

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 MERAPI BARAT**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
YOGA AJI WIJAYANTO
NIM: 151330041**



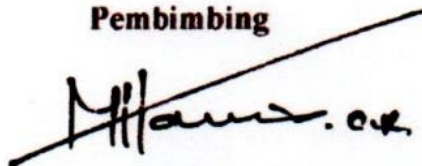
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat
Nama : Yoga Aji Wijayanto
NIM : 151330041
Program Studi : Pendidikan Olahraga

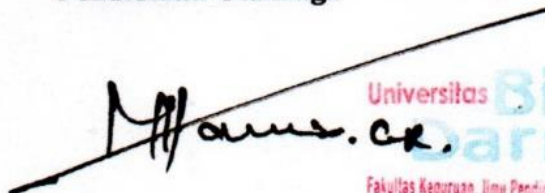
menyetujui,

Pembimbing



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

**Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma**



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 21 Februari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA
DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 MERAPI BARAT**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:


**YOGA AJI WIJAYANTO
NIM 151330041**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 21 Februari 2020 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.


Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal


1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.

 16/3/2020

2. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.

 13/3/2020

3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.

 10/3 - 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoga Aji Wijayanto

NIM : 151330041

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 21 Februari 2020
Yang membuat Pernyataan,




Yoga Aji Wijayanto
NIM 151330041

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“dalam setiap kesempatan itu bukanlah sesuatu kebetulan saja lewat melintas di depan Anda. Namun, Sebenarnya Anda sendiri yang menciptakannya, maka dari itu, sebaiknya Anda persiapkan diri dengan baik untuk menyambut kesempatan itu. ”

(Yoga Aji Wijayanto, 2020)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk :

1. kedua orangtuaku (Bapak Suyanto dan Ibu Kusniati, S.Pd.) yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku (Tias Dwi Wijayanti) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan desain korelasi (*Correlational Design*) dengan jumlah sampel 15 orang peserta didik ekstrakurikuler sepak bola. Pengumpulan data menggunakan tes Loncat Tegak (*vertical jump*), tes koordinasi mata kaki, dan mengukur tendangan jarak jauh (*kicking for distance dari warner test of soccer skill*). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data, dilanjutkan dengan uji homogenitas data, dan hipotesis. Hasil penelitian pada uji normalitas data didapatkan $X_1 = 0.33$, $X_2 = -0.29$, dan $Y = 0.93$ berada pada rentang -1 sampai dengan +1. Berdasarkan pada hasil bahwa uji homogenitas $F_{hitung} < F_{tabel} = 3,34 < 3,44 = \text{homogen}$. Korelasi sederhana X_1 dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0.68$, dan korelasi X_2 dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0.80$. Hasil korelasi antara X_1, X_2 dengan Y didapatkan $R_{x_1x_2y} = 0,82$ dan hasil dari perhitungan $F_{hitung} = 24.8$ sedangkan hasil $F_{tabel} = 3,10$ didapatkan bahwa ($F_{hitung} \geq F_{tabel} = 24.8 \geq 3,10$) maka data dikatakan signifikan.

Kata kunci: power otot tungkai, koordinasi mata kaki, tendangan jarak jauh, sepak bola

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg muscle power and ankle coordination with extracurricular long-distance kicks soccer at Merapi Barat State High School 1 students. The method used in the study used correlation design (Correlational Design) with a sample of 15 football extracurricular students. Data collection uses the vertical jump test, ankle coordination test, and measuring the long distance kicking (kicking for distance from the warner test of soccer skills). Data analysis technique uses data normality test, followed by data homogeneity test, and hypothesis. The results of research on the normality test data obtained $X_1 = 0.33$, $X_2 = -0.29$, and $Y = 0.93$ are in the range -1 to $+1$. Based on the results that the homogeneity test $F_{count} < F_{table} = 3.34 < 3.44 =$ homogeneous. Simple correlation X_1 with Y obtained $r_{count} = 0.68$, and correlation X_2 with Y obtained $r_{count} = 0.80$. The results of the correlation between X_1 , X_2 with Y obtained $R_{x1x2y} = 0.82$ and the results of the calculation of $F_{count} = 24.8$ while the results of $F_{table} = 3.10$ found that ($F_{count} \geq T_{table} = 24.8 \geq 3.10$) then the data is said to be significant.

Keywords: leg muscle power, ankle coordination, long distance kick. Football

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang, dan sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Drs. Ali Tarmizi. sebagai Kepala, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Merapi Barat atas izinnya untuk melakukan penelitian;

6. Zepri, S.Pd. sebagai Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Merapi Barat atas izinnnya untuk melakukan penelitian;
7. peserta kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Merapi Barat atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran/pelatihan Tendangan Jarak Jauh pada permainan sepak bola.

Palembang, 21 Februari 2020

Yoga Aji Wijayanto
NIM 151330041

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepak Bola	7
2. Teknik Dasar Sepak Bola	7
3. Power otot Tungkai	15
4. Koordinasi Mata Kaki	18
5. Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan sepakbola	20
B. Kajian penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Rancangan Penelitian	27
C. Tempat Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi	28

2. Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Pengumpulan Data	29
2. Instrument Penelitian	29
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	42
B. Deskripsi Data Penelitian	43
1. Penyajian Data Power Otot Tungkai (X_1)	44
2. Penyajian Data Koordinasi Mata Kaki (X_2)	46
3. Penyajian Data Tendangan Jarak Jauh (Y)	48
C. Uji Persyaratan Analisis	51
1. Uji Normalitas Data	51
2. Uji homogenitas	53
3. Uji Hipotesis	53
D. Pembahasan	56
1. Hubungan antara Power Otot Tungkai dengan Tendangan Jarak Jauh	56
2. Hubungan antara Koordinasi Mata Kaki dengan Tendangan Jarak Jauh	58
3. Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata kaki dengan Tendangan Jarak Jauh	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Interpretasi Koefisien Korelasi	41
4.1 Data Hasil Penelitian	43
4.2 Hasil Power Otot Tungkai	44
4.3 Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai (X_1)	45
4.4 Hasil Test Koordinasi Mata Kaki	46
4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Koordinasi Mata kaki (X_2)	47
4.6 Hasil tendangan jarak jauh (<i>Test Shooting</i>)	48
4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Tendangan Jarak Jauh (Y)	50
4.8 Uji Normalitas Data	51
4.9 Uji Korelasi Power Otot Tungkai Dengan Tendangan Jarak Jauh	54
4.10 Uji Korelasi Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan Jarak Jauh	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Karangka berpikir	24
3.1 Rancangan Penelitian	29
3.2 Papan Lompat Tegak	30
3.3 Sikap menentukan raihan tegak	31
3.4 Sikap awal loncat tegak	31
3.5 Meloncat setinggi mungkin	32
3.6 Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	34
4.1 Wilayah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat	42
4.2 Histogram Distribusi Skor Variabel Power Otot Tungkai	45
4.3 Histogram Distribusi Skor Variabel Koordinasi Mata Kaki	48
4.4 Histogram Distribusi Tendangan Jarak Jauh	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Tendangan Jarak Jauh	66
2. Uji Nomalitas Power Otot Tungkai (X_1) Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Merapi Barat	67
3. Uji Nomalitas Koordinasi Mata Kaki (X_2) Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Merapi Barat	68
4. Uji Nomalitas Tembakan Jarak Jauh (Y) Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Merapi Barat	69
5. Uji Homogenitas Varian Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Merapi Barat	70
6. Korelasi Sederhana Power Otot Tungkai Dengan Tendangan Jarak Jauh (X_1 Dengan Y)	72
7. Korelasi Sederhana Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan Jarak Jauh (X_2 Dengan Y)	73
8. Korelasi Sederhana Power Otot Tungkai Dengan Koordinasi Mata Kaki (X_1 Dengan X_2)	74
9. Korelasi Ganda Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Tendangan Jarak Jauh (X_1 Dan X_2 Terhadap Y)	75
10. Tabel r	76
11. Titik Persentase Distribusi F	77
12. Titik Persentase Distribusi t	78
13. Dokumentasi	79
14. Surat Izin Penelitian	84
15. Surat Izin Balasan Penelitian	85
16. Lembar Konsultasi	87
17. <i>Plagiarism Scan Report</i>	89
18. Daftar Riwayat Hidup	91