



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KOORDINASI  
MATA-KAKI, DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN  
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN  
PUTRA UMUR 14-15 TAHUN CLUB SSB  
ANGKASA SOLO TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai  
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**Disusun Oleh:**

**FAISAL SHONNITTA L.H.**

**D0215107**

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

**2020**

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KOORDINASI  
MATA-KAKI, DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN  
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN  
PUTRA UMUR 14-15 TAHUN KLUB SSB  
ANGKASA SOLO TAHUN 2019**

**Disusun Oleh:  
FAISAL SHONNITTA L.H  
D0215107**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian Persyaratan Mencapai  
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun, SSB Angkasa Solo tahun 2019”, karya :

Nama : FAISAL SHONNITTA L. H.

NIM : D0215107

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0605108703**

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun, SSB Angkasa Solo tahun 2019”, karya :

Nama : FAISAL SHONNITTA L. H.

NIM : D0215107





Prodi : Pendidikan Keperawatan 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.

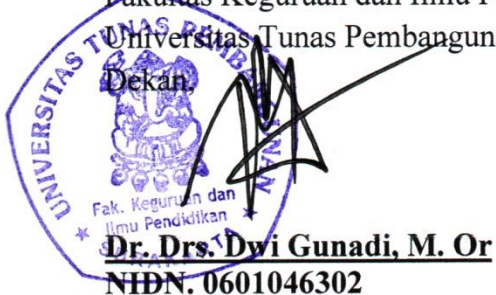
Pada hari : Sabtu

Tanggal : 18 Januari 2020

Dewan Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or	
Sekretaris	: Risa Agus Teguh W, S. Pd, M.Or	
Anggota I	: Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or.	
Anggota II	: Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.	

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan

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

## **MOTTO**

*Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan/diperbuatnya*

*Ali Bin Abi Thalib*

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

*(Al Hadist)*

*Kecil dibina, remaja berkarya, hidup bersahaja, tua kaya raya, mati masuk surga.*

## **PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini saya persembahkan kepada :**

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

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

## **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. Prof. Dr. Ir Tresna Priyana Soemardi, SE., MS, Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019 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, Oktober 2019

**F. S.**

## ABSTRAK

**FAISAL SHONNIT A.L.H.** 2019. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or, Pembimbing II Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019. (2) Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019. (3) Hubungan antara Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019. (4) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Solo Tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Angkasa Solo 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 keseimbangan dinamis dengan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Tes dan pengukuran koordinasi mata kaki dengan *soccer wall volley test* (Ismaryati, 2011: 54-56). (3) Tes dan pengukuran power otot tungkai dengan *standing broad jump test* (Ismaryati (2008: 64). (4) Tes dan pengukuran ketepatan *shooting* bola menggunakan petunjuk tes *shooting* bola ke gawang (Sukatamsi, 1984: 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 Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan shooting,  $r_{hitung} = 0.482 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan Ketepatan shooting,  $r_{hitung} = 0.423 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara Power otot tungkai dengan Ketepatan shooting,  $r_{hitung} = 0.403 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai, Koordinasi mata kaki dan Pwer otot tungkai dengan Ketepatan shooting,  $R^2_{y(123)}$  sebesar 0.429  $> r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar 6.5337  $> f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Power Otot Tungkai, Ketepatan *Shooting*.



## ABSTRACT

**FAISAL SHONNIT A.L.H.** 2019. *Relationship Between Dynamic Balance, Eye-Foot Coordination, and Leg Muscle Power with the Accuracy of Soccer Shooting in 14-15 Years Old Male Player SSB Angkasa Solo Club 2019. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or, Advisor II Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or.*

*The purpose of this study is to find out: (1) Relationship between Dynamic Balance and Shooting Accuracy in 14-15 Years Old Male Player SSB Angkasa Solo Club in 2019. (2) Relationship between Eye-Foot Coordination With Shooting Accuracy in Male Age Players 14 -15 Years of SSB Angkasa Solo Club in 2019. (3) Relationship between Leg Muscle Power and Shooting Accuracy in Male Players Age 14-15 Years of SSB Angkasa Solo Club in 2019. (4) Relationship between Dynamic Balance, Eye-Coordination, and Limb Muscle Power with Shooting Accuracy in Male Players Age 14-15 Years of SSB Angkasa Solo Club in 2019.*

*This research was conducted at SSB Angkasa Solo 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 referred to as criteria. Data collection techniques in this study are to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Dynamic balance testing and measurement with modified bass test (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Tests and measurements of ankle coordination with the soccer wall volley test (Ismaryati, 2011: 54-56). (3) Tests and measurements of leg muscle power with a standing broad jump test (Ismaryati (2008: 64). (4) Tests and measurements of the accuracy of ball shooting using instructions ball shooting test to the goal (Sukatamsi, 1984: 277-278). each test is 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 Dynamic Balance and Shooting Accuracy,  $r_{count} = 0.482 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (2) There is a significant relationship between ankle coordination with shooting accuracy,  $r_{count} = 0.423 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (3) There is a significant relationship between leg muscle power and shooting accuracy,  $r_{count} = 0.403 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (4) There is a significant relationship between leg length, ankle coordination and leg muscle Pwer with shooting accuracy,  $R^2y (123) \text{ of } 0.429 > r_{tabel5\%}$  at a significance level of 5% at 0.361 and  $F_0$  at  $6.5337 > f_{tabel}$  at a significance level of 5% at 2.89.*

**Keywords:** *Leg Length, Leg Coordination, Leg Muscle Power, Shooting Accuracy.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN 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 .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Permainan Sepakbola .....	7
2. Keseimbangan Dinamis .....	21
3. Koordinasi Mata Kaki .....	24
4. Power Otot Tungkai .....	25

B. Kerangka Berpikir .....	30
C. Pengajuan Hipotesis .....	32
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Metode Penelitian .....	33
C. Variabel Penelitian .....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	39
A. Deskripsi Data .....	39
B. Uji Reliabilitas.....	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
D. Hasil Analisis Data .....	42
E. 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

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Otot Tungkai Atas .....	27
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah .....	27

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes.....	39
Tabel 2. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	40
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data .....	40
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	41
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriterion.....	42
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriterion.....	43
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> Bola.....	50
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes keseimbangan dinamis.....	52
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes koordinasi mata kaki.....	54
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes power otot tungkai .....	56
Lampiran 5. Rekapitulasi data.....	57
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	58
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat .....	66
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi .....	70
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	71
Lampiran 10 Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi .....	77
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor .....	82
Lampiran 12 Tabel Nilai r Product Moment .....	85
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat .....	86
Lampiran 14 Tabel Distribusi F .....	87
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	91
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian	