

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP AKURASI SHOOTING  
PADA TIM SEPAKBOLA SMK PENERBANGAN  
BANJARBARU**



**OLEH:**

**WAHYU ARIANTO  
NIM. A1D113271**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Lambung Mangkurat Untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Progam Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
BANJARBARU  
2019**

## ABSTRAK

Wahyu Arianto, A1D1 13271. *Kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes. Pembimbing (II) Drs. Said Abdillah, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Ada tidaknya kontribusi Panjang Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru; 2) Ada tidaknya kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru; 3) Ada tidaknya kontribusi Kontribusi Kekuatan Otot Perut terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru; 4) Ada tidaknya kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto*, dengan teknik tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru yang berjumlah 18 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang dengan teknik *total sampling*.

Hasil penelitian ini diketahui: : 1) Ada kontribusi Panjang Tungkai ( $X_1$ ) terhadap Akurasi Shooting (Y); 2) Ada kontribusi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) terhadap Akurasi Shooting (Y); 3) Ada kontribusi kekuatan otot Perut ( $X_3$ ) terhadap Akurasi Shooting (Y); 4) Ada kontribusi Panjang Tungkai ( $X_1$ ), Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ), kekuatan otot Perut ( $X_3$ ) terhadap Akurasi Shooting (Y).

**Kata kunci :** Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Akurasi *Shooting*.

## ***ABSTRACT***

Wahyu Arianto, A1D1 13271. Contribution of Leg Length to Leg Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to Shooting Accuracy in the SMK Vocational High School Banjarbaru Football Team. Thesis, Department of Sports and Health Education, Teaching and Education Faculty, Lambung Mangkurat University. Advisor: (I) Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes. Advisor (II) Drs. Said Abdillah, M.Pd

This study aims to find out: 1) The presence or absence of the contribution of Leg Length to Shooting Accuracy in the Vocational Soccer Team of Banjarbaru Flight; 2) There is a lack of contribution of Leg Muscle Strength to Shooting Accuracy in the Vocational Soccer Team of Banjarbaru Flight; 3) The presence or absence of the contribution of Abdominal Muscle Strength to Shooting Accuracy in the Vocational Soccer Team of Banjarbaru Flight; 4) The presence or absence of the contribution of Leg Length Leg Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to Shooting Accuracy in the Football Team Vocational High School Banjarbaru Flight

The method used in this study is the ex post facto method, with test and measurement techniques.

The popillations in this study were the Banjarbaru Aviation Vocational High School football team, amounting to 18 people, while the sample in this study amounted to 18 people with total sampling technique.

The results of this study are known:: 1) There is a contribution of Leg Length (X1) to Shooting Accuracy (Y); 2) There is a contribution of Leg Muscle Strength (X2) to Shooting Accuracy (Y); 3) There is a contribution of Stomach Muscle Strength (X3) to Shooting Accuracy (Y); 4) There is a contribution of Tugkai Length (X1), Leg Muscle Strength (X2), Abdominal muscle strength (X3) to Shooting Accuracy (Y)

Keywords: Leg Length, Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, Shooting Accuracy.

## MOTTO

**KESUKSESAN ITU BUKANLAH AKHIR  
SEGALANYA, TETAPI HANYA SEBUAH  
PENCAPAIAN**

(Wahyu Arianto)



### **Karya ini didedikasikan kepada**

- Ayahanda tercinta Soeharto dan ibunda tercinta Jumiati , karena beliaulah saya selaku peneliti bisa melangkah sejauh ini.
- Adinda Dwi Atika Yulianti dan Raudah yang selalu memberikan arahan dan masukan yang baik serta semangat
- Dan seluruh keluarga besar serta teman-teman seperjuangan.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING*  
PADA TIM SEPAKBOLA SMK PENERBANGAN  
BANJARBARU**

Oleh:

Wahyu Arianto  
NIM. A1D1 13271

Pembimbing I,



Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes  
NIP. 19640920 198903 1 001

Pembimbing II,



Drs. Said Abdillah, M.Pd  
NIP. 19590716 198703 1 001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru


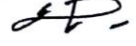
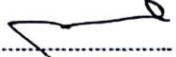


Drs. Abd. Hamid, M.Pd.  
NIP. 19600507 198803 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN**

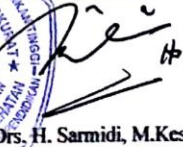
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal 21 Desember 2018

**Dewan Penguji**

Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes.	(Ketua)	
Drs. Said Abdillah, M.Pd	(Sekretaris)	
Dr. AR Shadiqin, M.Kes	(Anggota)	

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



  
Drs. H. Sarmidi, M.Kes.  
NIP. 19580716 198803 1 001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Arianto  
NIM : A1D1 13271  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi baik sebagian atau seluruhnya maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, Oktober 2018  
buat pernyataan  
  
Wahyu Arianto  
Nim: A1D1 13271

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: ***“Kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru”***.

Penulis berharap dan menyadari bahwa di dalam penyelesaian Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Pada kesempatan ini Penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak untuk perbaikan lebih baik lagi dalam skripsi ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Prof. Dr. H. Wahyu, MS. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) ULM di Banjarmasin.
3. Dr. H. Zulkifli, M.Pd. Wakil Dekan I FKIP ULM di Banjarmasin.
4. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Wakil Dekan II FKIP ULM di Banjarmasin.
5. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. Wakil Dekan III FKIP ULM di Banjarmasin.



6. Drs. H. Sarmidi, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Mita Erliana, S.Pd., M.Or Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes. Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan arahan selama penulisan skripsi ini.
10. Drs. Said Abdillah, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing dan memberi arahan selama penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
12. Paidillah, S.Pd.I.M.A, Selaku Kepala SMK Penerbangan Banjarbaru, yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti untuk kuliah lanjut.
13. Ansari, S.Pd Selaku Guru Pendidikan Jasmani SMK Penerbangan Banjarbaru yang memberikan izin kepada peneliti melakukan penelitian kepada pemain sepak bola SMK Penerbangan Banjarbaru.
14. Pemain sepakbola SMK Penerbangan Banjarbaru yang telah membantu peneliti dalam penelitian.
15. Ayahnda Soeharto dan Ibunda Jumiyati tercinta yang telah membimbing dan membesarkan, juga kepada Adinda Dwi Atika Yulianti dan Raudah yang sudah mendukung selama ini.

16. Seluruh Keluarga dan sahabat-sahabat saya Eko Nurdianto, Ahmad Zaini, Yuwanda Sarawi, Pahrani, Afriansyah dan Seluruh mahasiswa JPOK FKIP ULM khususnya angkatan 2013 serta calon pendamping hidup saya nanti Meryani yang membantu saya sampai penelitian ini selesai.

Semoga mendapatkan balasan nikmat dan hidayah dari Allah Subhanahu wata'ala. Amin.

Banjarbaru, Oktober 2018  
Peneliti

Wahyu Arianto  
A1D1 13271

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR DOKUMENTASI PENELITIAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Hasil Guna Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Deskripsi Teoritis .....	7
1. Pengertian Kontribusi .....	7
2. Panjang Tungkai .....	7
3. Keuatan Otot Tungkai .....	9
4. Kekuatan Otot Perut .....	12
5. Akurasi Shooting .....	13
6. Anggota Otot Yang Terlibat Saat Melakukan Shooting .....	15
B. Penelitian Relevan .....	16
C. Kerangka Berpikir .....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	19
A. Variabel Penelitian .....	19
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional .....	19
1. Definisi Konseptual .....	19
2. Definisi Operasional .....	20
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	20
D. Metode Penelitian .....	21
E. Populasi Dan Sampel .....	22
F. Instrumen Penelitian .....	22
G. Teknik Pengumpulan Data .....	23

H. Rancangan Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Hasil Tes pengukuran kontribusi panjang tungkai kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap <i>akurasi shooting</i> pada tim sepakbola smk penerbangan banjarbaru .....	32
4.2. Hasil Perhitungan panjang tungkai kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap <i>akurasi shooting</i> .....	33
4.3. Hasil Perhitungan panjang tungkai kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap <i>akurasi shooting</i> .....	35
4.4. <i>Test of Homogeneity of Variance</i> panjang tungkai ( $X_1$ ), kekuatan otot tungkai ( $X_2$ ), kekuatan otot perut ( $X_3$ ), dan akurasi <i>shooting</i> (Y) .....	36
4.5. Uji linieritas antara $X_1$ terhadap Y .....	37
4.6. Uji linieritas antara $X_2$ terhadap Y .....	37
4.7. Uji keberartian regresi antara $X_1$ terhadap Y .....	39
4.8. Uji keberartian regresi antara $X_2$ terhadap Y .....	39
4.9. Uji keberartian regresi antara $X_1$ $X_2$ dan $X_3$ terhadap Y .....	40
4.10. Uji linieritas antara $X_2$ terhadap Y .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
3.1. Rancangan penelitian kontribusi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut terhadap akurasi <i>shooting</i> .....	21
3.2. Prosedur Pengukuran Panjang Tungkai .....	24
3.3. Alat tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	26
3.4. Gant Sit Up untuk mengukur kekuatan otot perut .....	27
3.5. Tes <i>Shooting</i> Ke Gawang.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat penunjukan pembimbing .....	49
2. Surat Permohonan Izin KeKepala Dinas Pendidikan Provinsi .....	50
3. Surat Permohonan Izin Ke Kepala SMKN Penerbangan Banjarbaru .....	51
4. Surat izin penelitian Dari Kepala Dinas Pendidikan Provinsi .....	52
5. Surat izin penelitian Dari SMK Penerbangan Banjarbaru .....	53
6. Surat Permohonan Peminjaman Alat Laboloriun .....	54
7. Surat Permohonan Peminjaman Alat Sarana dan Prasarana .....	55
8. Surat Tera Alat Meteran .....	56
9. Surat Tera Alat <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	57
10. Surat Tera Alat <i>stopwacth</i> .....	58
11. Surat Pernyataan Peneliti .....	59
12. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing I .....	60
13. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing II .....	61
14. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	62
15. Jadwal Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	63
16. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	64
17. Jadwal Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	65
18. Formulir Tes dan Pengukuran Kosong (Tes Awal) .....	66
19. Daftar Panitia Tes Penelitian .....	67
20. Daftar Tugas Panitia Penelitian .....	68
21. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	69
22. Hasil Uji Normalitas Panjang Tungkai ( $X_1$ ) Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Kekuatan Otot Perut( $X_3$ ) Terhadap Akurasi <i>shooting</i> (Y) Pada Tim Sepak Bola SMK Penerbangan Banjarbaru .....	74
23. Hasil Uji Homogenitas Panjang Tungkai ( $X_1$ ) Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Kekuatan Otot Perut( $X_3$ ) Terhadap Akurasi <i>shooting</i> (Y) Pada Tim Sepak Bola SMK Penerbangan Banjarbaru .....	74
24. Hasil Uji Keberartian Regresi Linier Ganda Antara Panjang Tungkai ( $X_1$ ) Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Kekuatan Otot Perut( $X_3$ ) Terhadap Akurasi <i>shooting</i> (Y) Pada Tim Sepak Bola SMK Penerbangan Banjarbaru .....	78
25. Uji Hipotesis Kontribusi Relatif dan Kontribusi Efektif Antara Panjang Tungkai ( $X_1$ ) Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Kekuatan Otot Perut( $X_3$ ) Terhadap Akurasi <i>shooting</i> (Y) Pada Tim Sepak Bola SMK Penerbangan Banjarbaru .....	79
26. Dokumentasi Penelitian .....	80

## DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar	Halaman
1. Foto Peneliti Bersama Panitia Tes dan Sampel .....	81
2. Foto Panitia Tes dan Sampel.....	81
3. Foto Peneliti dan Panitia .....	82
4. Salah Satu Panitia Bertanya Kepada Peneliti Pada Saat Pengarahan .....	82
5. Foto Peneliti Bersama Panitia Berdoa Bersama .....	83
6. Foto Peneliti dan Sampel .....	83
7. Foto Sampel Penelitian .....	84
8. Foto Peneliti Memberi Arahan Kepada Sampel .....	84
9. Salah Satu Sampel Bertanya Kepada Peneliti.....	85
10. Peneliti dan Sampel Berdoa Bersama .....	85
11. Sampel Melakukan Pemanasan.....	86
12. Sampel Melakukan Pemanasan.....	86
13. Panitia Memberi Arahan Pada Sampel Pada tes Panjang Tungkai.....	87
14. Tes Panjang Tungkai.....	87
15. Panitia Mengarahkan Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	88
16. Sampel Melaksanakan Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	88
17. Sampel Panitia Mengarahkan Tes Kekuatan Otot Perut.....	89
18. Sampel Melaksanakan Tes Kekuatan Otot Perut.....	89
19. Panitia Mengarahkan Tes Akurasi Shooting.....	90
20. Sampel Melaksanakan Tes Akurasi Shooting.....	90
21. Foto Alat dan Perlengkapan Dalam Tes Pengukuran .....	91