



**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KOORDINASI MATA-KAKI DAN  
POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PUTRA RAYUNG  
KUSUMA PANUNGGALAN GROBOGAN TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**RANDI ARLAN SETYAWAN**

**D0219182**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KOORDINASI MATA-KAKI DAN  
POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PUTRA RAYUNG  
KUSUMA PANUNGGALAN GROBOGAN TAHUN 2020**

**Oleh  
RANDI ARLAN SETYAWAN  
D0219182**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020”.

Nama : Randi Arlan Setyawan

NIM : D0219182

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Surakarta, Januari 2021

Disetujui:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0612038301

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020”.

Nama : Randi Arlan Setyawan

NIM : D0219182


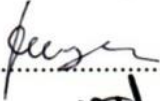


Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Jumat

Tanggal : 05 Februari 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.	
Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or.	
Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or.	
Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.	

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
CT Dekan,



  
**Dr. Ir. Spto Privadi.M.P.**  
NIDN. 0608016101

## **MOTTO**

*“Selalu ada harapan untuk orang yg selalu berdoa, Dan akan selalu ada jalan untuk orang yg selalu berusaha.”*

*(Randi Arlan Setyawan)*

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku 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. Ir. Spto Priyadi, M.P. selaku CT. 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. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Pemain Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020 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, Janurai 2021

**R.A. S**

## ABSTRAK

**Randi Arlan Setyawan.** 2021. Hubungan Antara Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Kelentukan Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020.. (2) Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020. (3) Hubungan antara Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020.. (4) Hubungan Antara Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Tahun 2020.

Penelitian ini dilaksanakan di Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember Tahun 2020. 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 kelentukan menggunakan *sit and reach* dari (Dra. Ismariyati 2006 : 101). (2) Tes koordinasi Mata-Kaki *Soccer Wall Volley Tes* (Dra. Ismariyati 2006 : 54). (3) Tes dan pengukuran power otot tungkai dengan *Standing Broad or Long Jump* (Dra. Ismariyati 2006 : 61). (4) Tes menendang *Shooting* bola (Nurhasan, 2001: 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 Kelentukan dengan Kemampuan *Shooting* ,  $r_{hitung} = 0.499 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Shooting* ,  $r_{hitung} = 0.497 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara Power otot tungkai dengan Kemampuan *Shooting* dari r tabel,  $r_{hitung} = 0.462 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan , Koordinasi Mata-Kaki dan Power otot tungkai dengan Kemampuan *Shooting* ,  $R^2_{y(123)}$  sebesar  $0.496 > r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar  $8.5475 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki, Power Otot, Kemampuan *Shooting*



## **ABSTRACT**

**Randi Arlan Setyawan.** 2021. *Relationship Between Flexibility, Ankle Coordination and Leg Muscle Power Against Shooting Ability in Football Games at Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan in 2020.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Advisor II. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

*The purpose of this study was to determine: (1) The Relationship Between Flexibility and Shooting Ability in Football Games at Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan in 2020 .. (2) The relationship between ankle coordination and Shooting ability in soccer games at Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan in 2020. (3) Relationship between Leg Muscle Power and Shooting Ability in Football Games at Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan in 2020 .. (4) Relationship Between Flexibility, Ankle Coordination and Leg Muscle Power to Shooting Ability in Football Games in Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan Year 2020.*

*This research was conducted at Club Putra Rayung Kusuma Panunggalan Grobogan and this research was conducted in December 2020. In this study the independent variable is also called a predictor and the dependent variable is also called a criterion. Data collection techniques in this study were to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) The flexibility test uses the sit and reach of (Dra. Ismariyati 2006: 101). (2) Soccer Wall Volley Test for ankle coordination (Dra. Ismariyati 2006: 54). (3) Test and measurement of leg muscle power with a Standing Broad or Long Jump (Dra. Ismariyati 2006: 61). (4) Kicking test Shooting the ball (Nurhasan, 2001: 157). Instructions for the execution of 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 Flexibility and Shooting Ability,  $r_{count} = 0.499 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (2) There is a significant relationship between ankle coordination and Shooting ability,  $r_{count} = 0.497 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (3) There is a significant relationship between leg muscle power and Shooting ability from  $r$  table,  $r_{count} = 0.462 > r_{table 5\%} = 0.361$ . (4) There is a significant relationship between flexibility, ankle coordination and leg muscle power with Shooting ability,  $R^2_{y(123)} = 0.496 > r_{table 5\%}$  at the 5% significance level of 0.361 and  $F_0 = 8.5475 > f_{table}$  at the 5% significance level of 2, 89.*

**Keywords:** Flexibility, Ankle Coordination, Muscle Power, Shooting Ability

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Hakikat <i>Shooting</i> Sepakbola.....	23
3. Hakikat Latihan.....	26
4. Hakikat Kemampuan .....	30
5. Hakikat Kelentukan .....	31
6. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki.....	35
7. Hakikat Power Otot Tungkai .....	38

B. Kerangka Pemikiran.....	41
C. Perumusan Hipotesis.....	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Metode Penelitian .....	45
C. Variabel Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	50
A. Deskripsi Data .....	50
B. Reliabilitas Tes .....	51
C. Uji Prasyarat Analisis .....	51
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Linieritas .....	52
D. Hasil Analisis Data .....	53
1. Uji Korelasi Tiap Prediktor.....	53
2. Analisis Regresi .....	54
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	55
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	57
A. Simpulan .....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Contoh Perhitungan Chi Kwadrat .....	46
Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Tes X1, X2, X3 dan Y .....	50
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas.....	51
Tabel 4. Range Reliabilitas Book Wather.....	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Uji Linieritas.....	53
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Variabel Bebas dengan Terikat .....	54
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Shooting</i> .....	24
Gambar 2. Otot-Otot Tungkai Atas.....	39
Gambar 3. Bawah Bagian Bawah .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kelentukan.....	61
Lampiran 2. Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	62
Lampiran 3. Tes Power Otot Tungkai .....	64
Lampiran 4. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> .....	66
Lampiran 5. Rekapitulasi data .....	69
Lampiran 6. Uji Reliabilitas .....	70
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Chi-Kuadrat.....	78
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi.....	82
Lampiran 9. Uji Linieritas .....	83
Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor Dengan Metode Skor Deviasi	89
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor .....	95
Lampiran 12. Tabel N dan r product moment .....	98
Lampiran 13. Table nilai-nilai chi kuadrat .....	99
Lampiran 14. Table distribusi F .....	100
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....	103
Lampiran 16. Surat Permohonan Ijin Mahasiswa	
Lampiran 17. Surat Balasan	

