PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL PADA CLUB FANTASTICO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam memperoleh SKRIPSI
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas KeguruanDan
Ilmu Pengetahuan Universitas Islam “45” Bekasi

Oleh :

MUHAMMAD HILMI AL BUCHORI JINGGA
41182191180271

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Club Fantastico ". Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Pembimbing

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
NIK : 451042010011

Mengetahui,

Dekan FKIP Unisma Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd
NIDN : 04-240171-02

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
NIK : 451042010011

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASISHOOTING FUTSAL PADA CLUB FANTASTICO

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Muhammad Hilmi Al Buchori Jingga
41182191180271

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 19 Agustus 2022
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
Anggota	: Yunita Lasma Siregar, M.Pd
Anggota	: Elly Diana Mamesah, M.Pd
Anggota	: Tatang Iskandar, M.Pd

Bekasi, 19 Agustus 2022
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd
NIDN : 04[illegible]

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Muhammad Hilmi Al Buchori Jingga
NPM	:	41182191180271
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul" Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Club Fantastico" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 27 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Hilmi A.J

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan hiyadah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulisdapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Club Fantastico"

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikandi Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas izin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasihkepada semua pihak yang telah banyak membantudalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi, sekaligus dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyususan skripsi serta menjadi pembimbing akademik.
3. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat dalam penulisan skripsi.

4. Opay dan Ray Hidayat selaku Pelatih Club Fantastico yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
5. Atlet Club Fantastico yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
6. Kepada kedua orang tua saya Ibu Juhairiyah, S.PdI dan Bapak Madali yangtak pernah henti-hentinya berdo’a untuk terlaksananya penelitian ini.
7. Kepada Anggi, Widi Apriliani Qurotul Ayuni, Mila Ursilal Awalin, Shinta Febriana, Salma Sholihatus Syarifah yang selalu menemani dalam masa perkuliahan dan kekosongan. Terima kasih yang luarbiasa penulis ucapkan dalam kekurangan, kebersamaan, persahabatan yang hebat ini telah kita jalin.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2018 kelas H yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsiini dari awal hingga akhir.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

ABSTRAK

Muhammad Hilmi Al Buchori Jingga. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Futsal Pada Club Fantastico". Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai terhadap akurasi shooting futsal pada club fantastico. Metode yang digunakandalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one-shot case study. Populasi ini menggunakan atlet club Fantastico. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 13 Atlet .

Dalam hasil data yang diperoleh dari hasil tes akurasi ke arah gawang yang dilakukan oleh atlet club fantastico. Menunjukan hasil rata - rata pre test11,92 dan hasil post test 15,38 dan untuk selisih hasil tes akurasi ke arah gawang sebesar 4,23. Penelitian ini menyimpulkan, berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihankekuatan otot tungkai terhadap akurasi shooting pada futsal.

Kata Kunci : Kekuatan, Otot Tungkai, Akurasi Shooting Futsal

ABSTRACT

Muhammad Hilmi Al Buchori J. This thesis is entitled "The Effect of Limb Muscle StrengthTraining on Futsal Shooting Accuracy in Club Fantastico". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to determine the effect of leg muscle training on the accuracy of futsal shooting at club fantastico. The method used in this research is an experiment with a one-shot case study design.

This population uses Fantastico club athletes. Sampling using cluster random sampling technique, with this technique, the number of samples obtained is as many as 13 athletes.In the results of the data obtained from the results of accuracy tests towards the goal carried out by club fantastico athletes. Shows the average results of the pre-test 11.92 and the post-test results of 15.38 and for the difference in the results of the accuracy test towards the goal of 4.23.

This study concludes, based on the analysis of data processing, it can be concluded thatthere is a significant effect of leg muscle strength training on shooting accuracy in futsal..

Keywords: Strength, Limb Muscles, Futsal Shooting Accurac

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ii
LEMBAR PERNYATAAN iii
KATA PENGANTAR iv
ABSTRAK vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN. 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 3
C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah 3
1. Batasan Masalah 3
2. Rumusan Masalah 3
D. Tujuan Penelitian 4
E. Manfaat Penelitian.. 4
F. Definisi Operasional.. 5
BAB II KAJIAN TEORITIS 7
A. Hakikat Bola Futsal 7
1. Pengertian Bola Futsal.. 7
2. Teknik Dasar Bola Futsal 10
B. Hakikat Kekuatan Otot. 17
1. Pengertian Kekuatan Otot 17
2. Kekuatan Otot Tungkai. 18
3. Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai 20
C. Hakikat Latihan. 21
1. Pengertian Latihan. 21
2. Tujuan dan Sasaran Latihan. 22
D. Prinsip Latihan. 23
E. Penelitian Relevan. 28
F. Kerangka Teoritik. 30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN. 32
A. Metode Penelitian. 32
B. Waktu dan Tempat Penelitian. 32
C. Populasi dan Sampel 32
D. Desain Penelitian. 33
E. Instrumen Penelitian. 34
F. Teknik Analisis Data. 36
BAB IV HASIL PENGOLAHAM DAN ANALISIS DATA 37
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian 37
B. Uji Prasyarat Analisis. 39
C. Pembahasan. 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN. 43

A. Kesimpulan 43
B. Saran.....43
DAFTAR PUSTAKA 45
DAFTAR LAMPIRAN 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran lapangan bola futsal 9

Gambar 2.2 Teknik *Passing* 11

Gambar 2.3 Teknik Control 12

Gambar 2.4 Teknik *Chipping* 14

Gambar 2.5 Teknik *Dribbing* 15

Gambar 2.6 Latihan Skipping 20

Gambar 2.7 Latihan Calf Raises 21

Gambar 2.8 Kerangka Teoritik 31

Gambar 3.1 Bentuk Lapangan Tes Shooting 36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....28

Tabel 4.1 Penentuan Interval dan Jumlah Sampel 38

Tabel 4.2 Interval Akurasi Shooting pada Tes Awal 38

Tabel 4.3 Interval Akurasi Shooting pada Tes Akhir 38

Tabel 4.4 Uji Normalitas.....39

Tabel 4.5 Uji Homogenitas 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 DATA MENTAH HASIL PENELITIAN.....49

Lampiran 2 PEROLEHAN DATA TES AWAL DAN TES AKHIR.....50

Lampiran 3 MEAN, STANDAR DEVASI DAN VARIAN 51

Lampiran 4 UJI NORMALITAS LILIEFORS.....53

Lampiran 5 UJI HOMOGENITAS.....56

Lampiran 6 HASIL PERHITUNGAN SPSS 57

Lampiran 7 NORMALITAS TABEL Z.....60

Lampiran 8 Uji NORMALITAS (TABEL L).....61

Lampiran 9 TABEL UJI HOMOGENITAS (TABEL F). 62

Lampiran 10 DATA TES SKIPPING 1 MENIT. 64

Lampiran 11 PROGRAM LATIHAN. 65

Lampiran 12 KALENDER PROGRAM LATIHAN.....77

Lampiran 13 SK PEMBIMBING SKRIPSI.....78

Lampiran 13 PERMOHONAN IZIN PENELITIAN DARI FAKULTAS.....79

Lampiran 15 FREKUWENSI BIMBINGAN.....80

Lampiran 16 DOKUMENTASI PENELITIAN.....82

Lampiran 17 DAFTAR RIWAYAT HIDUP 93