

**PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN MOTIVASI  
LATIHAN TERHADAP KETRAMPILAN SHOOTING SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 91 JAKARTA**


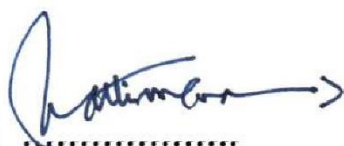




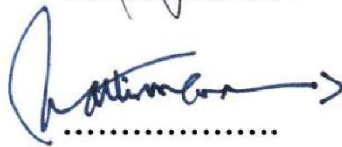
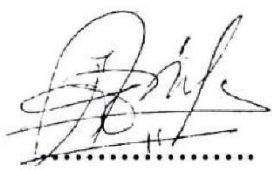
**FARHAN RAKA IBRAHIM  
6825145001**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI  
KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u><b>Andri Irawan, M.Pd</b></u> NIP. 19800909 200604 1 001	 .....	16-08-2021 .....
<b>Pembimbing II</b>		
<u><b>Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd</b></u> NIP. 19820202 201012 1 003	 .....	14-08-2021 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u><b>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</b></u> NIP. 19740815 200501 1 003	Ketua	 .....	17-08-2021 .....
2. <u><b>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd</b></u> NIP. 19850504 201903 2 015	Sekretaris	 .....	14-08-2021 .....
3. <u><b>Andri Irawan, M.Pd</b></u> NIP. 19800909 200604 1 001	Anggota	 .....	16-08-2021 .....
4. <u><b>Ferry Yohannes Wattimena S.Pd, M.Pd</b></u> NIP. 19820202 201012 1 003	Anggota	 .....	14-08-2021 .....
5. <u><b>Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd</b></u> NIP. 19740402 200501 1 003	Anggota	 .....	13-08-2021 .....

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



(Farhan Raka Ibrahim)  
No. Reg. 6825145001

**PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN MOTIVASI LATIHAN  
TERHADAP KETRAMPILAN SHOOTING SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 91 JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dalam rangka untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh kekuatan otot tungkai dan motivasi latihan terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 91 Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif asosiatif. Sampel ditetapkan sebanyak 20 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif asosiatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 91 Jakarta. Terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel motivasi latihan terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 91 Jakarta. Terdapat pengaruh positif dan signifikan kekuatan otot tungkai dan motivasi latihan secara bersama-sama terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 91 Jakarta.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Motivasi Latihan, Keterampilan Shooting

**THE EFFECT OF LIMB MUSCLE STRENGTH AND EXERCISE  
MOTIVATION ON SHOOTING SKILLS OF EXTRACURRICULAR FUTSAL  
STUDENTS OF SMAN 91 JAKARTA**

**ABSTRACT**

*This study was conducted in order to determine and analyze the effect of leg muscle strength and exercise motivation on the shooting skills of futsal extracurricular students at SMAN 91 Jakarta. The method used in this study is a quantitative asosiative. The sample was set as many as 20 students with purposive sampling technique. The research method uses quantitative asosiative. The results showed that there was a positive and significant effect of the variable leg muscle strength on the shooting skills of futsal extracurricular students at SMAN 91 Jakarta. There is a positive and significant effect of training motivation variable on the shooting skills of futsal extracurricular students at SMAN 91 Jakarta. There is a positive and significant effect of leg muscle strength and training motivation together on the shooting skills of futsal extracurricular students at SMAN 91 Jakarta.*

*Keywords: Leg Muscle Strength, Exercise Motivation, Shooting Skills*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farhan Raka Ibrahim  
NIM : 6825145001  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : raka.farhan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Latihan Terhadap  
Keterampilan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 91  
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 3 September 2021

Penulis

(Farhan Raka Ibrahim )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd**, Bapak **Ferry Johannes Wattimena, M.Pd** dan Bapak **Ari Subarkah, M.Pd** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, pihak **SMAN 91 Jakarta** yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Almarhum Bapak **Sirad Ibrahim** selaku ayah saya, **Henny Eka Lestari** selaku ibu saya, **Farah Distha Lefina** selaku adik saya **dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat saya **Andrian Adam, Danny Kurniawan** dan **Rahdian Firmansyah**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Agustus 2021

Farhan Raka Ibrahim

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Variabel Terikat atau Dependent Variabel (Y) .....	8
2. Variabel Bebas atau Independent Variabel (X1) .....	23
3. Variabel Bebas atau Independent Variabel (X2).....	29
B. Kerangka Berpikir.....	42
C. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	
A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Metode Penelitian .....	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Hipotesis Statistika .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	
A. Deskripsi Data .....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74



<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbedaan Futsal dan Sepakbola.....	10
2. Kisi-kisi Variabel Motivasi Latihan .....	47
3. Hasil Test Kekuatan Otot Kaki .....	57
4. Data Awal Hasil Tes Keterampilan Shooting Futsal .....	58
5. Data Akhir Hasil Tes Keterampilan Shooting Futsal.....	59
6. Uji Validitas Variabel Motivasi Latihan ( $X_2$ ) .....	60
7. Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Latihan ( $X_2$ ) .....	62
8. Uji Normalitas Data .....	63
9. Uji Multikolinearitas .....	64
10. Output Persamaan Regresi Berganda .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ukuran Lapangan Futsal .....	11
2. Anatomi Otot tungkai.....	28
3. Desain Penelitian .....	50
4. <i>Point Test Shooting</i> .....	49
5. Uji Normal <i>Probability Plot</i> .....	63
6. Pengujian <i>Heterokedastisitas</i> .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Deskripsi Data .....	78
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian .....	81
3. Kisi-kisi Kuesioner Motivasi .....	87
4. Surat Menyurat .....	88
5. Daftar Riwayat Hidup .....	90

