



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI
MATA KAKI DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN
SHOOTING PADA PEMAIN SISWA SSB PERSEMAN
USIA 9-10 TAHUN KARANGANYAR
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

ADHIAN JULI PAMUNGKAS

D0214201

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

2020

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI
MATA KAKI DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN
SHOOTING PADA PEMAIN SISWA SSB PERSEMAN
USIA 9-10 TAHUN KARANGANYAR
TAHUN 2019**

**Oleh:
ADHIAN JULI PAMUNGKAS
D0214201**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Siswa SSB Perseman Usia 9-10 Tahun Karanganyar Tahun 2019” karya:

Nama : Adhian Juli Pamungkas

NIM : D 0214201

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing

Pembimbing I



Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN. 0601046302

Pembimbing II



Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or
NIDN. 0617027704

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Siswa SSB Perseman Usia 9-10 Tahun Karanganyar Tahun 2019” karya:

Nama : Adhian Juli Pamungkas

NIM : D 0214201

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 17 Desember 2019

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or

.....

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

.....

Anggota I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes

.....

Anggota II : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or

.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Drs. Dwi Gunadi, M. Or

NIDN. 0601046302

MOTTO

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

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Siswa SSB Perseman Karanganyar 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, September 2019

A. J. P.

ABSTRAK

Adhian Juli Pamungkas. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Siswa SSB Perseman Usia 9-10 Tahun Karanganyar Tahun 2019. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, September 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Passing* Pada Siswa SSB Perseman Karanganyar Tahun 2019. (2) Hubungan antara Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan *Passing* Pada Siswa SSB Perseman Karanganyar Tahun 2019. (3) Hubungan antara Kelentukan Dengan Ketepatan *Passing* Pada Siswa SSB Perseman Karanganyar Tahun 2019. (4) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Dengan Ketepatan *Passing* Pada Siswa SSB Perseman Karanganyar Tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Perseman Karanganyar 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* (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson, 1986: 210). (2) Tes dan pengukuran koordinasi mata kaki dengan *soccer wall volley test* (Ismaryati, 2011: 54-56). (3) Tes dan pengukuran kelentukan dengan *sit and reach* (Ismaryati, 2008:101-102). (4) Tes dan pengukuran ketepatan *shooting* bola menggunakan petunjuk tes *shooting* bola ke dalam 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 Kekuatan otot tungkai dengan Kemampuan Shooting, $r_{hitung} = 0.430 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Shooting, $r_{hitung} = 0.402 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Shooting Kekuatan otot tungkai data inversi karena lebih kecil dari r tabel, $r_{hitung} = 0.434 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai, Koordinasi mata kaki dan Kelentukan dengan Kemampuan Shooting, $R^2_{y(123)}$ sebesar 0,459 $> r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar 7.3716 $> f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Kelentukan, Ketepatan *Shooting*.

ABSTRACT

Adhian Juli Pamungkas. *Relationship Between Leg Muscle Strength, Eye Coordination And Determination With Shooting Accuracy In Persian SSB Student Players Age 9-10 Years Karanganyar in 2019. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, September 2019.*

The purpose of this study was to find out: (1) Relationship between Leg Muscle Strength and Passing Accuracy in Perseman Karanganyar SSB Students in 2019. (2) Relationship between Eye Coordination and Accuracy in Passing in Perseman Karanganyar SSB Students in 2019. (3) Relationship Between Determination With Accuracy of Passing in Perseman Karanganyar SSB Students in 2019. (4) Relationship between Leg Muscle Strength, Eye Coordination and Determination with Passing Accuracy in Perseman Karanganyar SSB Students in 2019.

This research was conducted at SSB Perseman Karanganyar 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 is to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Tests and measurements of leg muscle strength with a leg dynamometer (Barry L .Johnson & Jack K. Nelson, 1986: 210). (2) Tests and measurements of ankle coordination with the soccer wall volley test (Ismaryati, 2011: 54-56). (3) Tests and measurements of flexibility with sit and reach (Ismaryati, 2008: 101-102). (4) Tests and measurements of the accuracy of ball shooting using the instructions of the ball shooting test into the goal (Sukatamsi, 1984: 277-278) .. Execution instructions for 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 Ability, $r_{count} = 0.430 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between ankle coordination with shooting ability, $r_{count} = 0.402 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between Determination and Shooting Ability including leg muscle strength inversion data because it is smaller than r_{table} , $r_{count} = 0.434 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between leg muscle strength, ankle coordination and flexibility with shooting ability, $R^2_{y(123)} = 0.459 > r_{table 5\%}$ at a 5% significance level of 0.361 and $F_0 = 7.3716 > f_{table}$ at a 5% significance level of 2, 89.

Keywords: Leg muscle strength, ankle coordination, flexibility, accuracy of shooting

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGAJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ixi
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	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Kekuatan Otot Tungkai	21
3. Koordinasi mata-kaki	24
4. Kelentukan	26
B. Kerangka Berpikir	28
C. Pengajuan Hipotesis	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian	31
C. Variabel Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Data	37
B. Uji Reliabilitas.....	38
C. Pengujian Persyaratan Analisis	38
D. Hasil Analisis Data.....	40
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	44
A. Simpulan	44
B. Implikasi	44
C. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas	22
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelentukan Dengan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	37
Tabel 2. <i>Range</i> Reliabilitas	38
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	38
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriteriaum	40
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriteriaum	41
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	48
Lampiran 2. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	50
Lampiran 3. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	52
Lampiran 4. Tes Kelentukan.....	54
Lampiran 5. Rekapitulasi data	55
Lampiran 6 Uji Reliabilitas	56
Lampiran 7. Uji Normalitas dan dengan Metode <i>Chi-Kuadrat</i>	64
Lampiran 8. Tabel kerja.....	67
Lampiran 9. Uji Linieritas	69
Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi	75
Lampiran 11. Analisi Korelasi Tiap Prediktor	80
Lampiran 12. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	83
Lampiran 13. Tabel <i>Chi-Kwadrat</i>	84
Lampiran 14. Tabel Distribusi F.....	85
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	90