

RINGKASAN

RIZQI ILHAM. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler MAN 2 Kabupaten Tangerang. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017.

Ketepatan *shooting* penalti yang dihasilkan siswa MAN 2 Kabupaten Tangerang masih kurang, hal ini dikarenakan kurangnya dukungan dari faktor fisik seperti kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan ketepatan tendangan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer* (Ismaryati), Tes koordinasi mata dan kaki menggunakan *Mitchell Soccer Test* (Ngatman), Tes tendangan penalti menggunakan tes menembak ke gawang (Sukatamsi). Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN 2 Kabupaten Tangerang yang berjumlah 32 orang. Teknik analisis data menggunakan uji F pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) ada hubungan yang signifikan antara Otot Tungkai dengan Ketepatan Penalti peserta ekstrakurikuler sepak bola di MAN 2 Kabupaten Tangerang. 2) ada

hubungan yang signifikan antara Koordinasi Matakaki dengan Ketepatan Penalti peserta ekstrakurikuler sepak bola di MAN 2 Kabupaten Tangerang. 3) ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, dengan Ketepatan Penalti peserta ekstrakurikuler sepak bola di MAN 2 Kabupaten Tangerang. Secara rinci sumbangan yang diberikan oleh variabel kekuatan otot tungkai sebesar 11,45 % dan sumbangan variabel koordinasi matakaki sebesar 56,05 %.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata- Kaki Dengan Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di MAN 2 Kabupaten Tangerang” dapat diselesaikan dengan lancar. Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: .

1. Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, yang telah memeberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
2. Koordinator Porgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd. M.Kes. AIFO, yang telah membimbing dalam perkuliahan di FIO.
3. Bapak Drs. Nur Ali, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Bapak Andri Irawan M.Pd sebagai pembimbing I, dan bapak Hermanto, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.

5. Bapak, Ibu Guru dan staf TU di MAN 2 Kabupaten Tangerang yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
6. Bapak, dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
7. Rekan-rekan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebut satu-persatu.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Jakarta, Juli 2017

RI

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Perumusan Masalah	14
E. Manfaat Penelitian	14
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. KERANGKA TEORI.....	16
1. Sejarah Sepakbola	16
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	19
3. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	20
4. Hakikat Tendangan Penalti (<i>shooting</i>)	32
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Penalti	34

6. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan	
Sepakbola.....	36
7. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	36
8. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki	38
9. Hakikat Ketepatan	39
B. KERANGKA BERPIKIR	41
C. HIPOTESIS PENELITIAN	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
C. Metode Penelitian	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Populasi dan Sampel.....	48
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	61
B. Pengujian Hipotesis	65
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai	61
Tabel 2	Distribusi Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Kaki.....	63
Tabel 3	Distribusi Hasil Penelitian Ketepatan Penalti	64
Tabel 4	Uji Normalitas	66
Tabel 5	Uji Linearitas.....	67
Tabel 6	Uji Korelasi	68
Tabel 7	hasil Analisis Regresi Berganda	69
Tabel 8	Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efisien	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Menendang	22
Gambar 2	Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	23
Gambar 3	Menendang dengan Kaki Bagian Luar.....	24
Gambar 4	Menendang dengan Punggung Kaki.....	25
Gambar 5	Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	26
Gambar 6	Menghentikan Bola.....	27
Gambar 7	Menyundul Bola.....	29
Gambar 8	Tendangan Penalti	33
Gambar 9	Desain Penelitian.....	46
Gambar 10	Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	50
Gambar 11	Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki	51
Gambar 12	Pelaksanaan Tes Ketepatan Tembakan Penalti	53
Gambar 13	Diagram Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai	62
Gambar 14	Diagram Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Kaki.....	63
Gambar 15	Diagram Frekuensi Ketepatan Tembakan Penalti.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian	79
Lampiran 2	Statistik Penelitian	82
Lampiran 3	Uji Normalitas	84
Lampiran 4	Uji Linieritas	85
Lampiran 5	Uji Korelasi	86
Lampiran 6	Dokumentasi	88
Lampiran 7	Surat Izin Melakukan Penelitian.....	97
Lampiran 8	Surat Telah Melakukan Penelitian.....	98