

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN  
FUTSAL DI CLUB FUTSAL NAPOROK FC**



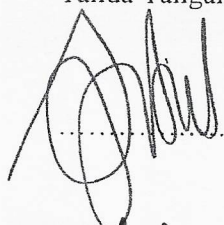

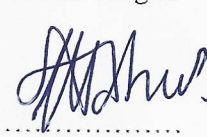



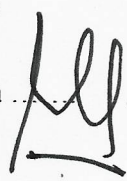
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUTIHA  
6825152616**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2023**

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Nur Fitranto, SPd., M.Pd.</u> NIP. 19850618201504100 2			27/02/23
Pembimbing II <u>Dr. dr Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR</u> NIP. 19730705200912100 2			02/03/23
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815200501100 3	Ketua		02/03/23
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		02/03/23
3. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		28/02/23
4. <u>Nur Fitranto, SPd., M.Pd.</u> NIP. 19850618201504100 2	Anggota		27/02/23
5. <u>Dr. dr Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR</u> NIP. 19730705200912100 2	Anggota		02/03/23

Tanggal Lulus : 03 Feb 2023

## 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, 3 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,

  
Muth: 

No.Reg. 6825152616



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 : Mutiha  
NIM : 6825152616  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Konsentrasi Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : mutihapakpahan@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 : HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN  
FUTSAL DI CLUB FUTSAL NAPOROK FC

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, 03 Maret, 2023

Penulis

( Mutiha )

# **HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL DI KLUB FUTSAL NAPOROK FC**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan menggiring bola, daya ledak otot tungkai dengan menggiring bola, indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai secara simultan dengan menggiring bola. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi untuk menguji hubungan antar variabel. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, sehingga masing – masing variabel dilakukan tes secara tersendiri. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dari populasi sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Sampel dilibatkan dalam pengambilan data tes setiap variabel yang dilakukan sebanyak satu kali. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi, dan uji f dalam analisis regresi. Hasil penelitian antara indeks massa tubuh dan menggiring bola sebesar  $0,012 > 0,5$ , dan hasil tes antara daya ledak otot tungkai dengan menggiring bola tidak terdapatnya korelasi. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai secara simultan dengan menggiring bola dengan presentase sebesar 25,3%

**Kata kunci:** *imt, daya ledak otot tungkai, meggiring*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND EXPLOSIVE  
POWER OF LIMB MUSCLES BY DRIBBLING IN FUTSAL GAMES AT  
NAPOROK FC FUTSAL CLUB**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between body mass index with dribbling, limb muscle, explosive power with dribbling, body mass index and leg muscle explosive power simultaneously with dribbling. This research was conducted using a quantitative approach with a correlation method to test the relationship between variables. The data collection technique uses a test, so that each variable is tested separately. The sample used was 30 people from a population of 50 people. The sampling technique was carried out by purposive sampling method. The sample was involved in taking test data for each variable which was carried out once. Data analysis techniques in this study used descriptive statistics, correlation tests, and f tests in regression analysis. The results of the study between body mass index and dribbling were  $0.012 > 0.5$ , and the test results between leg muscle explosiveness and dribbling had no correlation. There is a relationship between body mass index and leg muscle explosive power simultaneously with dribbling with a percentage of 25.3%.*

**Keywords:** *bmi, explosive power of limb muscles, dribbling*

## **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, 3 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,

Muthia  
No.Reg. 6825152616

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Konsentrasi Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Nur Fitranto, S. Pd., M. Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam pengembangan skripsi ini. Terakhir kepada Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan membimbing saya selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini. Teristimewa kepada kedua orang tua saya bapak saya **Pantas Nelson Pakpahan** dan **Mama Norita Hutabarat** yang telah memberikan dukungan moral maupun materil. Keluarga saya abang saya yaitu **Sangkaptua Hutabarat, Martin Hutabarat** dan juga **Rolando Hutabarat** yang selalu memberikan nasehat dan dukungan agar saya cepat menyelesaikan skripsi ini. Dan juga kepada teman – teman saya yaitu **Julio Felix Sihombing, Tedy Panjaitan,** dan **Mitha Sinaga** yang selalu mendukung dan membantu saya dalam membuat skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu olahraga

Jakarta, 9 Januari 2023



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Hakikat Futsal .....	6
2. Hakikat Menggiring Bola .....	11
3. Hakikat Indeks Massa Tubuh .....	21
4. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	31

F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Hipotesis Statistika.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Hipotesis.....	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

1. Klasifikasi IMT WHO .....	22
2. Klasifikasi IMT Nasional.....	22
3. Deskripsi Data Indeks Massa Tubuh .....	36
4. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	37
5. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	38
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	39
7. Deskripsi Data Menggiring Bola .....	40
8. Distribusi Frekuensi Menggiring Bola.....	40
9. Hasil Uji Korelasi IMT dengan Menggiring Bola .....	42
10. Hasil Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Menggiring Bola..	43
11. Hasil Uji Simultan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

1. Otot Tungkai Atas .....	15
2. Otot Tungkai Bawah dan Otot Kaki .....	16
3. Menggiring Bola (dribbling) .....	19
4. Desain Penelitian.....	25
5. Instrumen Tes dribbling .....	29
6. Histogram Indeks Massa Tubuh.....	41
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	40
8. Histogram Menggiring Bola .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian .....	51
2. Perhitungan Deskripsi Data .....	52
3. Perhitugan Uji Korelasi.....	58
4. Perhitungan Analisis Regresi .....	59
5. Distribusi Nilai r Tabel .....	60
6.Dokumentasi .....	61
7.Surat Izin Penelitian .....	62
8. Surat Balasan Penelitian.....	63