

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Kontribusi Power Otot Tungkai, Fleksibilitas Panggul dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis,

R F

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Melya Nur Herlina, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Kepala SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Baza Notona Sarumaha dan Ibunda Nani Herlani tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Definisi Operasional	7
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Kegunaan Penelitian	8
 BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1. Kajian Pustaka	9
2.1.1. Konsep Permainan Sepak Bola	9
2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	9
2.1.1.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola	12
2.1.1.2.1 Lapangan Permainan	12
2.1.1.2.2 Perlengkapan Permainan	13
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	13
2.1.2. Teknik Dasar Menendang Bola	14
2.1.3. Teknik <i>Shooting</i>	15
2.1.4. Otot yang Digunakan saat <i>Shooting</i>	19

	Halaman
2.1.5. Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Sepak Bola	20
2.1.6. <i>Power</i>	23
2.1.6.1 Pengertian <i>Power</i>	23
2.1.6.2 Pentingnya <i>Power</i>	23
2.1.6.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i>	24
2.1.7. Otot Tungkai	25
2.1.8. Fleksibilitas	28
2.1.8.1 Pengertian Fleksibilitas	28
2.1.8.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet	28
2.1.8.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas	29
2.1.8.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas	29
2.1.9. Fleksibilitas Panggul	33
2.1.10. Panjang Tungkai	34
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3. Kerangka Konseptual	38
2.4. Hipotesis	40
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	41
3.2. Variabel Penelitian	41
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.4. Teknik Pengumpulan Data	43
3.5. Instrumen Penelitian	44
3.6. Teknik Analisis Data	47
3.7. Langkah-langkah Penelitian	49
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	50
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	51
4.1.1. Data Hasil Penelitian	51
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	52

	Halaman
4.1.3. Pengujian Hipotesis	53
4.2. Pembahasan Hasil penelitian.....	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
DAFTAR LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	12
Gambar 2.2 Bola Sepak Bola	13
Gambar 2.3 Tembakan <i>Instep Drive</i>	16
Gambar 2.4 Tembakan <i>Full Volley</i>	17
Gambar 2.5 Tembakan <i>Half Volley</i>	17
Gambar 2.6 Tembakan <i>Side Volley</i>	18
Gambar 2.7 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	18
Gambar 2.8 Otot Tungkai	27
Gambar 2.9 Otot Tungkai Dilihat dari <i>Posterior</i>	27
Gambar 2.10 Peregangan Dinamis	31
Gambar 2.11 Peregangan Statis	32
Gambar 2.12 Peregangan Pasif	32
Gambar 2.13 Peregangan <i>proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</i> untuk <i>hamstring</i> . A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B	33
Gambar 3.1 Diagram Variabel	42
Gambar 3.2 Tes <i>Standing Broad Jump</i>	45
Gambar 3.3 Tes <i>Flexion of Trunk</i>	45
Gambar 3.4 Pengukuran Panjang Tungkai	46
Gambar 3.5 Diagram Tes <i>Shooting</i>	47
Gambar 3.6 Tes <i>Shooting</i>	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	51
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes	52
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikasi Korelasi <i>Multiple</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai, Fleksibilitas Panggul, Panjang Tungkai dan <i>Shooting</i>	60
Lampiran 2. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) terhadap <i>Shooting</i> (Y)	61
Lampiran 3. Korelasi Fleksibilitas Panggul (X_2) terhadap <i>Shooting</i> (Y)	62
Lampiran 4. Korelasi Panjang Tungkai (X_3) terhadap <i>Shooting</i> (Y)	63
Lampiran 5. Rekapitulasi Kontribusi Tiap Variabel	64
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	65
Lampiran 7. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> χ^2	66
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	67
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	69
Lampiran 10. SK Bimbingan	70
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	72
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	73
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	77