

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA PADA PEMAIN FUTSAL EKSTRAKURIKULER SMK
BARUNAWATI JAKARTA UTARA**



Intelligentia - Dignitas

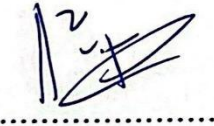
**MUHAMMAD AFFAN GHIFARIANSYAH
1603622049**

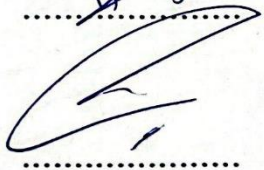
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.RM NIP. 197307052009121002		20 / 7 2026

Pembimbing II		
Dzulfiqar Diyananda, S.T.,M.Pd NIP. 199005172022031004		17 / 7 2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Muhamad Arif, M.Pd NIP. 202501230219831101	Ketua		20 / 7 2026
Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Sekretaris		17 / 7 2026
Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.RM NIP. 197307052009121002	Anggota		20 / 7 2026
Dzulfiqar Diyananda, S.T.,M.Pd NIP. 199005172022031004	Anggota		17 / 7 2026
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		17 / 7 2026

Tanggal Lulus: 10 Juli 2026

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis untuk dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dengan jelas sebagai 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 lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Affan Ghifariansyah

NIM. 1603622049

ABSTRAK

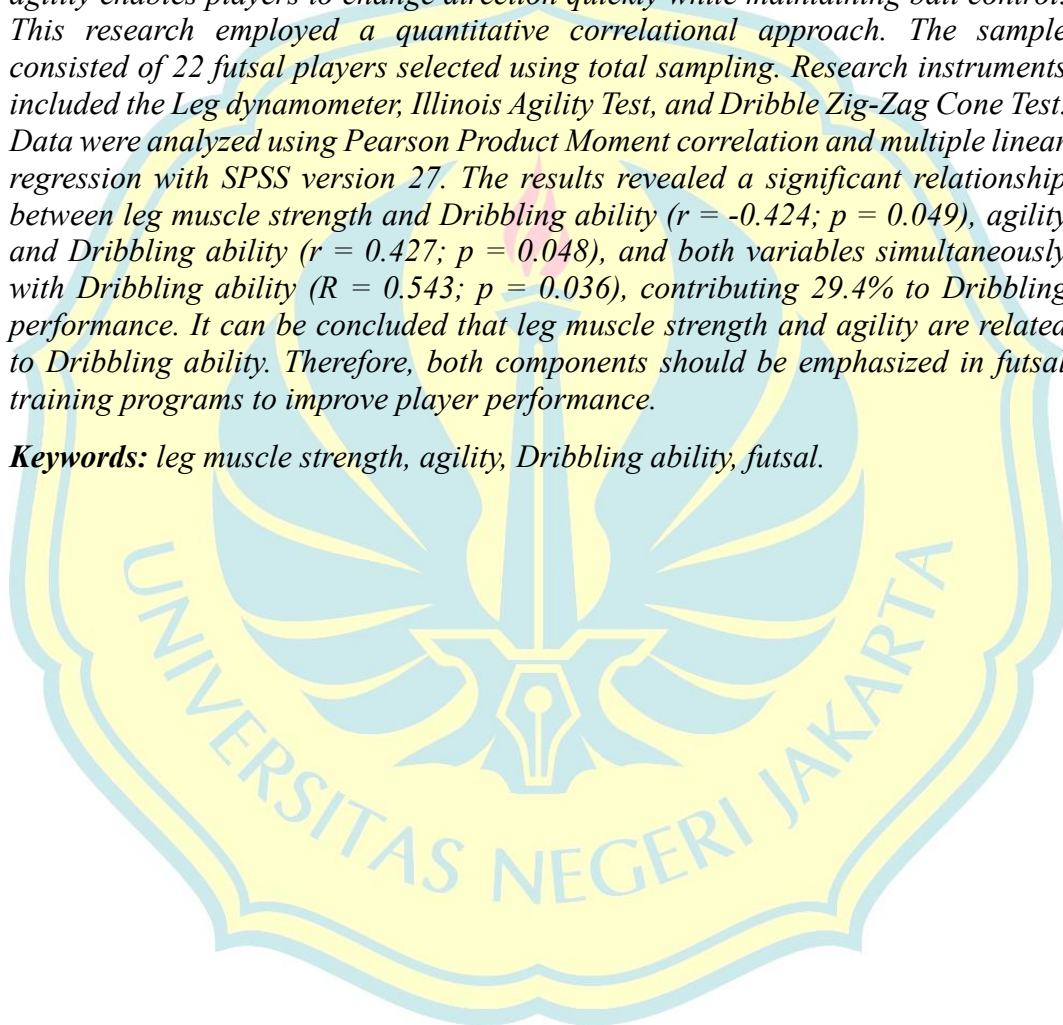
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Barunawati Jakarta Utara. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar penting dalam futsal yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan kelincahan. Secara teoritis, kekuatan otot tungkai mendukung gerakan yang kuat dan stabil, sedangkan kelincahan membantu pemain mengubah arah dengan cepat saat menguasai bola. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 22 pemain futsal yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi *Leg dynamometer*, *Illinois Agility Test*, dan *Dribble Zig-Zag Cone Test*. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola ($r = -0,424$; $p = 0,049$), antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ($r = 0,427$; $p = 0,048$), serta secara bersama-sama ($R = 0,543$; $p = 0,036$) dengan kontribusi sebesar 29,4%. Disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu, kedua komponen tersebut perlu dikembangkan dalam program latihan futsal.

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, kelincahan, menggiring bola, futsal.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between leg muscle strength and agility with Dribbling ability among futsal extracurricular players at SMK Barunawati North Jakarta. Dribbling is one of the fundamental techniques in futsal and is influenced by physical condition, particularly leg muscle strength and agility. Theoretically, leg muscle strength supports Powerful and stable movements, while agility enables players to change direction quickly while maintaining ball control. This research employed a quantitative correlational approach. The sample consisted of 22 futsal players selected using total sampling. Research instruments included the Leg dynamometer, Illinois Agility Test, and Dribble Zig-Zag Cone Test. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation and multiple linear regression with SPSS version 27. The results revealed a significant relationship between leg muscle strength and Dribbling ability ($r = -0.424$; $p = 0.049$), agility and Dribbling ability ($r = 0.427$; $p = 0.048$), and both variables simultaneously with Dribbling ability ($R = 0.543$; $p = 0.036$), contributing 29.4% to Dribbling performance. It can be concluded that leg muscle strength and agility are related to Dribbling ability. Therefore, both components should be emphasized in futsal training programs to improve player performance.

Keywords: leg muscle strength, agility, Dribbling ability, futsal.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Affan Ghifariansyah

NIM : 1603622049

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Alamat email : Mhmdffan@gmail.com

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

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

yang berjudul : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL
EKSTRAKURIKULER SMK BARUNAWATI JAKARTA UTARA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 20 Juli 2026

Penulis

Muhammad Affan Ghifariansyah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Menggiring Bola SMK Barunawati Jakarta Utara” ini dengan baik.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama.
2. **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
3. **Dinan Mitsalina S.Or M.Or** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi akademik selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS** selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini
5. **Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran konstruktif, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.

Jakarta, Juni 2026

Muhammad Affan Ghifariansyah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 10
1. Hakikat Ilmu Keolahragaan dan Kondisi Fisik dalam Permainan Futsal	10
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	11
a) Pengertian Kekuatan Otot Tungkai.....	11
b) Stuktur Otot Tungkai	13
c) Kekuatan Otot Tungkai sebagai Kekuatan Maksimal.....	15
d) Mekanisme Fisiologis Kekuatan Otot	16
e) Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Tungkai	17
f) Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Menggiring Bola	17
3. Hakikat Kelincahan.....	19
a) Pengertian Kelincahan	19
b) Komponen-Komponen Kelincahan	20
c) Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.....	21
d) Pengukuran Kelincahan dalam Futsal.....	22
e) Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola	22
4. Hakikat Kemampuan Menggiring Bola	23
a) Pengertian Menggiring Bola	23
b) Tujuan Menggiring Bola.....	23
c) Teknik Dasar Menggiring Bola.....	24
d) Stabilitas dan Kontrol Bola dalam Dribbling	24
e) Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola	25
f) Pengukuran Kemampuan Menggiring Bola	26
5. Karakteristik Komponen Fisik yang Dominan dalam Permainan Futsal.....	26
6. Mekanisme Hubungan Antarvariabel dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan	27
7. Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Barunawati Jakarta Utara	28
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	32

D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Karakteristik Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	49
H. Hipotesis Statistik.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data	53
B. Uji Normalitas	54
C. Uji Hipotesis	55
D. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
RIWAYAT HIDUP.....	79

DAFTAR TABEL

1. Penelitian yang Relevan.....	29
2. Indikator Penilaian Leg Dynamometer	43
3. Indikator Penilaian Illinois Agility Test	45
4. Indikator Penilaian Dribble Zig Zag Cone.....	48
5. Klasifikasi Koefisien Korelasi	51
6. Deskriptif Statistik	53
7. Uji Normalitas	54
8. Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	56
9. Uji Hipotesis Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.....	57
10. Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai & Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	58



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Struktur Otot Quadriceps	13
2. Gambar Struktur Otot Hamstring	14
3. Gambar Struktur Otot Gastrocnemius dan Soleus	15
4. Gambar Leg Dynamometer Test	41
5. Gambar Illinois Agility Test	43
6. Gambar Dribble Zig Zag Cone	46



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	69
2. Surat Balasan Penelitian.....	70
3. Data Mentah	71
4. Data Dengan Nilai Tes Terbaik	72
5. Hasil Uji Normalitas SPSS	73
6. Hasil Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola	73
7. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola	74
8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	74
9. Dokumentasi Tes <i>Leg dynamometer</i>	75
10. Dokumentasi Illinois <i>Agility Test</i>	76
11. Dokuemtasi Tes <i>Dribbling Zig Zag Cone</i>	77
12. Dokumetasi Bersama Sampel	78

