

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTs BIRUL ULUM  
GEMURUNG**

**SKRIPSI**



**Dery Nanda Syahputra  
NIM 165900054**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKTRAKURIKULER FUTSAL MTs BIRUL ULUM  
GEMURUNG**

**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 Jasmani

**Dery Nanda Syahputra**

**NIM 165900054**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dery Nanda Syahputra  
NIM 165900054  
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Tugkai dan Otot Perut  
Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler  
Futsal MTs Birul Ulum Gemurung.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.


Surabaya, 15 Januari 2020

Dosen Pembimbing,

Mengetahui  
Kaprodi Pendidikan Jasmani



Dr. Muh. Muhyi, M.Pd  
NIDN. 0712127502



Dr. Sumardi, M.Kes,  
NIDN.0723035701



## PENGESAHAN


Nama Mahasiswa : Dery Nanda Syahputra  
NIM : 165900054  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan  
Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting*  
Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Birul  
Ulum Gemurung

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


Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

### Panitia Ujian Skripsi

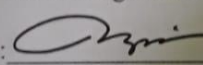
1. Ketua

  
Dr. Sumardi, S.Pd., M.Si.

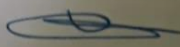
2. Sekretaris

  
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

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

4. Anggota

  
Dr. Sumardi, M.Kes.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmatnya, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Birul Ulum Gemurung” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual. Olh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis berterimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Bapak Dr. Suhari, S.H, M.Si., Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Sumardi, M.Kes., selaku dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya
5. Kepala Sekolah MTs Birul Ulum Gemurung, yang sudah memperbolehkan mengambil sampel di sekolah
6. Kedua orang tua saya, Bapak Amansari dan Ibu Maria, yang selalu memberi semangat serta dukungan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini “Terima kasih banyak semoga Allah SWT membalas semua pengorbananmu, aamiin”
7. Kakak saya, terima kasih selalu membantu dan selalu memberi semangat
8. Teman-teman magang III, yang membantu melengkapi kata-kata yang kurang dalam skripsi ini
9. Teman-teman kelas B, atas dukungan dan motivasi yang diberikan
10. Teman dekat saya, Khoirul Rizal dan Miftakhus, sudah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini
11. Dan yang terakhir terimakasih banyak untuk orang yang selalu menyemangati hingga saat ini

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, dan semua pihak yang menggunakannya. Amiin.

Penulis,

Dery Nanda Syahputra

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang selalu memberi nasehat untuk tidak mudah putus asa dalam mengejar cita-cita
2. Kakak saya, yang selalu mensupport agar tidak mudah menyerah meraih gelar S1
3. Sahabat saya, Khoirul, Miftakhus dan Warsito yang sudah membantu dan memberi dukungan selama saya mengerjakan skripsi
4. Elvira dan Indar yang selalu memberi dukungan dan motivasi selama saya mengerjakan skripsi ini

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dery Nanda Syahputra  
NIM : 165900054  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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 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, 09 – 01 – 2020  
Yang membuat pernyataan,



Dery Nanda Syahputra



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Moto.....	vii
Persembahan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
1. Hakekat Ekstrakurikuler.....	5
2. Ekstrakurikuler Futsal di MTs Birul Ulum Gemurung.....	5
3. Teknik Dasar Futsal.....	7
4. Kekuatan Otot Tungki dan Otot Perut.....	9
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Kerangka Konseptual.....	16
D. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18

A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian.....	19
D. Instrumen Penelitian .....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisis Data .....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	24
A. Hasil Penelitian .....	24
B. Pembahasan.....	25
BAB V PENUTUP.....	29
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	32