

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI TERHADAPTEKNIK DASAR
HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
BANGKIT FC (BFC)**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Rizky Ramadhan
NIM 185900117**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP TEKNIK DASAR
HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
BANGKIT FC (BFC)**

SKRIPISI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian

Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Rizky Ramadhan
NIM 185900117


**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

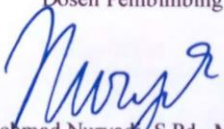
Skripsi oleh : Rizky Ramadhan
Nim : 185900117
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot
Tungkai Terhadap Teknik Dasar
Heading Dalam Permainan Sepak
Bola Bangkit Fc (BFC)

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk uji.

Mengetahui
Kapredid Penjas


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301




Surabaya, 18 Februari 2022
Dosen Pembimbing


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizky Ramdhan dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC)” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Februari 2022


Dewan Penguji :

- | | | |
|--|---------|---|
| 1. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. | Ketua |  |
| 2. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. | Anggota |  |
| 3. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. | Anggota |  |

Mengesahkan,
Dekan FPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIDN 0009026702

Mengetahui,
Kaprodi Pendidikan Jasmani


* Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Ramadhan
NIM : 185900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 18 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,


Rizky Ramadhan
185900117

ABSTRAK

Ramadhan, Rizky 2022 Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar Heading Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC). Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Heading, Lompat Gawang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai terhadap Teknik dasar heading dalam permainan sepak bola bangkit fc (BFC).Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini menggunakan cara *random sampling* dengan cara diundi, dari 25 orang populasi pemain Bangkit FC (BFC) dan sampel menggunakan 15 pemain. Dimana uji-t merupakan teknik analisis datanya.

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 11.151 dan nilai signifikansi 0,000 . Nilai t hitung $11.151 >$ nilai t tabel 1.761 dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa Hipotesis diterima, yang artinya ada pengaruh. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar Heading Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC).

ABSTRACT

Ramadhan, Rizky. 2022 *The Effect of Limb Muscle Strength Training on Basic Heading Techniques in the Soccer Game of Bangkit FC (BFC)*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: heading, goal jump

This study aims to determine the effect of leg muscle training on the basic heading technique in the soccer game of Bangkit FC (BFC). The research method used is one group pretest-posttest design. In this study, random sampling was used by drawing lots, from a population of 25 students of SSB Juanda FC U-20 and a sample of 15 player. Where the t-test is a data analysis technique.

Based on the table above, the results of the analysis for the t-test show that the t-value is 11.151 and the significance value is 0.000. The t-count value is 11,151 > the t-table value is 1.761 and the significance value is 0.000 < 0.05, it can be stated that the hypothesis is accepted, which means there is an effect. So it can be concluded that there is an effect of Leg Muscle Exercises on Basic Heading Techniques in the Soccer Game of Bangkit FC (BFC).

MOTTO

“SEENGGAKNYA TETAPLAH BANGGA DENGAN
DIRI SENDIRI, MESKIPUN RODOK GAK KARU-
KARUAN”

-Rizky Ramadhan

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut Allah maha pegasih dan maha
penyayang skripsi saya ku persembahkan kepada
kedua orang tua dan bagi orang-orang yang
membutuhkan.

KATA PENGANTAR

Pengalaman, kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC)” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya, Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Pembimbing skripsi Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
5. Bapak / Ibu dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang telah diberikan selama di perkuliahan.
6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a demikelancaran menyusun skripsi ini.
7. Keluarga besar, teruntuk sodara-sodara saya yang sudah iku

- membantu untuk menyusun skripsi ini.
8. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang mau berusaha untuk menyusun skripsi ini sampai selesai.
 9. Teman-teman Penjas-D 2018, terimakasih atas waktu kekompakkannya dan kebersamaanya.
 10. Pimpinan dan pelatih Bangkit FC (BFC) yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta membantu dalam mengerjakan penelitian.
 11. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian, hal itu disebabkan karena keterbatasan segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya yang akan datang.

Surabaya, 17 Januari 2022

Rizky Ramadhan
NIM 185900117

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	
Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Variabel Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Hakikat Olahraga Sepak Bola	9
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepak Bola	11
3. Teknik Dasar Sepak Bola	13
4. <i>Heading</i>	17
5. Otot Tungkai.....	20
6. Lompat Gawang	23
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
C. Metode Pengumpulan Data.....	35
D. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
A. SIMPULAN	60
B. SARAN	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 2 Surat Balasan.....	67
Lampiran 3 Hasil Data Per-Test dan post test..	68
Lampiran 4 Data Statistik Deskriptif.....	70
Lampiran 5 Tabel T	73
Lampiran 6 Dokumentasi Pengambilan Sampel	74

