



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN
PUTRA UMUR 12-13 TAHUN KLUB SSB JUNIOR
SPORT ACADEMI SOLO
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Disusun oleh:

AYUB PRIHANTORO

D0215165

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

2020

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN
PUTRA UMUR 12-13 TAHUN KLUB SSB JUNIOR
SPORT ACADEMI SOLO
TAHUN 2019**

Disusun oleh:

AYUB PRIHANTORO

D0215165

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat
S1 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019”, karya :

Nama : AYUB PRIHANTORO

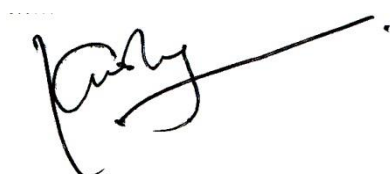
NIM : D0215165

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Risa Agus Teguh W., S.Pd, M.Or
NIDN. 0606078702

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019”, karya :

Nama : AYUB PRIHANTORO

NIM : D0215165





Prodi : Pendidikan Kepeleatihan 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 : Rabu

Tanggal : 15 Januari 2020

Dewan Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or	
Sekretaris	: Muh. Ikhwan Iskandar, SPd, MOr.	
Anggota I	: Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan


Dekan.

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

MOTTO

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson Mandela)

“Berkeja keras dan berbuat baiklah, Hal Luar biasa akan terjadi”

(A.P)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku tercinta

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. Drs. Dwi Gunadi, M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd.M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019 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, 2020

A.P

ABSTRAK

Ayub Prihantoro. 2019. **Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or dan Pembimbing II Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019. (2) Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019. (3) Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019. (4) Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SSB Junior Sport Academi Solo, pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 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 kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* (Johnson & Nelson, 2006: 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, 2004: 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*, $r_{hitung} = 0.477 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.489 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dinamis dengan Ketepatan *Shooting* termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.425 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai, Kekuatan otot perut dan Keseimbangan dinamis dengan Ketepatan *Shooting*, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.401 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $5.8031 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

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

ABSTRACT

Ayub Prihantoro. 2019. *Relationship Between Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, Dynamic Balance With Accuracy in Shooting Soccer in Male Players Age 12-13 Years SSB Junior Sport Academi Solo Club 2019.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor I Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or and Supervisor II Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or.

The purpose of this study was to determine: (1) Relationship between Leg Muscle Strength and Shooting Accuracy in Male Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sport Academi Solo Club in 2019. (2) Relationship Between Abdominal Muscle Strength and Shooting Accuracy in Male Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sport Academi Club in 2019. (3) Relationship Between Dynamic Balance and Accuracy Shooting in Men's Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sport Academy Club in 2019. (4) Relationship Between Leg Muscle Strength, Stomach Muscle Strength And Dynamic Balance With Accurate Shooting In 12-13 Year Old Male Player SSB Junior Sport Academi Solo Club 2019.

In accordance with the objectives of this study, this research uses a descriptive method with a correlational study approach. This research was conducted at the SSB Junior Sport Academi Solo Field, in Male Players Age 12-13 Years and this study was conducted in September 2019. 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, 2006: 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 ball shooting using the instructions of the ball shooting test into the goal (Sukatamsi, 2004: 277-278). Instructions for implementing 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 with Shooting Accuracy, $r = 0.477 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between the strength of the abdominal muscles with shooting accuracy, $r_{count} = 0.489 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between Dynamic Balance and Shooting Accuracy including inversion data because it is smaller than r_{table} , $r_{count} = 0.425 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between leg muscle strength, abdominal muscle strength and dynamic balance with shooting accuracy, $R^2_{y(123)} \text{ of } 0.401 > r_{table 5\%}$ at a significance level of 5% at 0.361 and $F_0 \text{ at } 5.8031 > f_{table}$ at a significance level of 5% at 2.89.

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

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABTRACT.....	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	5
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.....	21
3. Kekuatan Otot Perut.....	24
4. Keseimbangan Dinamis	26

	Halaman
B. Kerangka Berpikir	28
1. Hubungan antara Kekuatan otot tungkai dengan <i>Shooting</i> Sepakbola	29
2. Hubungan antara Kekuatan otot perut dengan <i>Shooting</i> Sepakbola	29
3. Hubungan antara Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	29
4. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Keseimbangan Dinamis dengan <i>Shooting</i> Sepakbola	30
C. Pengajuan Hipotesis	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Metode Penelitian	32
C. Variabel Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Hasil Analisis	40
D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas	22
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah	23
Gambar 3. Otot Perut Atas	25
Gambar 4. Otot Perut Bawah	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kesimbangan dinamis, Koordinasi mata kaki dan Power otot tungkai dan Ketepatan Shooting	42
Tabel 2. Range Kategori Reliabilitas	43
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	43
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriteriaum.....	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriteriaum.....	46
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Shooting Bola	53
Lampiran 2 Petunjuk Pelaksanaan Tes Keseimbangan Dinamis	54
Lampiran 3 Petunjuk Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	56
Lampiran 4 Petunjuk Pelaksanaan Tes Power Otot Tungkai	58
Lampiran 5 Rekapitulasi Data Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Kaki, Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan Shooting	60
Lampiran 6 Uji Reliabilitas	61
Lampiran 7 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kuadrat	63
Lampiran 8 Tabel Kerja Untuk Menghitung Korelasi Antara Keseimbangan Dinamis (X1), Koordinasi Mata Kaki (X2) Dan Power Otot Tungkai (X3) Dengan Ketepatan Shooting (Y).	66
Lampiran 9 Uji Linearitas	67
Lampiran 10 Analisis Regresi Tiga Prediktor Dengan Metode Skor Deviasi	73