

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN POWER
OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *LONG
PASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
DI SEKOLAH SEPAKBOLA DHEFIL'S
JATI BENING PONDOK GEDE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

KHABIB MUKHOLIK

41182191160145

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT
TUNGKAI TERHADAP AKURASI (*LONG PASS*) DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA DHEFIL'S
JATI BENING PONDOK GEDE**

Oleh
Khabib Muhkolik
41182191160145

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd.
NIK: 45118082015013

Tanggal 10 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua Progam Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd., M.Or.
NIK: 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI (*LONG PASS*) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA DHEFIL'S JATI BENING PONDOK GEDE

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Khabib Mukholik
41182191160145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Yunita Lasma, M.P.d.

Anggota : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.



Bekasi, 31. Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45"



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK: 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **KHABIB MUKHOLIK**

NPM : **41182191160145**

Jurusan : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Menyatakan bahwa Skripsi ini yang berjudul, Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai terhadap Akurasi (*Long Pass*) Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Dhefil's Jati Bening Pondok Gede, dibuat untuk memenuhi syarat dalam menempuh sidang Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Merupakan salah satu tugas akhir adalah benar-benar karya penulis yang berasal dari ide dan pemikiran sendiri, dan bukan penjiplakan atau plagiat dari hasil karya orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 10 Juli 2023
Saya yang menyatakan



Khabib Mukholik

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.” – Ridwan Kamil.

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.”

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar-Ra’d 13:11)

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan pada

orang tua tercinta, saudara-saudaraku,

kekasihku tersayang dan teman-temanku.

ABSTRAK

Khabib Mukholik, 41182191160145, “Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola di Sekolah Sekolah Sepakbola Dhefil’s Jati Bening Pondok Gede”.

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi atau korelasional, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah test akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SEKOLAH SEPAKBOLA DHEFIL’S JATI BENING PONDOK GEDE.

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ketiga hipotesis yang telah dirumuskan diatas dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini: Pertama, variabel independen (X1) yaitu panjang tungkai secara parsial memberikan hubungan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.896, nilai “t” 3.956 dan p- volume 0.005, signifikan pada alpha 5%, hipotesis diterima; kedua, variabel independen (X2) yaitu power tungkai memberikan hal yang sama dengan panjang tungkai dimana secara parsial power otot tungkai memberikan hubungan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.485, nilai “t” 4.873 dan p-volume 0.002, signifikan pada alpha 5% hipotesis diterima. Ketiga, hubungan kedua variabel independen secara simulasi (bersamaan) memberikan hubungan yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola yang ditunjukkan oleh nilai F sebesar 52.179 dengan p-volume 0.000, dan signifikan pada $\alpha = 5\%$, hipotesis diterima, dengan demikian ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan dapat mendukung teori-teori yang telah diuraikan pada bab-bab terdahulu.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Power Tungkai, Akurasi *Long Pass*, Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabatnya dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Dhefil’s Jati Bening Pondok Gede”. Ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam”45” Bekasi. Sekaligus sebagai dosen pembimbing dalam menyelesaikan skripsi penulis.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., sebagai Ketua Progam Studi Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu arahan dan bimbingannya.

4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan PJKR di Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Coach Yandi, sebagai Manajer Sekolah Sepakbola Dhefil’s Jati Bening Pondok Gede beserta rekan rekan pelatih lainnya.
7. Anak – Anak Sekolah Sepakbola Dhefil’s Jati Bening Pondok Gede.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi. Khususnya angkatan 2016 kelas Reguler C yang telah memberi inspirasi dan motivasi penulis.

Semoga segala budi baik Bapak / Ibu, Saudara, serta Rekan-rekan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, akan mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH SWT. Penyusun menyadari bahwa penulis ini masih banyak kekurangan oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tulisan ke depan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan pada umumnya dan pembinaan cabang olahraga sepakbola pada khususnya.

Bekasi, 10 Juli 2023

Khabib Mukholik

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	18

C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	31
E. Prosedur Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data	42
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 Lapangan Sepakbola	9
GAMBAR 2 Menendang Bola.....	12
GAMBAR 3 Menggiring Bola.....	13
GAMBAR 4 Mengontrol Bola.....	14
GAMBAR 5 Menyundul Bola	14
GAMBAR 6 Lemparan ke Dalam	15
GAMBAR 7 Penjaga Gawang.....	16
GAMBAR 8 Mengoper Bola	17
GAMBAR 9 Menendang Bola.....	19
GAMBAR 10 Panjang Tungkai	21
GAMBAR 11 Power Otot Tungkai	24
GAMBAR 12 Desain Penelitian.....	29
GAMBAR 13 Bagan Langkah-langkah Penelitian	30
GAMBAR 14 Pengukur Panjang Tungkai	32
GAMBAR 15 Tes Power Tungkai	33
GAMBAR 16 <i>Passing Accuracy Test</i>	35

DAFTAR TABEL

TABEL 1 Hasil Uji Normalitas.....	40
TABEL 2 Hasil Uji Homogenitas.....	41
TABEL 3 Hasil Uji Linieritas	42
TABEL 4 Hasil Regresi Coefficients	43
TABEL 5 Hasil Regresi Modal Summary	45
TABEL 6 Hasil Regresi ANOVA.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Daftar Hadir Siswa SSB Dhefil's Pondok Gede	53
LAMPIRAN 2 Tes Panjang Tungkai	54
LAMPIRAN 3 Tes <i>Power</i> Tungkai.....	55
LAMPIRAN 4 Tes Akurasi <i>Long Pass</i>	56
LAMPIRAN 5 Data Penelitian	57
LAMPIRAN 6 Deskripsi Statistik, Uji Validitas, Uji Reabilitasi, Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Uji Homogenitas	58
LAMPIRAN 7 Uji Regresi.....	63
LAMPIRAN 8 <i>Warming Up</i> Dinamis dan Statis	65
LAMPIRAN 9 Kegiatan Pengukuran Pajang Tungkai.....	66
LAMPIRAN 10 Kegiatan Penelitian Tes <i>Power</i> Tungkai.....	67
LAMPIRAN 11 Kegiatan Penelitian Tes Akurasi <i>Long Pass</i>	69
LAMPIRAN 12 Pendinginan/ <i>Cooling Down</i>	70
LAMPIRAN 13 SSB Dhefil's Jati Bening.....	71

