

RINGKASAN

Komarudi Ali Sa'bana, Hubungan Daya Ledak Otot tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling Shoot* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB). Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2016

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui (1) hubungan antara power tungkai dengan keterampilan *dribbling shoot* (2) hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling shoot* dan (3) hubungan power otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *Dribbling shoot* pada siswa usia 15 - 16 tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) secara bersama-sama.

Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tehnik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB ISA.MB yang berjumlah 20 orang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tehnik korelasi sederhana dan berganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Dari uji keberartian koefisien korelasi $r_{y1} = 0,624$ adalah signifikan, yang berarti semakin baik *power* Otot Tungkai akan baik pula *dribbling shoot* yang dilakukan. Koefisien determinasi Daya Ledak (*power*) Otot Lengan dengan keterampilan *dribbling shoot* (r_{y1^2}) = 0,389 hal ini berarti bahwa 38,93% *dribbling shoot* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai (X_1). (2) Dari uji keberartian yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling shoot* didukung oleh data penelitian.

Koefisien determinasi kelincahan dengan *dribbling shoot* (r_{y2^2}) = 0.261 hal ini berarti bahwa 26,11% *dribbling shoot* ditentukan oleh Kelincahan(X_2). (3) Uji keberartian koefisien korelasi $R_{y1-2} = 0,667$ adalah signifikan.

Koefisien determinasi $(R_{y_{1.2}})^2 = 0,444$ hal ini berarti bahwa 44,48% *dribbling shoot* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai dan kelincahan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara power otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling shoot* pada siswa usia 15-16 tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) secara bersama-sama.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat-Nya, skripsi yang berjudul Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Ketrampilan *Dribbling shoot* Pada Sekolah Sepak Bola Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) , dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dalam memberikan nikmat sehat wal afiat dan memberikan segala kemudahan. Kepada yang terhormat: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Kepada yang terhormat Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Prof. Dr. Mulyana. M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I. Bapak Andri Irawan. M.Pd selaku pembimbing II. Dosen-dosen sepakbola dan futsal FIK UNJ serta KOP sepakbola UNJ.

Terimakasih kepada Kepala Pelatih SSB ISA.MB dan para siswa yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Terutama ucapan terima kasih ini saya berikan kepada Ayahanda dan Ibunda tersayang, yang selalu memberikan nasehat maupun motivasi agar semangat untuk terus berjuang dalam menyelesaikan kuliah serta skripsi ini, serta atas dukungan material maupun moril. Dengan segala kelebihan dan kekurangannya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Jakarta, Juni 2016

K.A.S

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	8
1) Keterampilan <i>Dribbling shoot</i>	8
2) Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Tungkai	22
3) Kelincahan.....	26
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metode Penelitian	36
D. Desain Penelitian.....	36
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	37
F. Teknik Pengambilan Data	38
G. Teknik Analisa Data	46
1) Mencari Persamaan Regresi	46
2) Mencari Koefisien Korelasi	47
3) Uji Keberartian Koefisiensi Korelasi	47
4) Mencari Koefisiensi Diterminasi	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	51
1) Variabel <i>Dribbling Shoot</i>	51
2) Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	53
3) Variabel Kelincahan	54
B. Pengujian Hipotesis	56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	59
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Norma tes <i>vertical jump</i>	40
Tabel 2.	Norma tes kelincahan.....	42
Tabel 3.	deskripsi Data penelitian	51
Tabel 4.	Distribusi frekuensi <i>dribbling shoot</i>	52
Tabel 5.	Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai	53
Tabel 6.	Distribusi frekuensi kelincahan	54
Tabel 7.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) dengan (Y)	56
Tabel 8.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) dengan (Y)	57
Tabel 9.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	58
Tabel 10.	Data <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i> sebelum T-score	64
Tabel 11.	Data compere Y	67
Tabel 12.	Daftar hasil tes daya ledak otot tungkai dan <i>dribbling shoot</i> ...	68
Tabel 13.	Data mentah yang di ubah menjadi <i>T-score</i>	75
Tabel 14.	Data persiapan regresi	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring dengan kaki bagian dalam	10
Gambar 2. Menggiring dengan kaki bagian luar.....	11
Gambar 3. Menggiring dengan Punggung kaki	12
Gambar 4. <i>Shooting</i> Menggunakan punggung kaki	16
Gambar 5. Test <i>vertical jump</i>	38
Gambar 6. Lintasan lari <i>T-test agility</i>	42
Gambar 7. Lintasan tes <i>dribbling</i>	44
Gambar 8. Target tes <i>shooting</i>	45
Gambar 9. Dokumentasi tes <i>Vertical jump</i>	90
Gambar 10. Dokumentasi penelitian tes kelincahan	91
Gambar 11. Dokumentasi penelitian tes <i>Dribbling</i>	93
Gambar 12. Target <i>Shooting</i>	95
Gambar 13. Dokumentasi penelitian tes <i>Shooting</i>	95

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Histogram Data <i>Dribbling Shoot</i> (Y)	46
Grafik 2. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	48
Grafik 3. Histogram Data Kelincahan (X_2)	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah variable Y.....	64
Lampiran 2. Data tes daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan dribbling shoot	68
Lampiran 3. Langkah-langkah perhitungan	69
Lampiran 4. Data Mentah yang diubah dalam T Skor	75
Lampiran 5. Data Persiapan untuk Persiapan Uji Regresi dan Korelasi	76
Lampiran 6. Menghitung rata-rata dan simpangan baku T – Skor	77
Lampiran 7. Perhitungan persamaan regresi	80
Lampiran 8. Mencari koefisien korelasi dan uji keberartian koefisien korelasi	86
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes	92