

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul ” yang disusun oleh Ilham Yoga Pramana, NIM 07601244232 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 07 April 2012
Dosen Pembimbing,




Yudianto, M. Pd.
NIP19810702 200501 1 001

PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Yudanto, M.Pd	Ketua Penguji		20-4-2012
2. Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		20-4-2012
3. Yudik Prasetyo, M.Kes	Penguji I		19-4-2012
4. Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji II		19-4-2012

Yogyakarta, April 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS
NIP19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 07 April 2012
Yang menyatakan,



Ilham Yoga Pramana
NIM 07601244232

MOTTO

- ✓ **Orang yang baik bukan orang yang tidak pernah berbuat kesalahan, melainkan orang yang pernah melakukan kesalahan, menyadari, kemudian memperbaiki dan tidak pernah mengulangi kesalahan yang sama (Ruslan Wijaya)**
- ✓ **Ketika sesuatu yang kita berikan terasa sia-sia, maka waktunya bagi kita untuk belajar *legowo*(Cintya Mradipta)**
- ✓ **Jika anda ingin tahu posisi dirimu disisi Allah maka lihatlah dimana posisi Allah dihatimu (Al Hadist)**
- ✓ **Yen wani ojo wedi-wedi, yen wedi ojo wani-wani (Ilham Yoga Pramana)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

✚ **Almarhum ibuku tersayang,**

Kini putramu sudah siap untuk melanjutkan perjuanganmu..

✚ **Bapak dan Emak tercinta,**

Terimakasih atas tetesan keringat demi lancarnya aku dalam menimba ilmu,
kan ku balas dengan membuatmu bangga memiliki putra sepertiku..

✚ **Mbak Nuning, Mbak Lina dan Mbak Nita,**

Aku bisa menjadi seperti yang kalian inginkan..

✚ **Cintya “Cici” Mradipta**

Thanks for support. When i see your smile i can face the world.

You make my life more passionate..

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAITERHADAP HASIL JAUHNYA
TENDANGAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
SISWA EKTRAKULIKULER SMK MUHAMMADIYAH
RONGKOP GUNUNGKIDULTAHUN 2011**

**Oleh:
Ilham Yoga Pramana
07601244232**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai (X_1), kekuatan otot perut (X_2) dan kekuatan otot tungkai (X_3) terhadap jauhnya tendangan bola (Y) dalam permainan sepakbola. Serta agar siswa dan guru mampu mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri siwa dalam konteks jauhnya tendangan .

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *mateline* untuk pengukuran panjang tungkai, *sit up* 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut, *leg and back dynamometer* kekuatan otot tungkai, serta *kick for distance test*, untuk mengukur jauhnya tendangan. Subjek yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul, sebanyak 26 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Ada hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola, hal ini ditunjukkan $r = 0,491$ dengan persentase 24,1%. 2) Tidak ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil jauhnya tendangan bola hal ini ditunjukkan $r = 0,084$ dengan persentase 0,07%. 3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan, hal ini ditunjukkan $r = 0,694$ dengan persentase 48,2%. 4) Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan, hal ini ditunjukkan $F = 8,427$

Kata Kunci: panjang tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, jauhnya tendangan, siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memperkenankan saya untuk menimba ilmu di UNY pada khususnya dan di FIK pada umumnya.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan segala ijin yang saya butuhkan.
3. Amat Komari, M. Si., selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan serta masukkan dalam penyusunan proposal skripsi.
4. Yudanto, M. Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi,.
5. Eddy Purnomo M. Kes., selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan saran serta motivasi dalam perkuliahan.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Tri Yuswanto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
8. Aris Munandar, S.Pd., selaku guru olahraga beserta siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul yang telah bersedia membantu dan berpartisipasi sehingga pengambilan data berjalan dengan lancar .
9. Orang tua yang telah memberi semangat, dukungan dan perhatian serta memberikan doanya setiap saat.
10. Almamaterku tercinta yang tak akan pernah kusam.
11. Rekan-rekan Mahasiswa PJKR angkatan 2007, persahabatan kita akan ku bingkai dalam hatiku yang paling dalam.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Semoga skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 07April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakekat Sepakbola.....	10
2. Hakekat Teknik Dasar Sepakbola.....	11
3. Hakekat Panjang Tungkai.....	13
4. Hakekat Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai.....	15
5. Pengertian Kekuatan	15
6. Pengertian Kekuatan Otot Perut	16
7. Pengertian Kekuatan Otot Tungkai	16
8. Faktor Penentu Kekuatan Otot	18
9. Manfaat Kekuatan Otot	19
10. Hakekat Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola	20
11. Hakekat Ekstrakurikuler	22
12. Karakteristik Siswa Siswa Menengah Atas	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir	27
D. Hipotesis.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian	34
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian	43
B. Deskripsi Data Penelitian.....	43
C. Analisis Data	51
D. Pembahasan.....	59
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
D. Saran	65
 DAFTAR PUSTAKA	 66
 LAMPIRAN	 68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Panjang Tungkai	43
Tebel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Perut.....	44
Tebel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Tungkai	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Jauhnya Tendangan.....	47
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	48
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	49
Tabel 7. Koefisien Korelasi Sederhana	51
Tabel 8. Hasil Uji Multikolinieritas.....	52
Tabel 9. Koefisien Korelasi Ganda.....	52
Tabel 10. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Panjang Tungkai.....	53
Tabel 11. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Kekuatan Otot Perut.....	55
Tabel 12. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Kekuatan Otot Tungkai...	55
Tabel 13. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Variabel Panjang Tungkai.....	44
Gambar 2. Diagram Variabel Kekuatan Otot Perut.....	45
Gambar 3. Diagram Variabel Kekuatan Otot Tungkai.....	46
Gambar 4. Diagram Hasil Jauhnya Tendangan Bola	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian	68
Lampiran 2. Pemberian Ijin Penelitian	69
Lampiran 3. Surat Keterangan Pengambilan Data	70
Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat	71
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Pengambilan Data	72
Lampiran 6. Hasil Pengambilan Data	76
Lampiran 7. Foto Pengambilan Data	77
Lampiran 8. Sertifikat Penerimaan Alat	78
Lampiran 9. Deskripsi Data	82
Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi	83
Lampiran 11. Uji Normalitas	84
Lampiran 12. Uji Linieritas	85
Lampiran 13. Uji Korelasi	86
Lampiran 14. Uji Analisis Regresi Ganda.....	87
Lampiran 15. Uji Analisis Regresi Sederhana	88
Lampiran 16. Uji Multikolinieritas	90
Lampiran 17. Sumbangan Efektif SR dan SE	91
Lampiran 18. Tabel f	92
Lampiran 20. Tabel r	94
Lampiran 20. Tabel χ^2	95
Lampiran 21. Tabel t	96