



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KOORDINASI
MATA-KAKI, DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN
PUTRA USIA 12-14 TAHUN SSB POP SOLO
TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

Oleh:

DANY SAPUTRO

D0215144

**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 USIA 12-14 TAHUN SSB POP SOLO
TAHUN 2020**

Oleh:

**DANY SAPUTRO
D0215144**

Skripsi

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**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 Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo tahun 2020”, karya :

Nama : DANY SAPUTRO

NIM : D0215144

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Surakarta, Agustus 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo tahun 2020”, karya :

Nama : DANY SAPUTRO

NIM : D0215144

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan

Pada hari : Kamis

Tanggal : 17 September 2020

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

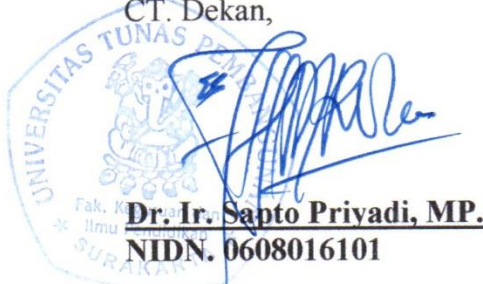
Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or.

Sekretaris : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or.

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

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



Dr. Ir. Spto Priyadi, MP.
NIDN. 0608016101

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

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

(Penulis)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Teman seperjuangan kuliah
4. 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. Drs. Dwi Gunadi, M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini..
2. Kodrad Budiyono, S.Pd. M.Or Selaku Kaprodi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
3. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo 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, Agustus 2020

D.S

ABSTRAK

DANY SAPUTRO. 2020. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo Tahun 2020. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or. Pembimbing II Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo Tahun 2020. (2) Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo Tahun 2020. (3) Hubungan antara Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo Tahun 2020. (4) Hubungan antara Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Usia 12-14 Tahun SSB POP Solo Tahun 2020.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Angkasa Solo dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 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 dan pengukuran keseimbangan dinamis dengan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Tes dan pengukuran koordinasi mata kaki dengan *soccer wall voley 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 Pwer otot tungkai dengan Ketepatan *shooting*, $r_{hitung} = 0.403 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis, Koordinasi mata kaki dan Power 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 $4.0207 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata-Kaki, Power Otot Tungkai, Ketepatan *Shooting*

ABSTRACT

DANY SAPUTRO. 2020. *The Relationship Between Dynamic Balance, Eye-Foot Coordination, and Leg Muscle Power With the Accuracy of Football Shooting in Male Players 12-14 Years Old SSB POP Solo in 2020.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I. Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or. Advisor II Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine: (1) the relationship between dynamic balance and shooting accuracy in male players aged 12-14 years, SSB POP Solo in 2020. (2) The relationship between eye-foot coordination and shooting accuracy in male players aged 12- 14 Years SSB POP Solo, 2020. (3) Relationship between Leg Muscle Power and Shooting Accuracy in Male Players 12-14 Years Old SSB POP Solo in 2020. (4) Relationship between Dynamic Balance, Eye-Foot Coordination, and Leg Muscle Power With the accuracy of shooting for male players aged 12-14 years, SSB POP Solo in 2020.

This research was conducted at SSB Angkasa Solo and this research was conducted in July 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) Test and measurement of dynamic balance with a modified bass test (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Test and measurement of ankle coordination with soccer wall voley test (Ismaryati, 2011: 54-56). (3) Test and measurement of leg muscle power with a standing broad jump test (Ismaryati (2008: 64). (4) Test and measurement of the accuracy of shooting the ball using the test instructions for shooting the ball at the goal (Sukatamsi, 1984: 277-278). each of the tests attached.

Based on the data analysis and hypothesis testing that has been carried out, 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 and 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 dynamic balance, ankle coordination and leg muscle power with shooting accuracy, $R^2_{y(123)} = 0.429 > r_{table 5\%}$ at the 5% significance level of 0.361 and F_0 of 4.0207 > f_{table} at the 5% significance level of 2.89.

Key words : Dynamic Balance, Eye-Foot Coordination, Leg Muscle Power, Shooting Accuracy

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGAJUAN..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| 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

| | Halaman |
|------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Otot Tungkai Atas | 27 |
| Gambar 2. Otot Tungkai Bawah | 27 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| 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

| | Halaman |
|---|----------------|
| 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 | |