

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *PASSING* BAWAH SEPAKBOLA  
PADA ATLET USIA 14 TAHUN DI SSB KEDIRI PUTRA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada jurusan PENJAS Universitas Nusantara PGRI Kediri



**OLEH :**

**SETIO BUDI SANTOSO**  
**NPM : 18.1.01.09.0135**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2020**





## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Setio Budi Santoso  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl. Lahir : Tuban, 17 November 1983  
NPM : 18.1.01.09.0135  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Agustus 2020

Yang Menyatakan

**Setio Budi Santoso**  
NPM: 18.1.01.09.0135

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Motto :*

*“selalu berusaha dalam setiap usaha dan doa”*

**(Penulis)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “hubungan antara kekuatan otot kaki dan keseimbangan dengan hasil *passing* bawah sepakbola pada atlet usia 14 tahun di ssb kediri putra” ini dituliskan guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Affandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS UNPGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Kaprodi Penjas UN PGRI Kediri dan selaku dosen pembimbing I skripsi..
4. Weda, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.
6. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 11 Agustus 2020

**Setio Budi Santoso**  
NPM: 18.1.01.09.0135

## Abstrak

**Setio Budi Santoso.** Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* bawah sepakbola pada atlet usia 14 tahun di SSb Kediri Putra , Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, tahun 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa terdapat banyak atlet yang dapat diciptakan oleh SSb Kediri Putra. Dengan proses pembinaan yang baik, maka unsur kondisi fisik akan diteliti supaya dapat diketahui seberapa besar hasil datanya.

Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun ? (2) Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun? (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun?.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional dengan pendekatan secara korelasi dengan tiga variabel bebas, yaitu : kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) serta satu variabel terikat yaitu tes *passing* bawah sepakbola (Y).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* bawah sepakbola. (2) Ada hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* bawah sepakbola. (3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* bawah sepakbola.

**Kata kunci:** *kekuatan otot tungkai, keseimbangan, passing bawah.*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERESEMBAHAN.....	v
PERESEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan penelitian .....	5
F. Manfaat penelitian .....	5

### **BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS**

A. Kajian Teori .....	
1. Sepakbola.....	7
2. Kondisi fisik .....	10
3. Kekuatan otot tungkai .....	11
4. keseimbangan .....	13
5. <i>Passing</i> .....	15
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	20

C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian . .....	24
D. Populasi dan Sampel .....	25
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	26
F. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Variabel .....	36
B. Hasil Uji Analisis .....	38
C. Analisis Data.....	41
D. Pembahasan.....	44
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Tabel penelitian .....	25
3.2 : Norma kekuatan otot tungkai .....	28
3.3 : Norma keseimbangan .....	29
3.4 : Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	48
4.1 : Kekuatan otot tungkai .....	36
4.2 : Keseimbangan .....	37
4.3 : <i>Passing</i> .....	37
4.4 : Uji Normalitas .....	38
4.5 : Uji linieritas kekuatan otot tungkai .....	40
4.6 : Uji Linieritas keseimbangan.....	40
4.7 : Tes homogenitas kekuatan otot tungkai .....	41
4.8 : Tes homogenitas kekuatan otot tungkai .....	41
4.9 : Hasil analisis regresi kekuatan otot tungkai dengan <i>passing</i> .....	42
4.10 : Besarnya hubungan kekuatan otot tungkai dengan <i>passing</i> .....	42
4.11: Hasil analisis regresi keseimbangan dengan <i>passing</i> .....	42
4.12: Besarnya hubungan regresi keseimbangan dengan <i>passing</i> .....	42
4.13: Hasil regresi ganda .....	43
4.14: Besarnya hubungan regresi ganda .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : sikap Permulaan <i>Jumping Service</i> .....	20
2.2 : Pelaksanaan <i>Jumping Service</i> .....	21
2.3 : Gerak Lanjutan <i>Jumping Service</i> .....	22
3.1 : tes kekuatan otot tungkai .....	27
3.2 : Tes keseimbangan .....	29
3.3 : Dinding pantul .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kekutan otot tungkai
- Lampiran 2 : Keseimbangan
- Lampiran 3 : Hasil *passing bola*
- Lampiran 4 : Hasil SPSS
- Lampiran 5 : Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Olahraga ini digemari dari semua kalangan, dari laki-laki, perempuan, tua, muda, semua suka sepakbola. Olahraga sepakbola juga bisa menjadi sara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu prima. Selain itu dapat juga di jadikan sebagai penyejuk pikiran hingga menjadikan otak segar dan bugar. Olahraga juga dilakasanan oleh berbagai elemen masyarakat Sekolah yang ada pada seluruh negara juga sudah menerapkan pelajaran tersebut, bahkan wajib adanya pelajaran olahraga (Harsono, 1988:216).

Tentunya sepakbola juga memiliki teknik yang harus dikuasai untuk dapat melakukan aktivitas sepakbola dengan baik dan benar. Seperti menendang, mengumpan, menggiring, menyundul, menjada gawang. Tentunya dengan tujuan sepakbola yang benar seperti mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri dan mnciptakan gol ke gawang lawan. Dan sebuah tim akan menjadi pemenang dalam suatu pertandingan bila mampu mencetak gol lebih banyak dari lawan dalam suatu pertandingan.

Salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar mampu bermain dengan baik adalah teknik mengumpan. Teknik ini akan digunakan oleh seorang pemain untuk mengkreasi sebuah permainan sepakbola. Dengan teknik mengumpan bola, maka permainan akan semakin

aktraktif, menghibur, dan memepersulit lawan untuk dalam mengembangkan sebuah permainan.

Unsur kondisi fisik yang dapat menunjang kemampuan mengumpan bola diantaranya kekuatan dan keseimbangan. Ketika diperhatikan maka kedua unsur tersebut menjadi salah satu yang dominan untuk menunjang kemampuan menendang. Unsur kekuatan tentunya akan membantu untuk mempermudah sebuah gerakan otot supaya tenaga yang digunakan lebih efektif. Tentunya kekuatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai.

Sedangkan unsur keseimbangan akan menjaga kondisi tubuh supaya tetap dalam keadaan stabil dalam melakukan gerakan awal menendang hingga akhir gerakan. Apabila kedua unsur tersebut di tingkatkan, maka kemampuan teknik menendang juga akan meningkat. Tentunya untuk memperoleh ketrampilan teknik mengumpan bola yang baik. Diperlukan unsur penunjang seperti kondisi fisik, latihan yang terstruktur, dan bila diperlukan maka juga latihan beban untuk semakin meningkatkan unsur tersebut.

Dari ketentuan-ketentuan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola merupakan suatu keharusan karena di dalam sebuah permainan sepakbola, pemain dituntut untuk bermain sebaik mungkin dalam waktu 90 menit. Maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima untuk pemain agar dapat bermain secara maksimal. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, tidak mungkin seorang pemain akan mampu bertanding selama 90 menit dengan baik dan pada level yang tertinggi.

Pada usia 14 tahun tentunya sudah mulai diperkenalkan permainan sepakbola dengan ukuran dan peraturan sepakbola yang sesuai standar. Di SSb tentunya banyak sekali pemain usia dini yang ingin menjadi seorang pemain yang profesional di kemudian hari. SSb Kediri Putra juga menjadi salah satu tempat yang digemari oleh masyarakat Kediri untuk menimba ilmu bermain sepakbola dengan baik dan benar.

SSb Kediri Putra juga menjadi tim peserta Liga Internal di Kediri. Kompetisi sepakbola di Kediri juga masih eksis berlatih dan berkompetisi. Di SSb tersebut juga banyak menciptakna pemain yang bermain di liga1, liga 2 dan liga 3 di Indonesia. Dengan banyaknya pemain yang mampu diciptakan, maka di SSb Kediri Putra tentunya bisa digunakan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan penelitian.

Dengan berbagai uraian diatas tentang populernya cabang olahraga sepakbola, pentingnya kondisi fisik, kemampuan teknik yang perlu dikuasai, dan pemain sepakbola yang pernah berlatih di Kediri Putra, maka peneliti ingin mengangkat sebuah permasalahan tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* bawah sepakbola pada atlet usia 14 tahun di SSB Kediri Putra

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Sepakbola menjadi olahraga yang paling populer di Indonesia.



2. Kondisi fisik yang diperlukan untuk gerakan mengumpan seperti kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.
3. Mengumpan merupakan teknik dasar bermain sepakbola.
4. SSb Kediri Putra telah menciptakan pemain yang bermain di liga Indonesia.

### **C. Batasan Masalah**

Dari uraian tersebut, sudah di jelaskan sebagaimana batasan pada penelitian ini adalah :

1. hanya pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun.
2. Pada kekuatan otot tungkai pemain Kediri Putra usia 14 tahun.
3. Pada keseimbangan para pemain Kediri Putra usia 14 tahun.
4. Pada gerakan *passing* sepakbola para pemain Kediri Putra usia 14 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun?
2. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun.
2. Untuk mengetahui adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

- a. Untuk Kediri Putra

Dapat digunakan untuk referensi meningkatkan para pemain khususnya usia 14 tahun.

- b. Untuk peneliti lain

Sebagai rujukan dalam teknik olahraga, terlebih dalam hasil *passing* sepakbola.

- c. Untuk Universitas

Sebagai investasi ilmu pengetahuan yang nantinya berguna bagi kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri.

## **2. Secara Praktis**

### a. Bagi peneliti

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana.

### b. Bagi peneliti berikutnya

Sebagai referensi untuk penulisan karya ilmiah berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepakbola*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gunawan, Indra. 2009. *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta : IPA ABONG.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- <https://www.google.com/search?q=otot+tungkai&client=firefox>. (diunduh pada tanggal 20 Juni 2020)
- <https://www.google.co.id/search?q=KEKUATAN+otot+tungkai+tes>. (diunduh pada tanggal 15 Juni 2020).
- <http://www.topendsports.com/testing/images/yoga-pose.gif> (diunduh pada 21 Juni 2020)
- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Mishwanuddin, Mochamad. 2017. “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Tubuh Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017*”. UN PGRI Kediri. Skripsi.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 1990. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.

- Sugianto. 1994. *Materi pokok perkembangan belajar gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Tim Penyusun. 2018. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wijaya, Ferry putra. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki dan Kecepatan Dengan Ketepatan Tendangan ke Gawang Pada Permainan Sepakbola di Ngronggo Putra Usia 13-15 Tahun Kota Kediri 2018*. UN PGRI Kediri. 2018
- Winarno, M E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP Universitas Negeri Malang, lib.um, (Online), tersedia: [http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Tes-Keterampilan- Olahraga.pdf](http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Tes-Keterampilan-Olahraga.pdf), diunduh 23 April 2020