

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUNGKAI KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 6  
BANJARBARU**



**OLEH:  
AULIA RAHMAN  
NIM. A1D1 13218**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
BANJARBARU  
2018**

## ABSTRAK

**AULIA RAHMAN. NIM. A1D1 13218.** “*Kontribusi Kelentukan Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (Unlam) Banjarbaru 2018. Dosen Pembimbing I: Drs. Abd. Hamid, M.Pd. Dosen Pembimbing II: Drs. Said Abdillah, M.Pd.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: 1) Ada tidaknya kontribusi kelentukan tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru. 2) Ada tidaknya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru. 3) Ada tidaknya kontribusi kelentukan tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost facto*, dengan teknik tes dan pengukuran.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 6 Banjarbaru berjumlah 20 orang, dan yang menjadi sampel adalah 20 orang dengan teknik pengampilan sampel menggunakan *sampel jenuh*.

Kesimpulan: 1) Ada kontribusi kelentukan tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru. 2) Ada kontribusi kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru. 3) Ada kontribusi kelentukan tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru.

**Kata Kunci: Kontribusi, Kelentukan Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Ketepatan Shooting, Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola, SMP Negeri 6 Banjarbaru.**

## ***ABSTRACT***

**AULIA RAHMAN. NIM. A1D1 13218.** "Contribution of Legs and Leg Muscle Strength to the Accuracy of Shooting Participants in Banjarbaru Middle School Soccer Extracurricular 6". Essay. Department of Sports and Health Education (JPOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) University of Lambung Mangkurat (Unlam) Banjarbaru 2018. Supervisor I: Drs. Abd. Hamid, M.Pd. Supervisor II: Drs. Said Abdillah, M.Pd.

The purpose of the study was to find out: 1) The presence or absence of the contribution of limb flexibility to the accuracy of shooting football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6. 2) There is no contribution of leg muscle strength to the accuracy of shooting football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6. 3) There is no contribution of limb flexibility and leg muscle strength to the accuracy of shooting football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6.

The research method used in this study is *expost facto* method, with test and measurement techniques.

The population in this study were all students who participated in football extracurricular activities in Banjarbaru Middle School 6 amounted to 20 people, and the sample was 20 people with sample appearance techniques using saturated samples.

Conclusion: 1) There is a contribution to the leg size of the accuracy of shooting the football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6. 2) There is a contribution of leg muscle strength contribution to the accuracy of shooting football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6. 3) There is a contribution of limb flexibility and leg muscle strength to the accuracy of shooting football extracurricular participants in Banjarbaru Middle School 6.

**Keywords: Contribution, Leg Determination, Leg Muscle Strength, Accuracy of Shooting, Participants of Football Extracurricular, Public Middle School 6 Banjarbaru.**

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

*“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal dia amat baik bagimu. Dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu, padahal dia amat buruk bagimu, Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui”*

*(Al-Baqarah: 216)*

*“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”.*

*(HR. Turmudzi)*

### **PERSEMBAHAN:**

- Kedua orang tua peneliti, yaitu; H. Ahmad Syauqi (Bapak), dan Hj. Masniah (Ibu) yang tak pernah lelah membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup.
- Adik peneliti, yaitu; Rahmatunnisa dan Kamilla Noor Fariha yang selalu memberi semangat, dukungan dan doa.
- Istri peneliti, yaitu; Fahriana, A.Md, Keb. yang selalu memberi semangat, memberi dukungan, doa serta rasa sayang dan cintanya yang begitu indah buat peneliti.
- Sahabat dan teman-teman peneliti kelas Reguler B1 2013 yang memberi semangat dan dukungan serta canda tawa yang sangat mengesankan selama masa perkuliahan susah senang dirasakan bersama yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUNGKAI KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 6  
BANJARBARU**

Oleh:  
Aulia Rahman  
NIM. A1D1 13218

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Athar, M.Kes.  
NIP. 19590227 198811 1 001

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 Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal, 22 Oktober 2018

### Dewan Penguji:

1. Drs. Athar, M.Kes. (Ketua) .....
2. Drs. Said Abdillah, M.Pd. (Sekretaris) .....
3. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (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 bertandatangan dibawah ini:

Nama : Aulia Rahman  
NIM : A1D113218  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

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

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi, ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, November 2018  
Yang membuat pernyataan,

Materai  
6000

Aulia Rahman  
A1D113218

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta' ala, Dengan limpahan rahmat, taufik, inayah, dan hidayah-Nya jualah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul: *“Kontribusi Kelentukan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 6 Banjarbaru”*. Skripsi ini ditulis untuk menyelesaikan perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

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

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si. M.Sc., Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru
2. Prof. Dr. H. Wahyu., M.S., Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru
3. Dr. H. Zulkifli., M.Pd., Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru
4. Dr. Chairil Faif Pasani., M.Si., Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru

5. Dr. Sunarno Basuki., Drs., M.Kes., Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru
6. Drs. H. Sarmidi, M.Kes., Ketua Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru yang telah bersedia menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ, JPOK, FKIP, ULM BJB dari semester I sampai semester X.
7. Mita Erliana, S.Pd, M.Or. Sekretaris PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa JPOK FKIP ULM dari semester I sampai semester X.
8. Drs.Abd. Hamid., M.Pd., Ketua PSPJ, JPOK, FKIP, ULM Banjarbaru yang telah bersedia menerima peneliti sebagai Mahasiswa JPOK FKIP ULM dari semester I sampai semester X.
9. Drs. H. Athar, M.Kes., Pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan yang berguna selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
10. Drs. Said Abdillah, M.Pd.. Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan arahan selama penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
12. Kedua orang tua (Ahmad Syauqi dan Masniah) yang tercinta yang telah membimbing serta, membesarkan, mendidik. Saudara peneliti yang selalu memberikan motivasi bagi peneliti sampai menyelesaikan Pendidikan S-1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah  
Subhanahu wata'ala. Amin.

Banjarbaru, Oktober 2018  
Peneliti,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR LAINNYA .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teoritis .....	7
1. Pengertian Kontribusi .....	7
2. Kelentukan ( <i>Fleksibility</i> ).....	7
3. Kekuatan Otot Tungkai.....	10
4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	12
5. Tendangan <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola .....	13
6. Profil SMP Negeri 6 Banjarbaru .....	15
B. Penelitian Yang Relevan .....	16
C. Kerangka Berpikir .....	16
D. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	19
1. Definisi Konseptual .....	19
2. Definisi Operasional .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Metode Penelitian.....	21
D. Populasi dan Sampel.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data .....	22

G. Rancangan Analisis Data.....	25
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Diskripsi Data .....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	30
C. Pengujian Hipotesis .....	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	38
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	46
GAMBAR PENELITIAN.....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Data Hasil Tes Pengukuran $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	27
4.2. Data Hasil T-Score $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	29
4.3. Hasil uji Normalitas data Dengan Uji Lilliefors data $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	31
4.4. Hasil uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi data $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	32
4.5. Hasil uji Linieritas Regresi data $X_1$ dan $Y$ .....	32
4.6. Hasil Uji Linieritas Regresi data $X_2$ dan $Y$ .....	33
4.7. Hasil Uji Keberartian Regresi $X_1$ dan $Y$ .....	34
4.8. Hasil Uji Keberartian Regresi $X_2$ dan $Y$ .....	35
4.9. Hasil Uji Liniaritas Regresi Ganda $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	35
4.10. Hasil Uji Hepotesis Kontribusi $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Otot danTungkai Manusia .....	12
2.2. Gerakan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	14
2.3. SMPN 6 Banjarbaru .....	16
2.4 Lapangan 623 Sungai Ulin .....	16
3.1. Rancangan Penelitian Kontribusi .....	21
3.2. <i>Front Split</i> .....	23
3.3. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penunjukan Dosen Pembimbing.....	46
2. Surat Permohonan izin ke BP2T Banjarbaru .....	47
3. Surat Izin Penelitian Dari BP2T Banjarbaru.....	48
4. Surat Izin Penelitian Ke SMP Negeri 6 Banjarbaru.....	49
5. Surat Keterangan Penelitian Dari SMP Negeri 6 Banjarbaru .....	50
6. Surat Izin Ke Pengelola Lapangan Sepakbola 623 Sungai Ulin.....	51
7. Surat Izin Dari Pengelola Lapangan Sepakbola 623 Sungai Ulin .....	52
8. Surat Peminjaman Alat I.....	53
9. Surat Peminjaman Alat II.....	54
10. Surat Tera Alat <i>Back And Dynamometer</i> .....	55
11. Surat Tera Alat Meteran.....	56
12. Surat Tera Alat <i>Stopwatch</i> .....	57
13. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing I.....	58
14. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing II .....	59
15. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	60
16. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	61
17. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	62
18. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	63
19. Formulis Tes dan Pengukuran .....	64
20. Nama-nama Petugas Pelaksanaan Penelitian.....	65
21. Data mentah hasil pengukuran $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	66
22. Hasil Perhitungan $z$ -score dan $t$ -score $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	68
23. Perhitungan .....	70
24. Perhitungan .....	71
25. Perhitungan .....	72
26. Uji Normalitas $X_1$ Dengan Lillifors .....	73
27. Uji Normalitas $X_2$ Dengan Lillifors .....	86
28. Uji Normalitas ( $Y$ ) Dengan Lillifors.....	75
29. Uji Homogenitas Dengan Uji Barlett.....	76
30. Perhitungan Regresi Linear $Y$ Atas $X_1$ .....	78
31. Perhitungan Regresi Linear $Y$ Atas $X_2$ .....	79
32. Perhitungan Regresi Linear $Y$ Atas $X_1$ dan $X_2$ .....	80
33. Menghitung JKG Untuk $X_1$ Dengan $Y$ .....	82
34. Menghitung JKG Untuk $X_2$ Dengan $Y$ .....	83
35. Uji Keberartian Regresi .....	84
36. Uji Linearitas Dan Keberartian Regresi $X_1$ Dengan $Y$ .....	85
37. Uji Linearitas Dan Keberartian Regresi $X_2$ Dengan $Y$ .....	86
38. Kolerasi $X_1$ Dan $X_2$ Dengan $Y$ .....	87
39. Analisis Regresi Gabungan.....	88
40. Uji Hipotesis Dengan Menguji Hipotesis Kontribusi Dalam Statistik .....	89
41. Tabel Uji Lilliefors/Normalitas.....	91
42. Tabel Chi-Kuadrat/Uji Homogenitas .....	92
43. Tabel Distribusi F .....	93

## DAFTAR GAMBAR PENELITIAN

Gambar	Halaman
1. Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian .....	95
2. Seluruh Petugas Penelitian .....	95
3. Peneliti Bersama Seluruh Petugas Penelitian .....	96
4. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Petugas Penelitian .....	96
5. Peneliti Berdoa Bersama Petugas Penelitian .....	97
6. Seluruh Sampel Penelitian.....	97
7. Peneliti Bersama Seluruh Sampel Penelitian .....	98
8. Petugas Memberikan Pengarahan Kepada Sampel Penelitian .....	98
9. Petugas Berdoa Bersama Sampel Penelitian .....	99
10. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Kepala).....	99
11. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Tangan).....	100
12. Petugas Memimpin Pemanasan (Bagian Kaki).....	100
13. Sampel Bersiap Melakukan Tes Kelenturan Otot Tungkai .....	101
14. Petugas Memasang Pengingat Kepada Sampel.....	101
15. Sampel Bersiap Melakukan Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	102
16. Peneliti Dan Petugas Penelitian Serta Sampel Penelitian.....	102