



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

SKRIPSI

Disusun oleh:

AZIZ WAHIDI Z. L

D0215155

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

2020

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

Disusun oleh:

AZIZ WAHIDI Z. L

D0215155

SKRIPSI

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Nama : AZIZ WAHIDI Z. L

NIM : D0215155

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan 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 Budiyo., 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 Punggung, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019”, karya :

Nama : AZIZ WAHIDI Z. L

NIM : D0215155





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.W.Z.L)

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.W. Z. L

ABSTRAK

AZIZ WAHIDI Z. L. 2019. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut 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 Punggung Dengan Ketepatan shooting Pada Pemain Putra Umur 12-13 Tahun Klub SSB Junior Sport Academi Solo Tahun 2019 (3) Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut 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 Agustus 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 pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*. (widiastuti, 2015 : 80-81). (2) Tes pengukuran kekuatan otot punggung dengan *back dynamometer* (Agung Sunarno, 2011: 82-83). (3) Tes pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2011: 119-120). (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, $r_{hitung} = 0.447 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot punggung dengan Ketepatan shooting, $r_{hitung} = 0.475 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Ketepatan shooting termasuk data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.489 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai, Kekuatan otot punggung dan Kekuatan otot perut dengan Ketepatan shooting, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.461 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $7.4265 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Ketepatan Shooting.

ABSTRACT

AZIZ WAHIDI ZL 2019. *The Relationship Between Leg Muscle Strength, Back Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength With Soccer Shooting Accuracy in Male Players Age 12-13 Years Old Club Ssb Junior Sport Academi Solo in 2019.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University Tunas Development Development 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) The Relationship Between Leg Muscle Strength and Shooting Accuracy in Male Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sport Academi Club in 2019. (2) Relationship Between Back Muscle Strength and Accuracy in Shooting on Male Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sport Academi Club in 2019 (3) Relationship Between Abdominal Muscle Strength With Accurate Shooting in Male Players Age 12-13 Years Old SSB Junior Sports Academy Club in 2019. (4) Relationship Between Leg Muscle Strength , Abdominal Muscle Strength And Dynamic Balance With Accurate Shooting In 12-13 Years Old Male Player SSB Junior Sport Academi Solo Club in 2019.

In accordance with the objectives of this study, this research uses a descriptive method using correlational studies. The research was conducted at the SSB Junior Sport Academi Solo Field, in Male Players Age 12-13 Years and this study was conducted in August 2019. In this study the independent variables are also referred to as predictors and the variables referred to are also referred to as criteria. Data collection techniques in this study used test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Test the measurement of leg muscle strength with a foot dynamometer. (widiastuti, 2015: 80-81). (2) Test the measurement of back muscle strength with a back dynamometer (Agung Sunarno, 2011: 82-83). (3) Tests for measuring abdominal muscle strength with sit-up tests (Ismaryati, 2011: 119-120). (4) Tests and measurements of the accuracy of shooting the ball using the test instructions to shoot the ball 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, $r_{count} = 0.447 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between back muscle strength and shooting accuracy, $r_{count} = 0.475 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between abdominal muscle strength and shooting accuracy including inversion data because it is smaller than r_{table} , $r_{count} = 0.489 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between leg muscle strength, back muscle strength and abdominal muscle strength with shooting accuracy, $R^2_{y(123)} \text{ of } 0.461 > r_{table 5\%}$ at a significance level of 5% at 0.361 and $F_0 \text{ at } 7.4265 > f_{table}$ at a significance level of 5% amounted to 2.89.

Key words : Leg Muscle Strength, Back Muscle Strength, Stomach Muscle Strength, Shooting Accuracy.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-------------------------------------|----------------|
| JUDUL | i |
| 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 | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. LANDASAN TEORI | 8 |
| A. Tinjauan Pustaka | 8 |
| 1. Permainan Sepakbola | 8 |
| 2. Kekuatan Otot Tungkai..... | 20 |
| 3. Kekuatan Otot Punggung..... | 24 |
| 4. Kekuatan Otot Perut | 29 |

| | Halaman |
|---|----------------|
| B. Kerangka Berpikir | 31 |
| 1. Hubungan antara Kekuatan otot tungkai dengan <i>Shooting</i> Sepakbola | 32 |
| 2. Hubungan antara Kekuatan otot punggung dengan <i>Shooting</i> Sepakbola | 32 |
| 3. Hubungan antara Kekuatan otot perut dengan <i>Shooting</i> Sepakbola | 32 |
| 4. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, dan Kekuatan Otot dengan <i>Shooting</i> Sepakbola | 33 |
| C. Pengajuan Hipotesis | 33 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | 34 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| B. Metode Penelitian | 34 |
| C. Variabel Penelitian | 34 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 35 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| F. Teknik Analisis Data | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 40 |
| A. Deskripsi Data | 40 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 42 |
| C. Hasil Analisis | 43 |
| D. 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 | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Otot Tungkai Atas | 22 |
| Gambar 2. Otot Tungkai Bawah | 22 |
| Gambar 3. Otot – Otot Punggung | 28 |

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 Kriteria..... | 45 |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriteria..... | 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 |