

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN ATLET SEPAK BOLA PADA
SSB PSM MASANGAN KULON SIDOARJO**

SKRIPSI



Unesa Surabaya

Oleh:

DIVA CHANDRA

NIM: 185900108

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN ATLET SEPAK BOLA PADA
SSB PSM MASANGAN KULON SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Oleh:
DIVA CHANDRA
NIM: 185900108**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Diva Chandra
Nim : 185900108
Judul Skripsi : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN
ATLET SEPAK BOLA PADA SSB PSM
MASANGAN KULON SIDOARJO

Surabaya, 6 Januari 2022

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 072409730

Pembimbing,



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN. 0706108203

Skripsi oleh Diva Chandra telah ditetapkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2022.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Diva Chandra telah ditetapkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2022.

Dewan Penguji

NO	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd	Ketua	
2.	Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd	Anggota	
3.	Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Diva Chandra
Nim : 185900108
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 pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian 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, 6 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Diva Chandra

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini kupersembahkan untuk Ayah dan ibu tercinta Sukoto dan Sri Sundari Wahyuni serta keluargaku yan tersayang yang telah banyak berkorban dan memotivasi saya dalam penyelesaian skripsi ini

MOTO

Orang yang pesimis melihat kesulitan dalam setiap kesempatan,
Orang yang optimis melihat kesempatan dalam setiap kesulitan
(Agus Darma).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho dan hidayahNya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan atlet sepak bola pada SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

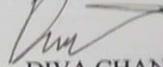
1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing (1) Dr. H. Harwanto, M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Atlet peserta sepak bola SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
8. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya, 6 Januari 2022



DIVA CHANDRA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Variabel Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Olahraga	5
2. Sepak Bola	7
3. Latihan	8
4. Kekuatan	10
5. Kekuatan Otot Tungkai	11
6. Daya Ledak Otot Tungkai	12
B. Macam-Macam Latihan Otot Tungkai	14
C. Hubungan Latihan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan Atlet Sepak Bola Pada SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo	16
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	17
E. Kerangka Konseptual	19
F. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21

B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
C. Variabel Penelitian	22
D. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisi Data	25
BAB IV HASIL DAN ANALISIS DATA	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Simpulan	31
B. Saran	31
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Struktur Populasi dan sampel	22
Tabel 4. 1 Data Analisis Deskriptif	26
Tabel 4. 2 Data uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov	27
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas.....	28
Tabel 4. 4 Uji Paired Sampel T Test.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Latihan Shuttle Run	14
Gambar 2. 2 Latihan Split Jump	15
Gambar 2. 3 Bagan kerangka konseptual kemampuan shooting sepak bola dengan media lingkaran karet ban bekas.	19
Gambar 3 1 Back and Leg Dynamometer.....	23
Gambar 3 2 Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Penelitian	35
Lampiran 1. 2 Surat Balasan Penelitian.....	36
Lampiran 1. 3 Hasil Pre-est Post-Test	37
Lampiran 1. 4 Hasil Descriptive Statistics.....	38
Lampiran 1. 5 One-Sample Koslmogorov-Smirnov Test dan Paired Samples Test	39
Lampiran 1. 6 PROGRAM LATIHAN SSB U 15	40
Lampiran 1. 7 Gambar Pemanasan	43
Lampiran 1. 8 Latihan Resistand Band.....	43
Lampiran 1. 9 Foto bersama.....	44