

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING PADA ATLET PUTRI JAYA PUTRA JAKARTA**



RIHLA NUER AULIA

1602620049

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA ATLET PUTRI JAYA PUTRA JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting*, (2) mengetahui hubungan antara koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting*, serta (3) mengetahui hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* pada atlet Putri Jaya Putra Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 18 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui tes kekuatan otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki, serta tes ketepatan *shooting*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting*, (2) terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *shooting*, serta (3) secara simultan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan signifikan terhadap ketepatan *shooting* dengan nilai $R = 0,916$, $R^2 = 0,839$, $F = 38,973$, dan $p = 0,000$. Kedua variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 83,9% terhadap ketepatan *shooting*, sedangkan 16,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci : Kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, ketepatan *shooting*, sepak bola putri.

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA ATLET PUTRI JAYA PUTRA JAKARTA

ABSTRACT

This study aimed to (1) determine the relationship between leg muscle strength and shooting accuracy, (2) determine the relationship between eye-foot coordination and shooting accuracy, and (3) determine the simultaneous relationship between leg muscle strength and eye-foot coordination with shooting accuracy among Putri Jaya Putra Jakarta female football athletes. This study employed a quantitative correlational survey design. The sample consisted of 18 athletes selected using purposive sampling. Data were collected through leg muscle strength, eye-foot coordination, and shooting accuracy tests. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression. The results showed that (1) there was a significant relationship between leg muscle strength and shooting accuracy, (2) there was a significant relationship between eye-foot coordination and shooting accuracy, and (3) leg muscle strength and eye-foot coordination simultaneously had a significant relationship with shooting accuracy ($R = 0.916$; $R^2 = 0.839$; $F = 38.973$; $p = 0.000$). Both independent variables contributed 83.9% to shooting accuracy, while the remaining 16.1% was influenced by other factors outside the scope of this study.

Keywords: leg muscle strength, eye-foot coordination, shooting accuracy, female football.

Tanggal Lulus : 15 July 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum 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 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,


5F163AOX129454195
Rihla Nuer Aulia
1602620049



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 : RIHLA NUER AULIA
NIM : 1602620049
Fakultas/Prodi : FIK/ SI - Pendidikan kepelatihan Olahraga
Alamat email : rihlanueraulia30@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 KOORDINASI MATA
DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA ATLET
SEPAK BOLA PUTRI JAYA PUTRA JAKARTA

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, 3 Agustus 2026

Penulis

(Rihla Nuer Aulia)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Bayu Nugraha., S.Pd, M.Pd**, selaku Kaprodi dan Pembimbing Akademik yang telah sangat sabar membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini. Tidak lupa juga peneliti berterima kasih kepada Bapak **Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd**, Dosen Pembimbing 1 dan Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2. Selaku Pengurus, pelatih dan para pemain sepak bola Putri Jaya Putra Jakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penelitian skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penelitian maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 16 Juni 2026

R.N.A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
F. Tujuan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Konseptual	9
B. Kerangka Berpikir.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu.....	45
C. Metode Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik dan Pengumpulan Data	53
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Data Variabel Bebas dan Terikat.....	58

B.	Pengujian Persyaratan Analisis	61
C.	Pengujian Hipotesis.....	65
D.	Pembahasan Hasil	69
E.	Keterbatasan Penelitian	76
BAB V		79
A.	Kesimpulan	79
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		81
LAMPIRAN		87
RIWAYAT HIDUP		91

