

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN USIA 14-15
SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi sebagai salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ICSHAN PERWIRA
NPM. 1210013411233**

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PRODI KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
TAHUN 2017**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN USIA
14-15 DI SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG

Nama : Icshan Perwira
NPM : 1210013411233
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan
Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Prof. Dr. Eri Berlian, M.Si

Pembimbing II

Drs. Yaslindo, MS

Mengetahui

Ketua Prodi/Jurusan

Drs. Madri M, M.Kes, AIFO

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta*


**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKANDENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN USIA 14-
15 DISEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG**

Nama : Icshan Perwira
NPM : 1210013411233
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Januari 2017

Nama

- | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|
| 1. Prof. Dr .Eri Barlian, M.Si | Pembimbing I | |
| 2. Drs. Jaslindo, MS | Pembimbing II | |
| 3. Drs. Madri M, M.kes AIFO | Penguji I | |
| 4. Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd | Penguji II | |


Tanda Tangan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila engkau telah selesai (mengerjakan sesudah pekerjaan) kerjakanlah pekerjaan lain, dan hanya kepada Tuhanmu kamu berharap (QS. Alam Nasyrat 6 - 8)

....Niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu yang orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan

(QS. Al-Jasyiah: 13)

Alhamdulillahirabbil'alamîn....

Ya Allah.... Ya Robbi....

Dengan izin dan Ridho-Mu akhirnya kuraih sejumpat asa, cita dan mimpi ku Setelah perjalanan ini lama ku tempuh.

Berkat kuasaMu YA ALLAH aku dapat mewujudkan karya kecilku ini. Walau kadang cobaan dan rintangan kehidupan selalu menghadang...

Setulus hati.... Kupersembahkan karya kecilku ini

Sebagai tanda cinta dan baktiku Untuk setiap tetes peluh dan untaian doamu Yang tak pernah putus untuk ku Buat kepada PAPA Ripahlawanto MAMA tercinta (Sumiarseh) dan AYAH Suarman BUNDA tercinta (Dra. Farida, S.Pd, M.Si), Tiada kesabaran yang mampu menandingi kesabaranmu Demi keberhasilan anak-anakmu.

Terima Kasih PA Ma Yah Bun "you spirit of my life"

Lewat PERSEMBAHAN ini....

Seuntai kata syukur dan terima kasihku

Buat Istriku (Putri Sri Wahyuni Amd. Keb) yang sangat ku sayangi

Kasih dan doamu begitu tulus, nafasmu adalah nyawaku Nasehatmu adalah pelita ku

Tanpa pengorbanan dan jerih payah mu, ku takkan bisa seperti sekarang ini

Kaulah yang menimbulkan semangat agar aku terus mengejar cita dan asa

Serta do'a tulus nan ikhlas untuk ku agar meraih keberhasilan

Dan menjadi orang yang berguna kelak,

Ya Allah... sesungguhnya apa yang ku raih ini, juga tidak terlepas dari bantuan dan dukungan para sahabatku (Anggi, Ikhar, Sadry, Uda Ulil, Popy dan Randa). Mereka adalah

sahabat terbaik yg ku miliki, Kepada sahabat dan teman-temanku terima kasih atas semua dukungan dan masukannya sungguh kenangan manis dan pahit telah menjadi satu dalam mengiringi perjalanan kita namun, kita tak pernah lelah dan saling bergandengan tangan menjalani liku kehidupan dan berjuang meraih asa dan impian yang kita ukir bersama...

Buat Adekku (Setya Pertiwi, Imam, dan Nanda Putra) makasih atas dukungannya selama ini beserta do'a yang tak henti-hentinya dari kalian semua...

Buat seseorang yang spesial yaitu dua jagoan kecilku (mas Alif dan dedek Apid) terima kasih sudah do'a kan yang terbaik untuk papa yaa nak, papa sayang dan cinta anak papa selamanya. "love my son"

Buat seluruh teman-teman Penjaskesrek Bp12 terima kasih suportnya selama ini, dan tak lupa Buat rekan seperjuangan lokal A1 yang selama semester 1 sampai semester akhir selalu bersama-sama menjalani senang dan susahnya perkuliahan terima kasih suport dan doanya selama ini.

Mengapa kita harus punya impian

Seseorang yang punya impian akan punya harapan pasti ada tujuan

Seseorang yang bertujuan punya rencana, dia pasti ada tindakan

Seseorang yang Bertindak dia akan Berhasil

Seseorang yang berhasil karena dia selalu menganalisa diri

Seseorang yang menganalisa diri pasti dia akan Maju

Seseorang yang Maju pasti akan Sukses

Seseorang yang Sukses pasti dia akan merasa Bahagia

Wassalam Wr. Wb

Icshan Perwira, S.Pd

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Icsan Perwira
NPM : 1210013411233
Konsentrasi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Prodi/Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Hubungan Daya tahan kekuatan otot tungkai dan Kelenturan dengan kemampuan *shooting* pemain usia 14-15 sekolah sepakbola muspan Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, Januari 2017


METERAI
TEMPEL
17391ADF728746626
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Icsan perwira

ABSTRAK

ICSHAN PERWIRA : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Shooting Pemain Usia 14 – 15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya para pemain sekolah sepakbola muspan padang dalam melakukan *shooting*, dengan kata lain *shooting* yang dilakukan tidak tepa pada sasaran yang diinginkan. Sesuai dengan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara daya tahan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan shooting pada sekolah sepakbola muspan padang.

Populasi penelitian adalah pemain sepakbola usia 14-15 tahun berjumlah 24 orang. Instrumen untuk memperoleh data yaitu menggunakan *squath jump test*, *flexiometer test*, *shooting test*. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah (terdapat daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting*. (2) terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan *shooting*. (3) terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting*. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik pada signifikansi 0.05 α dengan formula uji korelasi.

Hasil analisis dapat disajikan sebagai berikut : (1) terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* (2) Terdapat hubungan signifikan kelentukan dengan kemampuan *shooting*.(3) Terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting*. Kesimpulan, bahwa kedua variabel (daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan) mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan *shooting*.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, Semoga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain usia 14-15 SSB Muspan Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta .Penulis berharap banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil.

Sehubungan dengan hal tersebut perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Niki Lukviarman, SE, Akt. MBA, Selaku Rektor Universitas Bung Hatta.
2. Drs. Khairul, M.Sc, Selaku Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.
3. Drs. Madri M, M.kes AIFO sebagai Ketua pengelola jurusan PGSD konsentrasi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi.
4. Prof. Dr .Eri Barlian, M.Si dan Drs. Jaslindo, MS selaku tim pembimbing yang telah banyak memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan maupun penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Madri M, M.kes AIFO dan Lucy Oktavani, S.Pd, M.Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan kritik masukan dan sarannya.

6. Kedua orang tua, mertua, istri, anak, adik serta keluarga yang telah memberikan motivasi dalam segala hal kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya penelitian skripsi ini.
8. Bapak Rully Amri dan David Arfi Ardi, Tim pelatih sekolah sepakbola Muspan Padang yang telah memberikan ijin kepada peneliti sehingga dapat melaksanakan penelitian
9. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan PGSD Konsentrasi Pendidikan Jasamani Kesehatan Rekreasi yang telah membantu pada penelitian skripsi ini.
10. Rekan-rekan skillers futsal yang telah membantu dan memberikan motivasi hingga selesainya skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu secaralangsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran maupun kritik yang bersifat membangun. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan pedoman bagi pembuatan skripsi selanjutnya.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Kemampuan Shooting	10
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	14
3. Kelentukan	24
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis penelitian	31

Halaman

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Teknik Analisis Data	37
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data penelitian	40
1. Daya tahan otot tungkai	40
2. Kelentukan	41
3. Kemampuan shooting	43
B. Pengujian Persyaratan analisis	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji homogenitas	44
C. Analisis dan hasil penelitian	45
D. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Shooting</i>	13
2. Menendang dengan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam	13
3. Menendang dengan punggung kaki	14
4. Otot tungkai atas tampak depan	22
5. Otot tungkai bawah	23
6. Kerangka konseptual	30
7. Tes menendang bola (<i>Shooting</i>)	34
8. <i>Squath jump test</i>	35
9. Tes kelentukan tubuh.....	36
10. Histogram data daya tahan kekuatan otot tungkai	41
11. Histogram data kelentukan	42
12. Histogram data kemampuan shooting	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi dayatahan kekuatan otot tungkai	35
2. Norma Standarisasi kelentukan	37
3. Deskripsi Data Penelitian	40
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	40
5. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	42
6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting	43
7. Uji Normalitas Data Penelitian	44
8. Uji Homogenitas Data Penelitian	45