

KONTRIBUSI KETUA OTOT TUNGKAI, KI KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KETETAPAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG PADA
SSB MITRA SURABAYA KELOMPOK UMUR 14-15

SKRIPSI



Oleh :

ANDI ANJASMORO PUTRO

NIM : 155900075

UNIVERSITAS PGRI ADI BUDAYA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2021

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN
OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG PADA
SSB MITRA SURABAYA KELOMPOK UMUR 14-15**

SKRIPSI



Oleh:

ANDIANJASMORO PUTRO
NIM : 155900075

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLHAHRAGA
2019**



**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KI KUATAN
OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN KE ARAH GAWANG PADA
SSB MITRA SURABAYA KELOMPOK UMUR 14-15**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Oleh:

ANDI ANJASMORO PUTRO
NIM : 155900075

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2019**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id>

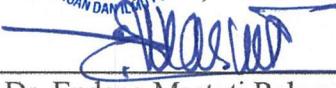
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Andi Anjasmoro Putro
NIM : 155900075
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai,
Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan
Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Arah
Gawang Pada SSB Mitra Surabaya
Kelompok Umur 14-15

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 06 Februari
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua : 
Dr. Sumardi, M.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Dr. Sumardi, M.Kes.
4. Anggota : 
Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Andi Anjasmoro Putro

NIM 155900075

Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Arah Gawang Pada SSB Mitra Surabaya Kelompok Umur 14-15

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 29 Januari 2019

Mengetahui,

Pembimbing I :



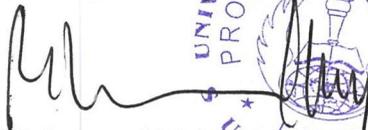
Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN.0723035701

Pembimbing II :



Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
NIDN.0717088703

Kaprodi Pendidikan Kejuruan Olahraga



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP.1002560

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Anjasmoro Putro
NIM : 155900075
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila itu 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, 02 Fébruari 2019
Yang membuat pernyataan,



ABSTRAK

Andi, Anjasmoro Putro. 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Arah Gawang Pada SSB Mitra Surabaya Kelompok Umur 14-15. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing. Dr. Sumardi, M.Kes. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Tendangan Ke Arah Gawang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X_1), kekuatan otot perut (X_2), keseimbangan (X_3) terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang (Y) pada pemain SSB Mitra Surabaya Kelompok Umur 14-15. Subjeknya adalah atlet putra yang mengikuti kegiatan latihan sepakbola di SSB Mitra Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode korelasional yaitu menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih antara lain kekuatan otot tungkai (X_1), kekuatan otot perut (X_2) dan keseimbangan (X_3) terhadap ketepatan tendangan (Y) serta mengetahui apakah ada kontribusi antar variabel tersebut yang dilakukan terhadap 18 pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15.

Dari hasil penghitungan dan pemahaman definisi secara teoritis ditemukan kesesuaian hasil mengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam ketepatan tendangan ke arah gawang. Oleh karena itu dapat dijadikan acuan bahwa dalam ketepatan tendangan ke arah gawang pada permainan sepakbola, ke-tiga kondisi fisik yaitu : kekuatan otot tungkai 14,85, kekuatan otot perut 1,88, dan keseimbangan 10,24 ini tidak mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang 2,51, namun dari ketiganya yang mempunyai kontribusi paling besar yaitu kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 14,85.

ABSTRACT

Andi, Andi Anjasromo Putro. 2019. The contribution of the strength of limb muscles, the abdominal Muscle Strength and balance Against the accuracy of The Kick on the SSB Partners Surabaya 14-15 age group. Thesis. Sports Coaching Education Courses. Faculty of teacher training and Educational Sciences University PGRI Adi Buana Surabaya. Supervising Professors. Dr. Sumardi, M. Kes. Riga Mardhika, S. Pd., D. Or.

Key words: strength of limb muscles, the Abdominal Muscles and balance Power against Precision Kicks

This research aims to find out about the influence of the contribution of the exercise between strength of limb muscles (X 1), abdominal muscular strength (X 2), balance (X 3) against the accuracy of the kick (Y) on players SSB Partners Surabaya 14-15 age group. Its subject is the son of athletes following exercise activities in SSB Partners Surabaya. Type of this research is quantitative research approach to demonstrating korelasional method or no relationship between two or more variables, among others, the strength of limb muscles (X 1), abdominal muscular strength (X 2) and balance (X 3) against the accuracy of the kick (Y) and find out if there is a contribution between these variables is done against the 18 players SSB Partners Surabaya KU-14-15.

The results of calculations and understanding the definition of theoretical results concerning the suitability of the found factors that influence the accuracy of the kick. Therefore referable that in the accuracy of the kick at football games, the three conditions, namely: physical strength of limb muscles of abdominal muscle strength, 14.85 1.88, and the balance of 10.24 had no contribution significantly to the precision kicks the 2.51, but of the three "which has the greatest contribution that is the strength of limb muscles, namely of 14.85.

HALAMAN MOTTO

“Seberat apapun beban masalah yang kamu hadapi saat ini,
percayalah bahwa semua itu tidak pernah melebihi batas
kemampuanmu”

“Jika engkau merasakan kehidupan ini gelap dan semua pintu telah
tertutup, ingatlah bahwa pintu yang tertutup tidak selalu terkunci”

“Jangan takut jatuh, karena hanya yang tidak pernah memanjat yang
tidak pernah jatuh”

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat-Nya, akhirnya skripsi dapat saya selesaikan dengan baik. Dalam penyelesaian skripsi ini, saya ingin menyampaikan terima kasih untuk segala dorongan, bantuan, dan semangat, serta inspirasi kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Bapak Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST., MM., DBA., yang telah memberi saya kesempatan untuk menjadi bagian dari Civitas Akademika.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyediakan berbagai fasilitas sebagai penunjang pembelajaran selama saya mengikuti perkuliahan.
3. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes, dan Bapak Riga Mardhika, S.Pd.,M.Or.selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan dan bimbinganya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi bekal ilmu pendidikan dan membimbing dengan baik selama saya mengikuti perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kepada teman teman saya PKO kelas C yang selalu membantu saya saat saya mengalami kesulitan dalam program kuliah.
6. Kepada orang tua saya yang telah memberi dukungan kepada saya berupa materiil dan dukungan semangat serta doa .
7. Kepada Klub Mitra Surabaya terutama pelatih atlet putra kelompok umur 14-15 yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian skripsi saya.

Semoga karya kecil ini dapat bermanfaat bagi lingkungan kampus dan terkhusus bagi penulis pribadi.

Surabaya, 04 Februari 2019

Andi Anjasmoro Putro

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Abstrak.....	v
<i>Abstract</i>	vi
Halaman Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Pentingnya Masalah Untuk Defisi.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional, Asumsi dan Batasan Masalah.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kekuatan (Strenght).....	8
B. Kekuatan Otot Tungkai.....	8
C. Kekuatan Otot Perut.....	9
D. Keseimbangan.....	10
E. Ketepatan.....	12
F. Factor-faktor Yang Mempengaruhi Tendangan.....	15
G. Hakikat Sepakbola.....	16
H. Hipotesis.....	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Subjek Penelitian.....	18
C. Desain Penelitian.....	18
D. Variabel Penelitian.....	19

A. Alat Dan Perlengkapan.....	19
B. Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai.....	20
2. Pengukuran Kekuatan Otot Perut.....	21
3. Tes Keseimbangan.....	23
4. Tes Ketepatan Tendangan Kearah Gawang.....	24
C. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	65

DATA TABEL

Table Halaman	
3.1 Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	21
3.2 V Sit Up.....	22
3.2 Tes Kekuatan Otot Perut laki-laki.....	22
3.3 Bentuk Tes Keseimbangan.....	23
3.3 Norma Keseimbangan Statis.....	24
3.4 Diagram Lapangan Tes Menendang Bola Ke Sasaran (shooting).....	25
4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	27

DATA GAMBAR

- 2.1 Tes Kekuatan Otot Perut (Sit Up)
- 2.2 Tes Kekuatan Otot Perut (Sit Up)
- 2.3 Tes Keseimbangan
- 2.4 Tes Keseimbangan
- 2.5 Tes Kekuatan Otot Tungkai
- 2.6 Latihan Ketepatan Tendangan Kearah Gawang
- 2.7 Sasaran

LAMPIRAN

Lampiran 2 Tabel Persiapan Perhitungan.....	34
Lampiran 3 Perhitungan Rata-rata Dan Standart Deviasi....	36
Lampiran 4 Uji Normalitas Data.....	40
Lampiran 5 Perhitungan Korelasi Tunggal.....	41
Lampiran 6 Perhitungan Analisa Regresi Dan Korelasi Ganda 3 Prediktor.....	47
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Dengan Menggunakan Program Komputer SPSS For Windows.....	54
Lampiran 8 Tabel SPSS.....	62