel 3. Range Reliabilitas Book Wather.....	34
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas.....	36
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dengan Terikat	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Passing</i>	27
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Tes X1, X2, X3 dengan Y	48
Lampiran 2. Rekapitulasi Re-tes X1, X2, X3 dengan Y	49
Lampiran 3. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X1	50
Lampiran 4. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X2	52
Lampiran 5. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas X3	54
Lampiran 6. Tabel Kerja Tes-Retes Uji Reliabilitas Y	56
Lampiran 7. Uji Normalitas Data X1	58
Lampiran 8. Uji Normalitas Data X2	60
Lampiran 9. Uji Normalitas Data X3	62
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Y	64
Lampiran 11. Tabel Kerja Uji Linearitas X1 Terhadap Y	66
Lampiran 12. Tabel Kerja Uji Linearitas X2 Terhadap Y	69
Lampiran 13. Tabel Kerja Uji Linearitas X3 Terhadap Y	72
Lampiran 14. Menghitung Korelasi Antara X1 Terhadap Y	75
Lampiran 15. Menghitung Korelasi Antara X2 Terhadap Y	77
Lampiran 16. Menghitung Korelasi Antara X3 Terhadap Y	79
Lampiran 17. Tabel Analisis Regresi Antara X1, X2, X3 Terhadap Y	81
Lampiran 18. Tabel r Product Moment	87
Lampiran 19. Tabel Nilai Chi Kwadrat	88
Lampiran 20. Tabel Distribusi F (Linearitas)	89
Lampiran 21. Petunjuk Pelaksanaan Tes	92

