



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI MI MIFTAHUL ULUM 01 SEMARANG
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**Oleh
Mansur
118010048**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

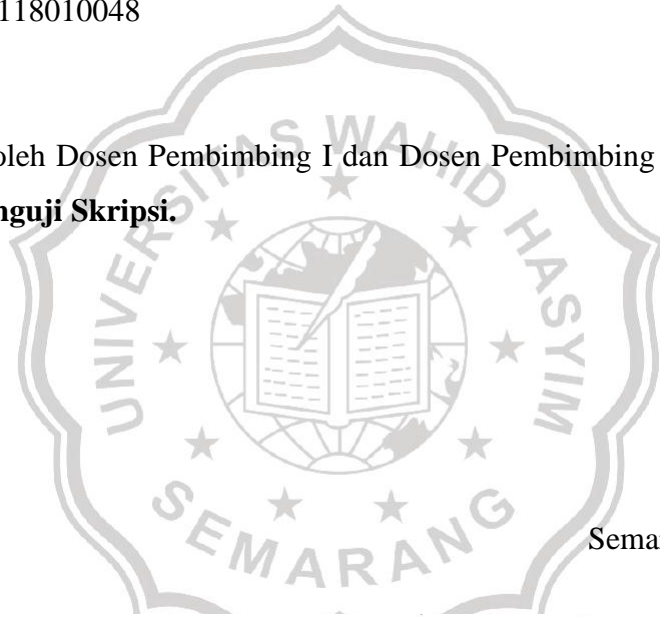
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018**” , yang disusun oleh:

Nama : Mansur

NIM : 118010048

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi.**



Semarang, Juli 2018

Dosen Pembimbing I

Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Dosen Pembimbing II

Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.11.1.0363

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul : “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018**” , yang disusun oleh:

Nama : Mansur

NIM : 118010048

Telah diPertahankan dalam ujian Skripsi didepan Dewan Penguji Skripsi,
Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan
Universitas Wahid Hasyim pada tanggal :

DEWAN PENGUJI SKRIPSI



Ketua
Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji II

Dr. Kartiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I



Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

Penguji III



Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.11.1.0363

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Mansur

NIM 118010048

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Kesuksesan bukan dilihat dari hasilnya,Tapi dilihat dari prosesnya.
Karena hasil direayasa dan dibeli
Sedangkan proses selalu jujur menggambarkan siapa diri kita sebenarnya
(Albert Einstein)
2. Banyak Kegagalan Dalam Hidup Ini Dikarenakan Orang-Orang Baik Tidak
Menyadari Betapa Dekatnya Mereka Dengan Keberhasilan Saat Mereka
Menyerah (Thomas Alfa Edison)
3. Keberhasilan Adalah Kemampuan Untuk Melewati Dan Mengatasi Dari Satu
Kegagalan Ke Kegagalan Berikutnya Tanpa Kehilangan Semangat (Winston
Churchil)

Persembahan :

1. Untuk Kedua Orang Tuaku H. Saian Dan Hj. Siti Khotijah
2. Istriku Mas'amah
3. Kedua Anakku Yasmine Zamanina Dan Alexander Hamizan Mansur
4. Delapan Saudaraku
5. PDBI Kota Semarang
6. PJKR UNWAHAS Angkatan 2011 Kelas B

ABSTRAK

Mansur 2018 ,“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di Mi Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018”. **Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan Universitas Wahid Hasyim. Dosen Pembimbing 1 Dr. Kardiono M,Pd, Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama M.Pd.**

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Jauhnya Tendangan Sepakbola

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah belum diketahui besarnya kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan jauhnya tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Populasi adalah semua pemain ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01 yang berjumlah sebanyak 30 orang, Populasi berjenis kelamin laki-laki, Populasi mendapat pelatihan dari pelatih yang sama. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*.

Hasil pengujian dengan SPSS diperoleh untuk variabel (X1) Kekuatan otot tungkai diperoleh nilai 0,775 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan. Sedangkan untuk variabel (X2) diperoleh nilai 1,171 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai terhadap jauhnya tendangan, sedangkan untuk variabel (X3) kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai diperoleh nilai 0,790 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara otot tungkai dan Panjang Tungkai terhadap jauhnya tendangan.

Adapun kesimpulan terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap hasil jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai yang signifikan terhadap hasil jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018.

Adapun saran Bagi para atlet hendaknya disamping latihan teknik dasar dan ketrampilan pemain juga harus meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai karena terbukti dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap jauhnya tendangan. Bagi para pelatih guru Pendidikan jasmani diharapkan dalam memilih atlet hendaknya pelatih lebih menyeimbangkan antara latihan teknik dasar dengan latihan kondisi fisik karena keduanya merupakan penunjang untuk mencapai hasil yang maksimal.

ABSTACT

Mansur 2018, "The Relationship of Leg Muscle Strength and Leg Length to the Far Kicks on Football Extracurricular in Miftahul Ulum 01 Semarang in 2018". **Thesis Department of Health and Recreation Physical Education, Faculty of Teacher Training and Science Wahid Hasyim University. Advisor 1 Kardiono M, Pd, Advisor Ii Yudhi Purnama M.Pd.**

Keywords: Leg Muscle Strength, Leg Length and Far Kick Football

The problem raised in this study is the problem raised in this study is the amount of contribution not yet known between limb muscle strength and leg length with the distance of kick on students participating in soccer extracurricular activities at Mi Miftahul Ulum 01.

The population that will be examined in this study is the population are all football extracurricular players in MI Miftahul Ulum 01, amounting to 30 people, male population, the population received training from the same trainer. The sampling technique in this study was to use total sampling.

Test results with SPSS were obtained for variables (X1) Leg muscle strength obtained a value of 0.775 so that there was a significant relationship between leg muscle strength and distance of kick. while for the variable (X2) obtained a value of 1.171 so that there is a significant relationship between Leg Length to the distance of kick, while for the variable (X3) leg muscle strength and Leg length obtained a value of 0.790 so that there is a significant relationship between leg muscles and Leg Length to kick away .

The conclusion there is a relationship between leg muscle strength that is significant to the outcome of kicking on the MI Miftahul Ulum 01 Semarang extracurricular football year 2018. There is a relationship between leg muscle strength and significant leg length to the far kick results on MI Miftahul Ulum 01 football extracurricular members Year 2018.

The advice for athletes should be in addition to basic technical training and the skills of players should also improve their physical condition, especially in increasing leg muscle strength and leg length because it is proven to be able to contribute positively to far kicks. For teacher trainers Physical education is expected to select athletes, the trainer should balance between basic technical exercises and physical exercise because they are supportive for achieving maximum results.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada yang terhormat :

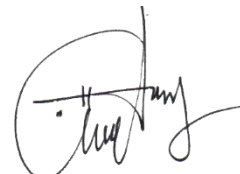
1. Prof. DR. H. Mahuhtarom, M.H selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP PJKR UNWAHAS.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP PJKR UNWAHAS.
4. Dosen pembimbing 1. Dr. Kardiono M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing 2. Yudhi Purnama M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Staff pengajar FKIP PJKR UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes MI MIFTAHUL ULUM 01 Semarang yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa MI MIFTAHUL ULUM 01 Semarang khususnya kelas yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian.
9. Bapak dan Ibu serta saudara saudaraku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Juli 2018

Peneliti



Mansur

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelittian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10

BAB II DESKRIPSI TEORI	11
2.1. Deskripsi Teoritik	11
2.1.1. Sejarah Sepakbola	11
2.1.2. Lapangan Sepakbola	12
2.1.3. Gawang	15
2.1.4. Bola	16
2.1.5. Teknik Sepakbola	17
2.1.5.1. Menendang Bola	18
2.1.5.2. Menghentikan Bola	22
2.1.5.3. Menggiring Bola	24
2.1.5.4. Menyundul Bola	26
2.1.5.5. Merampas Bola	27
2.1.5.6. Lemparan Kedalam	28
2.1.5.7. Penjaga Gawang	30
2.1.6. Jauhnya Tendangan	31
2.1.7. Tendangan Bola Melambung	32
2.1.8. Perkenaan Bola	35
2.1.9. Tinjauan Otot Tungkai	37
2.1.10. Ekstrakurikuler	42
2.1.11. Panjang Tungkai	44
2.1.12. Karakteristik Siswa MI Miftahul Ulum 01 yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola	47

2.2. Kajian Penelitian Relevan	47
2.3. Kerangka Berfikir	50
2.3.1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan	51
2.3.2. Hubungan Antara panjang tungkai dengan Hasil Tendangan	52
2.3.3. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan Hasil Tendangan	53
2.4. Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
3.1. Pendekatan Penelitian	55
3.2. Populasi dan Sampel	56
3.2.1. Populasi	56
3.2.2. Sampel	56
3.3. Variabel Penelitian	57
3.4. Instrumen	57
3.5. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	60
3.5.1. Prosedur Pengambilan Data	60
3.5.1.1. Tahap Persiapan Penelitian	60
3.5.1.2. Tempat Penelitian	60
3.5.1.3. Objek Penelitian	60
3.5.1.4. Waktu Penelitian	60
3.5.1.5. Persiapan Alat dan Perlengkapan	60
3.5.2. Prosedur Penelitian	60

3.5.3. Jenis Data	63
3.5.3.1. Data Primer	35
3.5.3.2. Data Sekunder	63
3.6. Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN	66
4.1. Hasil Penelitian	66
4.1.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	66
4.1.2. Uji Analisis Hipotesis	67
4.1.2.1. Uji Korelasi Pearson Produk Moment	67
4.1.2.2. Uji Normalitas Data	69
4.1.2.3. Uji Homogenitas Data.....	70
4.1.2.4. Variabel Kekuatan Otot Tungkai	71
4.2 Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN	76
5.1. Kesimpulan	76
5.2. Implikasi	76
5.3. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
Lampiran	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1.Kajian Penelitian Relevan	48
2.3.Kerangka Berfikir.....	50
3.1.Instrumen Penelitian	60
4.1. Rangkuman perhitungan Statistik Deskriptif.....	66
4.2. Uji korelasi.....	67
4.3. Perhitungan Uji normalitas Data Variabel kekuatan otot tungkai, Panjang tungkai dan jauhnya tendangan	69
4.4. Perhitungan UjiHomogenitas Data Variabel kekuatan otot tungkai, Panjang tungkai dan jauhnya tendangan	70
4.5.Distribusi Variabel kekuatan otot tungkai	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1.2. Lapangan Sepakbola	13
2.1.3. Gawang	15
2.1.4. Bola	16
2.1.5.1 Menendang Bola	18
2.1.5.2. Arah Kaki Tumpu	19
2.1.5.3..Rangkaian Menendang Bola	21
2.1.5.4. Menghentikan bola	22
2.1.5.5. Menggiring bola	24
2.1.5.6. Menyundul bola	26
2.1.5.7. Merampas bola.....	27
2.1.5.8. Lemparan ke dalam.....	28
2.1.5.9. Penjaga gawang.....	30
2.1.7. Tendangan bola lambung	32
2.1.8. Perkenaan bola	35
2.1.9..Otot-Otot Tungkai	41
2.1.10..Kerangkaotot tungkai	44
3.1. Pelaksanaan tes kekuatan otot tungkai	58
3.2. Test Panjang Tungkai	59
4.1. Deskriptif prosentase Kekuatan Otot Tungkai	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	81
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 3 Daftar Nama Sampel Penelitian	83
Lampiran 4 Tes Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai	84
Lampiran 5 Tes Pengukuran Panjang Tungkai	85
Lampiran 6 Tes Pengukuran jauhnya Tendangan	87
Lampiran 7 Dokumentasi	88

