

**HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN  
KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh:  
Fachrul Ginanjar Sudarmadi  
1501667**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN  
KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA**

Oleh  
Fachrul Ginanjar Sudarmadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Fachrul Ginanjar Sudarmadi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

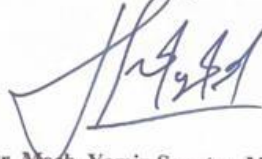
Fachrul Ginanjar Sudarmadi  
**HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN  
KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA**  
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



**Dr. Alen Rismayadi, M.Pd**  
**NIP: 197612282008121002**

Pembimbing II



**Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd**  
**NIP: 198207242014041001**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



**Dr. H. Mulyana, M.Pd**  
**NIP: 197108041998021001**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA

Fachrul Ginanjar Sudarmadi  
( 1501667 )

Latar belakang penelitian ini karena Tinggi badan dan Panjang Tungkai Pemain Sepakbola memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang atlet sepakbola terhadap kecepatan dan kelincahan pada saat permainan sepakbola untuk semua posisi pemain. Yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan tinggi badan dan Panjang tungkai dengan kecepatan dan kelincahan Atlet Sepakbola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keterkaitan / hubungan tinggi badan dan Panjang tungkai dengan kecepatan dan kelincahan Atlet Sepakbola. maka metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode corelasi.

Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Sepakbola di SSB Saint Prima Sejumlah 20 orang , dan Sample yang dipergunakan berjumlah 20 orang.

Hasi uji korelasi menggunakan metode signifikansi dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) = 0,05 yaitu jika signifikansi  $> 0,05$  maka hipotesis nol diterima, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis nol ditolak. Sesuai dengan hasil – hasil analisis data pada tabel 4.5, didapat signifikansi sebesar 0,002 untuk Tinggi Badan Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ) maka hipotesis nol ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tinggi badan dengan kecepatan. Selanjutnya didapat signifikansi 0,018 untuk Panjang Tungkai. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,018 < 0,05$ ) maka hipotesis nol ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan. Selanjutnya didapat signifikansi sebesar 0,041 untuk Tinggi Badan dengan Kelincahan. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,041 < 0,05$ ) maka hipotesis nol ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tinggi badan dengan kelincahan. Selanjutnya didapat signifikansi 0,034 untuk Panjang Tungkai. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,034 < 0,05$ ) maka hipotesis nol ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Kelincahan.

Kata kunci : Sepakbola, *kecepatan*, *kelincahan*

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2015.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Batasan Penelitian.....	5
1.6. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1. Sepakbola.....	7
2.2. Karakteristik Sepakbola.....	8
2.2.1. Gerakan.....	8
2.2.2. Aspek Teknik.....	9
2.2.3. Aspek Taktik.....	10
2.2.4. Aspek Mental.....	10
2.3. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
2.4. Hakikat Kemampuan Kecepatan Gerakan Merubah Arah(Agility).....	14
2.5. Hakikat Latihan.....	18
2.6. Kelincahan.....	20
2.7. Kelincahan dalam sepak bola.....	22
2.8. Kerangka Berpikir.....	24
2.9. Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1. Metode Penelitian.....	26

3.2. Desain Penelitian.....	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1. Populasi.....	28
3.3.2. Sampel.....	29
3.4. Instrumen Penelitian.....	30
3.5. Tempat dan Waktu.....	32
3.6. Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	33
4.1.1. Deskripsi Penelitian.....	33
4.1.2. Uji Persyaratan.....	34
4.1.3. Uji Korelasi.....	36
4.2. Pembahasan.....	38
4.2.1. Tinggi Badan dengan Kecepatan.....	38
4.2.2. Tinggi Badan dengan Kelincahan.....	39
4.2.3. Panjang Tungkai dengan Kecepatan.....	40
4.2.4. Panjang Tungkai dengan Kelincahan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1. Kesimpulan.....	42
5.2. Implikasi.....	42
5.3. Rekomendasi.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 2.1 Teori Karvonen.....	17
Gambar 2.2 Tipe-tipe tubuh .....	24
Tabel 3.1 Paradigma Sederhana.....	26
Tabel 3.2 Langkah-langkah Penelitian .....	27
Tabel 4.1 Simpangan Baku.....	33
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.3 Uji Korelasi.....	36
Tabel 4.4 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	37

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher, Joseph.(2004). Sepakbola. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Anggoro, M. T., & dkk. (2011). Metode Penelitian. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, Santosa (2002). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, (2012). Ilmu faal olahraga (Fisiologi olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahendra. A. (2007). Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK UPI.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakola. Bandung: Pakar Raya.
- Moh. Nazir .(2005). *Metode Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Nana Syaodih Sukmadinata, “Metode Penelitian dan Pendidikan”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 221
- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Satriya, Sidik D.Z., & Imanudin, I, (2014), Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Setyobroto, Sudibyo. (1989). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Sidik Zafar, D. (2008). Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung: FPOK UPI
- Sucipto dkk, 2000. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto dkk, 2007. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono (2010) “Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D”, (Bandung: Alfa Beta)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Federation Internationale de Football Association [FIFA]. (2010). *Laws of The Games (Peraturan Permainan)*. Jakarta : PSSI
- Federation Internationale de’ Football Association (FIFA). [Online]. *History of Football*. Tersedia : <http://www.fifa.com>. [15 Oktober 2012]
- International Football Association Board [IFAB]. (2010). *Laws of The Games*. Zurich : FIFA
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. W. (2009). Educational research : competencies for analysis and applications (9th ed.). Upper Saddle River, N.J.: Merrill/Pearson.
- Joyce, B. , Weil, M. , and Shower, B. (1992) *Models of Teaching*. Massachusetts: Allyn and Bacon