



**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP *PASSING* EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA SMA NEGERI 1 GONDANG SRAGEN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh:

AGIED PRIMA DEWANGGA

NIM: D0421057

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKA
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP *PASSING* EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA SMA NEGERI 1 GONDANG SRAGEN
TAHUN 2025**

Oleh:

Agied Prima Dewangga

NIM: D0421057

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap *Passing* Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2025”, karya:

Nama : Agied Prima Dewangga

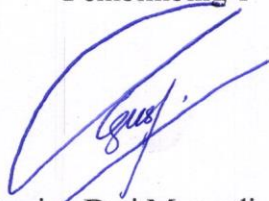
NIM : D0421057

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

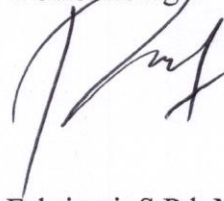
Surakarta, 3 Juli 2025

Pembimbing 1



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing 2



Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0614028701

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap *Passing* Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2025”, karya:

Nama : Agied Prima Dewangga

NIM : D0421057

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 29 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Penguji I : Kodrad Budiyono, S.Pd.,M.Or
.....

Penguji II : Sunjoyo, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



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

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 2 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Agied Prima Dewangga
D0421057

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya,”

(QS. Al Baqarah [2]:286)

“Saat terasa berat-beratnya, Kutahu kau pun berjuang juga hadapi semuanya
langsung di muka, Apapun yang terjadi tidak apa”

(Ramai sepi bersama-Hindia)

“Bekerja keraslah sampai tiket konser yang mahal terlihat murah”

(Peneliti)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang selalu mendukung dalam segala hal, selalu memberikan segalanya terhadap saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Teman sekontrakan saya yang selalu mendukung penuh semua keinginan saya terimakasih untuk Aldama Setyo Aji, Vito Lucky Setiawan dan Dimas Wahyu Nugroho.
3. Teman – Teman Penjas Angkatan 2021, terimakasih atas segala bentuk dukungannya.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Kepada Manchester United selaku klub sepak bola favorit peneliti. Terimakasih telah mengajarkan peneliti tentang apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis untuk lebih menghargai proses. Dengan menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada peneliti untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menemani peneliti selama penulisan skripsi ini berlangsung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or. sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan 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 mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 02 Juli 2025

Agied Prima Dewangga

ABSTRAK

Agied Prima Dewangga. 2025. Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap *Passing* Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2025. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing I : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II : Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Passing dalam permainan futsal merupakan keterampilan dasar yang menentukan efektivitas kerja sama tim dan pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut, kelincahan, dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Gondang Sragen Tahun 2025.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi korelasional dengan populasi 30 siswa dan sampel 20 siswa yang ditentukan melalui purposive sampling. Variabel bebas meliputi power otot tungkai, kekuatan otot perut, kelincahan, dan koordinasi mata kaki, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *passing* futsal. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes fisik: Vertical Jump Test untuk power otot tungkai, Sit Up 60 detik untuk kekuatan otot perut, Zig Zag Test untuk kelincahan, Soccer Wall Volley Test untuk koordinasi mata kaki, dan tes *Passing* 30 detik sebagai indikator kemampuan *passing*. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment dan korelasi ganda dengan bantuan SPSS 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *passing*, dengan power otot tungkai dan koordinasi mata kaki sebagai kontributor terbesar. Korelasi ganda juga menunjukkan bahwa kombinasi keempat variabel memberikan pengaruh yang kuat terhadap keterampilan *passing* futsal siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kondisi fisik, terutama pada aspek power tungkai, kekuatan inti, kelincahan, dan koordinasi mata kaki, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dalam futsal.

Kata kunci: *Passing* futsal, Power otot tungkai, Kekuatan otot perut, Kelincahan, Koordinasi mata kaki.

ABSTRACT

Agied Prima Dewangga. 2025. *The Relationship Between Leg Muscle Power, Abdominal Muscle Strength, Agility and Foot-Ankle Coordination to Passing of Extracurricular Futsal for Boys of SMA Negeri 1 Gondang Sragen in 2025*. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor I: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd. Supervisor II: Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Passing in futsal is a fundamental skill that determines the effectiveness of teamwork and overall performance. This study aims to examine the relationship between leg muscle power, abdominal muscle strength, agility, and eye-foot coordination with passing ability among male futsal extracurricular participants at SMA Negeri 1 Gondang Sragen in 2025.

The research employed a correlational study method with a population of 30 students and a sample of 20 students selected through purposive sampling. The independent variables include leg muscle power, abdominal muscle strength, agility, and eye-foot coordination, while the dependent variable is futsal passing ability. Data were collected through a series of physical tests: Vertical Jump Test for leg power, 60-second Sit-Up Test for abdominal strength, Zig-Zag Test for agility, Soccer Wall Volley Test for eye-foot coordination, and a 30-second Passing Test to measure passing performance.

Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation and multiple correlation tests with SPSS 27. The results show that each independent variable has a significant relationship with passing ability, with leg muscle power and eye-foot coordination contributing the most. The multiple correlation also indicates that the combination of the four variables strongly influences futsal passing skills. These findings highlight the importance of developing physical fitness, particularly leg power, core strength, agility, and eye-foot coordination, to improve fundamental passing skills in futsal.

Keywords: Futsal passing, Leg muscle power, Abdominal muscle strength Agility, Eye-foot coordination

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	viii
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 KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Definisi Futsal	8
2. Teknik Dasar Futsal.....	8
3. Kondisi Fisik Olahraga	15
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	23
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Variabel Penelitian	29
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	44
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	49
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mengoper Bola.....	10
Gambar 2. Menggiring Bola.....	12
Gambar 3. Menembak Bola.....	13
Gambar 4. Kerangka Berpikir	27
Gambar 5. Test <i>Vertical Jump</i>	60
Gambar 6. Tes <i>Sit Up</i>	61
Gambar 7. Tes <i>Zig Zag</i>	63
Gambar 8. <i>Soccer Wall Volley Test</i>	64
Gambar 9. Persiapan Tes.....	78
Gambar 10. <i>Vertikal Jump</i>	78
Gambar 11. <i>Sit Up</i>	79
Gambar 12. Lari <i>Zig Zag</i>	79
Gambar 13. <i>Soccer Wall Volley test</i>	80
Gambar 14. Tes <i>Passing</i>	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Penafsiran Korelasi	33
Tabel 2. Hasil Deskripsi Data.....	35
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. Hasil Uji Linearitas	38
Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Power Otot Tungkai (X1) dengan Kemampuan <i>Passing</i> (Y)	40
Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Kekuatan Otot Perut (X2) dengan Kemampuan <i>Passing</i> (Y)	40
Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Kelincahan (X3) dengan Kemampuan <i>Passing</i> (Y)..	41
Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Koordinasi Mata Kaki (X4) dengan Kemampuan <i>Passing</i> (Y)	42
Tabel 9. Hasil Korelasi Ganda (Simultan)	43