

**ARTIKEL**  
**HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA DAN KAKI, KEKUATAN**  
**OTOT TUNGKAI, DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN**  
**KETEPATAN *SHOOTING* SISWA SSB KEDIRI PUTRA U-15 TAHUN**  
**2018**



**Oleh:**

**SAIFUL BAGUS WIBOWO**  
**13.1.01.09.0384**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Moh.Nurkholis, M.Or**
- 2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
**TAHUN 2019**



**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

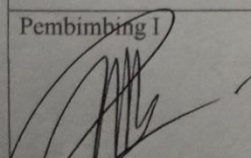
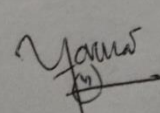
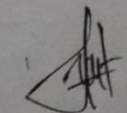
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Saiful Bagus Wibowo  
NPM : 13.1.01.09.0384  
Telepon/HP : 085784083083  
Alamat Surel (Email) : saifulbagus99@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Koordinasi Mata Dan Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018  
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 8 Februari 2019
Pembimbing I  Moh Nurkholis, M.Pd MDN.0725048802	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN.0718019003	Penulis,  Saiful Bagus Wibowo NPM .13.1.01.09.0384

Saiful Bagus Wibowo | 13.1.01.09.0384  
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id  
|| 1 ||

**JUDUL****HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA DAN KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* SISWA SSB KEDIRI PUTRA U-15 TAHUN 2018**

SAIFUL BAGUS WIBOWO  
13.1.01.09.0384  
FKIP – Penjaskesrek  
Saifulbagus99@gmail.com  
Moh.Nurkholis, M.Or  
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini di latar belakang indonesia merupakan salah satu negara berkembang di wilayah Asia Tenggara, terdapat tiga permasalahan penting yang dihadapi oleh bangsa Indonesia, diantaranya adalah kemiskinan, ketertinggalan peradaban, dan kekurangan ilmu pengetahuan. Permasalahan tersebut disebabkan oleh rendahnya kualitas pendidikan. Penelitian ini bertujuan : Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018?(2). Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018?(3). Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018?(4). Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kediri Putra U-15 tahun 2018 yang berjumlah 30 siswa SSB Usia U-15 Tahun. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu sebanyak 30 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shootingsiswa* SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,449 > 0,361$  rtabel,  $H_0$  di tolak  $H_1$  diterima. (2). Adahubungan antara antara kekuatan otot tungkaidengan ketepatan *shooting* siswa SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,379 > 0,361$  rtabel,  $H_0$  di tolak  $H_2$  diterima. (3). Adahubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *shootingsiswa* SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,410 > 0,361$  rtabel,  $H_0$  di tolak  $H_3$  diterima. (4). Ada hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *shootingsiswa* SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. Hasil dari tersebut sebesar 40,7% dan sisanya 59,3% di jelaskan variabel lain.

**KATA KUNCI : Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, *Power* Otot Tungkai.**

## I. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di wilayah Asia Tenggara, terdapat tiga permasalahan penting yang dihadapi oleh bangsa Indonesia, diantaranya adalah kemiskinan, ketertinggalan peradaban, dan kekurangan ilmu pengetahuan. Permasalahan tersebut disebabkan oleh rendahnya kualitas pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor penentu kualitas suatu bangsa, kualitas pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Oleh karena itu, guna memajukan kualitas bangsa, saat ini pemerintah gencar melakukan pengembangan dalam seting pendidikan. Mulai dari pembangunan kelengkapan infrastruktur hingga peningkatan kualitas tenaga pengajar. Pengembangan pendidikan juga dilakukan dalam berbagai bidang

tidak terkecuali pendidikan olahraga yang biasa dikenal dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). Di ajang kejuaraan internasional bidang olahraga, Indonesia mampu bersaing dengan negara lainnya. Kemampuan putra putri Indonesia untuk meraih kejuaraan tingkat internasional tidak lagi diragukan, hal ini terbukti dengan prestasi yang telah diraih seperti perolehan juara tinju di ajang WBA Internasional, perolehan juara bulu tangkis dalam *Australia Open* 2016, dan Timnas U-19 meraih piala AFF di Sidoarjo.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Pengertian permainan sepakbola menurut Mielke (dalam Setiawan, 2015) permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang masing-

masing tim berjumlah 11 pemain dengan tujuan permainan menciptakan goal sebanyak-banyaknya. Saat ini guna memajukan sepakbola yang diakui dunia, banyak usaha yang dilakukan seperti membentuk club sepakbola, akademi sepakbola hingga sekolah sepakbola (SSB). Nonalisa (dalam Ardianto, 2016) menjelaskan SSB adalah sebuah lembaga atau bangunan tempat siswa belajar dan tempat mengajar dalam hal ini pelatih untuk memberikan kurikulum pendidikan dan pelatihan semua hal yang berkaitan dengan sepakbola. Kurikulum pendidikan yang diberikan didominasi oleh kegiatan praktik (latihan) keterampilan dan teknik dasar dalam bermain bola (*dribbling, passing, shooting*), dan memahami berbagai macam taktik dan strategi dalam sepakbola serta melakukan latihan simulasi permainan sepakbola dengan tujuan

agar para siswa dapat menjadi seorang pemain sepakbola profesional.

Nonalisa (dalam Ardianto, 2016) memaparkan terdapat delapan teknik dasar dalam bermain bola, yaitu *dribbling* (menggiring), *juggling* (menimang bola), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *throw-in* (lemparan ke dalam), *heading* (menyundul bola), *tricks and turns* (mengecoh dan membalik), dan *shooting* (menembak). Kedelapan teknik tersebut haruslah dimiliki oleh setiap pemain agar hasil yang dicapai dalam permainan dapat maksimal, terutama yang harus dimiliki adalah teknik *shooting* karena jika pemain memiliki ketepatan *shooting* yang bagus akan menghasilkan gol yang banyak juga. Terdapat beberapa faktor yang menentukan keberhasilan pemain sepakbola dalam melakukan *shooting*, diantaranya panjang

tungkai dan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Seperti yang di jelaskan Sajoto (dalam Iskandar, 2016), kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitanya sebagai pengungkit di saat menendang bola.

Penelitian mengenai ketepatan *shooting* telah banyak dilakukan, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nuari dkk. (2013) yang berjudul Hubungan

Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Kearah Gawang (*Shooting*) Pada Club Sepakbola Pekanbaru FC, Purwodadi Panam Pekanbaru. Penelitian lain dilakukan oleh Iskandar (2016) yang berjudul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Lingkar Paha dengan Hasil Tendangan Sepakbola Siswa Mts Muhammadiyah 1 Natar Lampung Selatan. Penelitian oleh Setiawan (2015) mengenai Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Terhadap Hasil *Heading*. Namun berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti ingin meneliti apakah siswa SSB Kediri Putra memiliki tiga faktor yaitu kelentukan, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dalam melakukan *shooting*. Berdasarkan dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Koordinasi

Mata dan Kaki, Kekuatan Otot Tungkai dan *Power* Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Siswa SSB Kediri Putra U-15 Tahun 2018.

## II. METODE

### A. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perbatasan suatu penelitian (dalam Arikunto, 2016). Ada dua jenis variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat.

Dalam penelitian ini variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya. Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel bebas yaitu:

a. Variabel bebas 1 (X1)  
Koordinasi Mata dan Kaki adalah melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

b. Variabel bebas 2 (X2)  
Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot tungkai dalam melakukan usaha gerak maupun mengatasi beban.

c. Variable bebas 3 (X3) *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau usaha dengan kekuatan dan kecepatan maksimum.

Variabel terikat (Y), yaitu variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini ketepatan *Shooting* sebagai variabel terikat. Ketepatan *shooting* merupakan ketepatan seorang pemain sepak bola untuk

menembakkan bola ke arah gawang tim lawan.

## B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

### 1. Teknik Penelitian

Teknik penelitian adalah proses yang digunakan dalam penelitian. Teknik penelitian yang digunakan adalah teknik penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri putra U-15 tahun 2017

### 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, yaitu sebuah pendekatan dalam penelitian lapangan yang memerlukan analisis statistik (data sebuah angka) guna memperoleh kebenaran mengenai

apa yang ingin diketahui. Adapun tujuan pendekatan kuantitatif sebagai berikut:

- a. Menggambarkan suatu gejala secara kuantitatif dengan sajian skor, neraca, grafik dan sebagainya.
- b. Menerangkan suatu gejala seperti menunjukkan besarnya koefisien dan arah korelasi.
- c. Membuat prediksi dan estimasi berdasarkan hasil analisa dan model yang telah ditetapkan.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Simpulan

1. Ada hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri putra U-15 Tahun 2018.
2. Ada hubungan antara antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* siswa SSB Kediri putra U-15 Tahun 2018.



3. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* siswa SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. *Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
4. Ada hubungan antara koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* siswa SSB kediri putra U-15 Tahun 2018. Iskandar, D. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Lingkar Paha Dengan Hasil Tendangan Sepakbola Siswa MTS Muhammadiyah 1 Natar Lampung Selatan*. (Online). Tersedia: [digilib.unila.ac.ad](http://digilib.unila.ac.ad), diunduh 10 Agustus 2017.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, A.W. 2016. *Persepsi Pelatih Sekolah SepakBola (SSB) Di Daerah Istimewa Yogyakarta pada Pendidikam Karkter dalam Olahraga*. (Online). Tersedia: [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id), diunduh 10 Agustus 2017.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian* (cetakan kelima belas). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam* Ngatman,2001 . *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. FIK.UNY
- Nuari, R. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Kearah Gawang (Shooting) Pada Club Sepakbola Pekanbaru FC, Purwodadi Panam Pekanbaru*. (Online). Tersedia: [repository.unri.ac.id>bitstream>han](http://repository.unri.ac.id/bitstream/handle) dle, diunduh 10 Agustus 2017.
- Nurchahya, B. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Jumping Smash Sekolah*

*Bulutangkis Surya Mataram*

*Sleman.* (Online). Tersedia:

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)>SKRIPSI

BONDAN, diunduh 15 Agustus  
2017.

Sadewa, Y.R. 2011. *Hubungan Kekuatan*

*Otot Tungkai, Power Tungkai Dan*

*Kelentukan Tungkai Dengan Start*

*Renang Gaya Kupu-Kupu* 67 'a

*Atlet Perkumpulan Renang Yuso*

*Yogyakarta.* (Online). Tersedia:

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)>skripsi, diunduh

15 Agustus 2017.

Setiawan, H. 2015. *Kontribusi Power Otot*

*Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan*

*Kelentukan terhadap Hasil*

*Heading.* (Online). Tersedia:

[download.portalgaruda.org](http://download.portalgaruda.org)>article,

diunduh 10 Agustus 2017.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian*

*Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*

(cetakan kedua puluh dua).

Bandung: Alfabeta.