

**PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN *MENTAL SKILLS* TERHADAP
KETERAMPILAN SHOOTING ATLET SEKOLAH SEPAK
BOLA (SSB) BANGKA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**YUNITA
9903819015**

**PENDIDIKAN JASMANI
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Magister Pendidikan Jasmani)		30/8/22
2.	Susilo, M.Pd, D.Ed (Pembimbing I)		30/8/22
3.	Dr. Aan Wasan, M.Si (Pembimbing II)		25/8/22
4.	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Pengaji)		25/8/22
5.	Dr. Tирто Apriyanto, M.Si (Pengaji)		29/8/22
Nama : Yunita No. Registrasi : 9903819015			

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Susilo, M.Pd, D.Ed

Tanggal : 30 Agustus 2022



Dr. Aan Wasan, M.Si

Tanggal : 25 Agustus 2022

Nama



Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus
(Ketua)¹

30/08/2022

(Tanda tangan)

(Tanggal)



Dr. Oman U. Subandi, M.Pd
(Koordinator Prodi)²

30 Agustus 2022

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Nama : Yunita

No. Registrasi : 9903819015

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2019

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI, KEKUATAN OTOT KAKI DAN *MENTAL SKILLS* TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING ATLET SEPAKBOLA BANGKA

Yunita

Yunita_9903819015@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, dan *mental skills* terhadap keterampilan shooting atlet Sekolah Sepak Bola Bangka. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif asosiatif dengan teknik non tes, sedangkan teknik analisisnya menggunakan pendekatan analisis jalur. Penelitian ini dilakukan di SSB Selindung 89, Bangka yang berusia 9-12 tahun berjumlah 36 orang. Untuk mengukur keterampilan shooting menggunakan tes keterampilan menembak bola yang diletakkan pada titik 8 m di depan gawang/target. Uji koordinasi mata-kaki dengan menendang bola ke dinding atau *Threebox Wall Soccer Test*. Uji kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer* dengan tiga kali percobaan. Sedangkan Tes *mental skills* menggunakan angket. Kesimpulan dari hasil penelitian 1)Koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung terhadap keterampilan shooting sebesar 34,1%. 2)Kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap keterampilan shooting sebesar 45,3%. 3)*Mental skills* berpengaruh langsung terhadap keterampilan shooting sebesar 35,4%. 4)Koordinasi mata-kaki berpengaruh langsung terhadap *mental skills* sebesar 23,5%. 5)Kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap *mental skills* sebesar 44,8%. 6)Koordinasi mata-kaki berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan shooting atlet melalui mental skills sebesar 50,7%. 7)Kekuatan otot tungkai berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan shooting atlet melalui mental skills sebesar 43,8%.

Kata kunci:Koordinasi Mata-Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, *Mental Skills*, Shooting

THE EFFECT OF EYE-FOOT COORDINATION, LEG MUSCLE STRENGTH AND MENTAL SKILLS ON SHOOTING SKILLS OF BANGKA FOOTBALL ATHLETS

Yunita

Yunita_9903819015@mhs.unj.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of eye-foot coordination, leg muscle strength, and mental skills on the shooting skills of Bangka Football School athletes. The research method used is an associative quantitative approach with non-test techniques, while the analysis technique uses a path analysis approach. This research was conducted at SSB Selindung 89, Bangka, aged 9-12 years, totaling 36 people. To measure shooting skills, use a ball shooting skill test which is placed at a point 8 m in front of the goal/target. Test your eye-foot coordination by kicking the ball against a wall or the Threebox Wall Soccer Test. Test leg muscle strength using a leg dynamometer with three trials. While the mental skills test uses a questionnaire. Conclusions from the results of the study 1) Eye-foot coordination has a direct effect on shooting skills by 34.1%. 2) Leg muscle strength has a direct effect on shooting skills by 45.3%. 3) Mental skills directly affect shooting skills by 35.4%. 4) Eye-foot coordination has a direct effect on mental skills by 23.5%. 5) Leg muscle strength has a direct effect on mental skills by 44.8%. 6) Eye-foot coordination has an indirect effect on shooting skills of athletes through mental skills of 50.7%. 7) Leg muscle strength has an indirect effect on athletes' shooting skills through mental skills of 43.8%.

Keywords:Eye-Foot Coordination, Leg Muscles, Mental Skills, Shooting

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yunita
NIM : 9903819015
Tempat/Tanggal Lahir : Air Pengabis, 29 Juni 1995
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN *MENTAL SKILLS* TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BANGKA” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Agustus 2022

Yang menyatakan,



YUNITA
9903819015

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunita
NIM : 9903819015
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2019
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat penyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



(Yunita)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Yunita
NIM : 9903819015
Fakultas/Prodi : Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : yunitanita209@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (...)

yang berjudul :

**PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI, KEKUATAN OTOT KAKI DAN
MENTAL SKILLS TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING ATLET
SEPAKBOLA BANGKA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 25 Agustus 2022

Penulis

(Yunita)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, Assalamualaikum Wr.Wb.

Salam Olahraga, Jaya.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga tesis yang disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar magister telah dapat diselesaikan.

Tesis yang berjudul **Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki, Kekuatan Otot Tungkai Dan Mental Skills Terhadap Keterampilan Shooting Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Bangka** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan dapat diselesaikan. Dengan bangga peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Ibu Prof. Dr. Wardani Rahayu, M.Si, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd, Kepada dosen pembimbing Bapak Susilo, M.Pd, D.Ed dan Bapak Dr. Aan Wasan, M.Si yang telah membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan tesis.

Peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penulisan dan penyusunan tesis masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Besar harapan peneliti untuk kritik dan saran guna memperbaiki tesis ini. Semoga tesis yang telah disusun dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin ya rabbal'alamin.

Jakarta, Agustus 2022

Peneliti

Yunita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Penelitian	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
F. <i>State Of The Art</i>	8
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Teoritik	29
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data.....	42
H. Hipotesis Statistik	46

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Uji Normalitas Data.....	53
C. Pembahasan	66
D. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Implikasi	74
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	126

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Perjalanan Penelitian.....	10
Gambar 2.1 Teknik Dasar Grassroots Football....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Bentuk Lapangan Untuk Tes Shooting	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3 Tes Koordinasi Mata-Kaki	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.4 Intrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	43
Gambar 3.5 Diagram Jalur	45
Gambar 3.6 Skema Jalur Substruktural 1.....	46
Gambar 3.7 Skema Jalur Substruktural 2.....	46
Gambar 4.1 Histogram Koordinasi Mata-Kaki	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2 Histogram Kekuatan Otot Tungkai	50
Gambar 4.3 Histogram <i>Mental Skills</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.4 Histogram Keterampilan Shooting	52
Gambar 4.5 Diagram Jalur Substruktural 1.....	59
Gambar 4.6 Diagram Jalur Substruktural 2	61
Gambar 4.7 Diagram Jalur Penelitian	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	<i>State Of The Art</i> Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	<i>Kisi-Kisi Angket Mental Skills</i>	43
Tabel 4.1	Deskripsi Data Variabel Koordinasi Mata-Kaki , Kekuatan Otot Tungkai , <i>Mental Skills</i> dan Keterampilan Shooting	48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	49
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	50
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi <i>Mental Skills</i>	51
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Keterampilan Shooting	52
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran	53
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas	54
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas.....	55
Tabel 4.9	Model Summary Substruktural 1.....	57
Tabel 4.10	Anova Substruktural 1	58
Tabel 4.11	Koefisien Substruktural 1	58
Tabel 4.12	Model Summary Substruktural 2	60
Tabel 4.13	Anova Substruktural 2	60
Tabel 4.14	Koefisien Substruktural 2	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Angket Penelitian	82
Lampiran 2	Kisi-Kisi Angket Penelitian	84
Lampiran 3	Hasil Turnitin.....	85
Lampiran 4	Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen Uji Coba	106
Lampiran 5	Data Penelitian	110
Lampiran 6	Uji Analisis Jalur	112
Lampiran 7	Uji Normalitas	113
Lampiran 8	Uji Homogenitas.....	115
Lampiran 9	Uji Linearitas	116
Lampiran 10	Surat Validasi Ahlli	118
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian.....	121
Lampiran 12	Surat Balasan Penelitian	122
Lampiran 13	Surat Verifikasi Artikel dan Jurnal dari GAD	123
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian	125
Lampiran 14	Daftar Riwayat Hidup.....	126