

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SSB TAMBUSAI**

SKRIPSI



Oleh

DIMAS HANDOKO

NIM : 2134007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

DIMAS HANDOKO
NIM. 2134007

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 30 September 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT BAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SSB TAMBUSAI
SKRIPSI**

Nama : DIMAS HANDOKO

NIM : 2134007

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

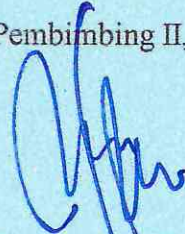
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Dr.Deri Putra,M.Pd
NIDN. 1028098901

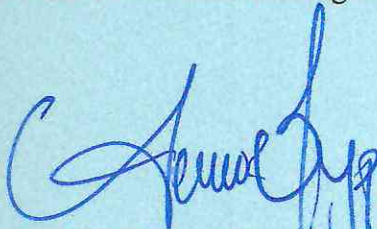
Pembimbing II,



Lolia Manurizal,M.Pd.AIFO
NIDN. 1002039001

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr.Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

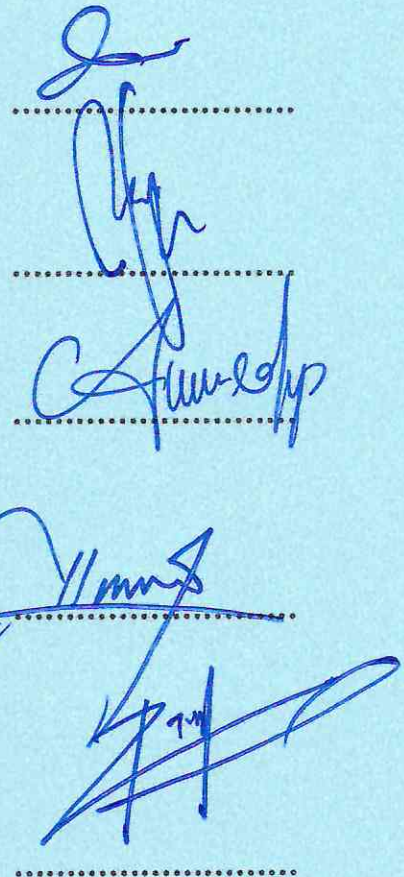
DIMAS HANDOKO
NIM. 2134007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 September 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr.Deri Putra,M.Kes**
NIDN. 1028098901
Ketua
2. **Lolia Manurizal,M.Pd,AIFO**
NIDN. 1002039001
Sekretaris
3. **Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Aluwis,S.Pd,M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
5. **Riwaldi Putra,M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Dimas Handoko
NIM : 2134007
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Ssb Tambusai”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 03 Maret 2026

Yang menyatakan


Dimas Handoko
NIM. 2134007

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini. Penyusunan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd., selaku Pembimbing I dan Ibu Lolia Manurizal, M.Pd AIFO selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
2. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes, selaku Penguji I dan Bapak Aluwis, M.Pd selaku Penguji II dan Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Penguji III yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan kontribusi pemikiran serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang

telah memberikan kontribusi pemikiran serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.

5. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan hasil penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan hasil penelitian ini.
9. Kepada saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, hingga selesainya penulisan hasil penelitian ini.
10. Kepada sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk kelancaran penulisan hasil penelitian ini.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, dalam mengembangkan pembelajaran aktif, sehingga menjadikan mutu pendidikan berkualitas. Atas perhatian dan bantuan seluruh pihak diucapkan

terima kasih.

Pasir Pengaraian, Oktober 2025

Penulis

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SSB TAMBUSAI

DIMAS HANDOKO

NIM. 2134007

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh Kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai terlihat lemah. Ini menunjukkan kurangnya kekuatan otot tungkai pemain saat melepas tendangan. Pemain mengalami keterbatasan dalam akurasi saat melakukan *shooting*. Pemain belum sepenuhnya menguasai teknik *shooting* dengan baik. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai. Jenis penelitian korelasional. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang berjumlah 50 orang, untuk sampel yang diambil adalah sebanyak 15 orang pemain dengan teknik penarikan sampel adalah *cluster sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot tungkai yaitu tes *standing broad jump*. Sedangkan untuk tes kemampuan *shooting* mengukur kemampuan tendangan bola dengan cepat dan tepat ke arah gawang. Berdasarkan hasil analisis data, maka diperoleh kesimpulan rata-rata kekuatan otot tungkai pemain 227,93 dan rata-rata kemampuan *shooting* pemain sepakbola 295. Hasil uji normalitas data tes kekuatan otot tungkai pemain sepakbola menunjukkan nilai $L_{hitung} = 0,1454 < L_{tabel} = 0,220$ dan uji data tes kemampuan *shooting* pemain sepakbola menunjukkan nilai $L_{hitung} = 0,1986 < L_{tabel} = 0,220$ disimpulkan kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola berdistribusi normal. Hasil perhitungan korelasi *product moment* terdapatnya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai dengan r_{hitung} sebesar 0,705 dengan r_{tabel} sebesar 0,514 dengan koefisien determinan = 49,73%.

Kata Kunci : *Otot Tungkai, Sepakbola , Shooting*

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH AND THE SHOOTING ABILITY OF SSB TAMBUSAI PLAYERS

DIMAS HANDOKO
NIM. 2134007

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2025*

ABSTRACT

This research was motivated by the apparent weakness of the shooting ability of SSB Tambusai players. This indicates a lack of leg muscle strength when shooting. Players experience limitations in shooting accuracy. They have not yet fully mastered shooting techniques. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and the shooting ability of SSB Tambusai players. The study was a correlational study. The population consisted of all 50 research subjects, with a sample of 15 players drawn using cluster sampling.

The instrument used to measure leg muscle strength was the standing broad jump test. The shooting ability test measured the ability to kick the ball quickly and accurately towards the goal. Based on the data analysis, it was concluded that the average leg muscle strength of the players was 227.93 and the average shooting ability of the soccer players was 295. The results of the normality test for the leg muscle strength test data for the soccer players showed a calculated L value of $0.1454 < L_{table} = 0.220$, and the test data for the shooting ability of the soccer players showed a calculated L value of $0.1986 < L_{table} = 0.220$. It was concluded that the leg muscle strength and shooting ability of the soccer players were normally distributed. The results of the product-moment correlation calculation showed a relationship between leg muscle strength and the shooting ability of the SSB Tambusai soccer players, with a value of 0.705 and a coefficient of determinant of 49.73%.

Keywords : *Leg Muscles, Shooting, Soccer*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Hakikat Sepakbola	10
2.1.2 Kekuatan Otot Tungkai	14
2.1.3 Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	16

2.2 Penelitian Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Teknik Analisa Data.....	31
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB	
Tambusai	34
4.1.2 Deskripsi Data Tes Kemampuan <i>Shoooting</i> Pemain Pemain SSB	
Tambusai	36
4.1.3 Uji Normalitas	38
4.1.4 Jawaban Hipotesis Penelitian	39
4.2 Pembahasan	40
BAB V. PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Rekomendasi	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Standar Tes <i>Standing Board Jump</i>	28
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Shooting</i>	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Tambusai	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain SSB Tambusai	37
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Shooting</i> Sepakbola	18
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	23
Gambar 3.1 Tes <i>Standing Board Jump</i>	27
Gambar 3.2 Gerakan <i>Shooting At The Goal</i>	29
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Tambusai.....	36
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain SSB Tambusai.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB	
Tambusai	47
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain SSB	
Tambusai	48
Lampiran 3. Uji Normalitas Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB	
Tambusai	50
Lampiran 4. Uji Normalitas Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain SSB	
Tambusai	51
Lampiran 5. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	52
Lampiran 6. Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai (X) dan Kemampuan	
<i>Shooting</i> (Y) Pemain SSB Tambusai	53
Lampiran 7. Korelasi <i>Product Moment</i>	56
Lampiran 8. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar	
dari 0 ke z	57
Lampiran 9. Tabel Distribusi Nilai Kritis T Tabel	58
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	59